

День № 3		завтрак								
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	
191	Каша манная молочная жидкая	250/7	7,5	10	37,2	269	158,89	23,66	0,52	0,09
309	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	28,9	112	14,36	0	0,68	0
	Хлеб пшеничный	50	5,25	2,25	21,75	137,5	62,5	20,5	1,8	0,205
			13,05	12,25	87,85	518,5				
	обед									
	Огурцы свежие в нарезке	30	0,21	0,03	0,57	3	4,5	3,62	0,17	0,01
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	160	28	41,98	1,62	0,15
183	Котлеты рыбные	80	12,7	8,5	12,2	177	30,19	41,66	0,97	0,21
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный	30	3,15	1,35	13,05	82,5	37,5	12,3	1,08	0,123
251	Пирог с капустой	80	5,5	4,5	30,1	185	11,01	6,33	0,55	0,05
			25,36	20,28	89,02	642,5				

День № 4		завтрак								
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	
181	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	36,1	231	105,29	30,22	0,49	0,06
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,0	0,03	0,0
	Хлеб пшеничный	80	8,40	3,60	34,80	220	100	32,8	2,88	0,328
			13,7	10,8	80	486				
	обед									
	Помидор свежий в нарезке	80	0,6	3,8	2,9	48	12,0	9,66	0,45	0,02
177	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04
95	Гуляш из говядины	60/50	17,3	18,1	3,2	245	12,18	22,98	2,6	0,05
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	55	25	8,2	0,72	0,082
	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	20,8	11,7	2,86	0,039
			25,3	28,1	102,8	770,1				

День № 5		завтрак								
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	
78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	148	135,61	18,01	0,39	0,06
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03
	Хлеб пшеничный	80	8,40	3,60	34,80	220	100	32,8	2,88	0,328
			17,5	12,1	68,4	466				
	обед									
26	Салат из свёклы с изюмом	80	1	4,6	9,6	82	19,21	11,25	0,72	0,01
212	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07
98	Котлета из говядины	80	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	55	25	8,2	0,72	0,082
			26	24,7	80,7	654				

День № 6		завтрак								
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	
181	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	36,1	231	105,29	30,22	0,49	0,06
309	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	28,9	112	14,36	0	0,68	0
	Хлеб пшеничный	80	8,40	3,60	34,80	220	100	32,8	2,88	0,328
			13,9	10,8	99,8	563				
	обед									
	Порционные огурцы и помидоры	40/40	0,6	3,8	2,9	48	12	9,66	0,45	0,02
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31
98	Шницель из говядины	80/30	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	55	25	8,2	0,72	0,082
			29,4	26	80	678				

День № 7		завтрак								
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	
184	Каша ячневая молочная вязкая	250/7	8,7	10	44,7	305	179,71	41,24	1,09	0,16
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный	50	5,25	2,25	21,75	137,5	62,5	20,5	1,8	0,205
			14,05	12,25	75,55	477,5				
	Обед									
212	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07
98	Биточки из говядины	80/30	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07
287	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03
	Хлеб пшеничный	30	3,15	1,35	13,05	82,5	37,5	12,3	1,08	0,123
			28,85	23,35	81,25	658,5				

День № 8		завтрак								
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	
191	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,4	7,2	26,8	194	114,4	17,03	0,38	0,06
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный	80	8,40	3,60	34,80	220	100	32,8	2,88	0,328
			13,9	10,8	70,7	449				
	Обед									
	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	20,8	11,7	2,86	0,039
	Огурцы свежие в нарезке	80	0,8	0,1	2,5	14	23	14	0,17	0,01
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	23,2	11,6	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	110	50	16,4	1,44	0,164
			32,9	20	92,5	688,1				

День № 9		завтрак								
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	
194	Каша пшенная молочная жидкая	180/5	6,5	8	30,7	221	113,44	39,64	1,03	0,16
309	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	28,9	112	14,36	0	0,68	0
	Хлеб пшеничный	80	8,40	3,60	34,80	220	100	32,8	2,88	0,328
			15,2	11,6	94,4	553				
	обед									
	Порционные св.помидоры и огурцы	80	0,6	3,8	2,9	48	12	9,66	0,45	0,02
168	Пюре гороховое	180/5	17,7	5,8	41,6	292	98,97	89,65	5,83	0,61
104	Тефтели из говядины	80/30	10,8	16,7	13,4	248	34,55	24,42	1,1	0,06
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,02	86	14	8	2,8	0,02
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	55	25	8,2	0,72	0,082
	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	20,8	11,7	2,86	0,039
			32,7	27,9	99,32	790,1				
День № 10		завтрак								
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	
78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	148	135,61	18,01	0,39	0,06
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03
	Хлеб пшеничный	80	8,40	3,60	34,80	220	100	32,8	2,88	0,328
			17,5	12,1	68,4	466				
	обед									
28	Свекла с солеными огурцами	80	0,9	7,1	4,1	83	20,59	12,15	0,73	0,01
131	Плов из курицы	250	26,1	25,3	38,6	490	20,37	54,95	3,67	0,08
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный	70	7,35	3,15	30,45	192,5	87,5	28,7	2,52	0,287
			34,45	35,55	82,25	800,5				

Источник: Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. ч.1, ч.2

При приготовлении блюд используется йодированная соль, производится витаминизация третьих блюд.

ны (мг)
С
0,47
0,10
0,16
10,57
0
0,02
4
0,04

ны (мг)
С
0,61
0,0
0,1
10,52
0,52
0,16
13

ны (мг)
С
0,67
0,1
0,1
1,71
14,54
2,53
0
0,06
0

ны (мг)
С
0,45
0,0
0,16
4,56
0
0,98
0,29
0,04
13

ны (мг)
С
0,65
0,52
0,16
0,52
0
0,29
0
0,04

ны (мг)
С
0,45
0,1
0,16
4,56
0
0,29
0
0,04

НЫ (МГ)
С
0,61
0
0,1
0
0,12
0,52
0,06

НЫ (МГ)
С
0,48
0
0,16
13
0,03
12,45
2,53
0,29
0,08

НЫ (МГ)
С
0,4
0,1
0,16
4,56
0
1,17
4
0,04
13

НЫ (МГ)
С
0,65
0,52
0,16
0,79
0,64
0
0,14