

День № 1		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	
196	Каша молочная «Дружба»	180	7,7	10,6	41	291	156,08	45,44	0,99	0,14
309	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	28,9	112	14,36	0,00	0,68	0,0
	Хлеб пшеничный	80	8,4	3,6	34,8	220	100	32,8	2,88	0,328
			16,4	14,2	104,7	623				
	обед									
9	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,8	9,1	5,2	118	4,5	3,62	0,17	0,01
175	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,00	4,90	47,00	255	27,96	40,22	3,02	0,18
103	Фрикаделька из говядины	100/40	14,1	11,8	10,4	205	31,08	26,4	1,15	0,06
	Сок фруктовый	250	1,25	0,25	25,03	107,5	17,5	10	3,5	0,025
	Хлеб пшеничный	30	3,15	1,35	13,05	82,5	37,5	12,3	1,08	0,123
			30,30	27,40	100,68	768				

День № 2		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	0,03	0,0
	Хлеб пшеничный	80	8,4	3,6	34,8	220	100	32,8	2,88	0,328
			17,2	13,6	88,6	560				
	обед									
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105	34,61	18,65	1,2	0,01
118	Рагу овощное с мясом курицы	250	17,9	21,6	17,5	337	43,25	51,68	3,17	0,12
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,3	26,97	0,88	0,03
	Хлеб пшеничный	70	7,35	3,15	30,45	192,5	87,5	28,7	2,52	0,287
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2	10,8	2,64	0,036
			30,65	36,75	80,05	788,9				

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	80	8,4	3,6	34,8	220	100	32,8	2,88	0,328
			16,2	13,6	100,9	601				
	обед									
	Огурцы свежие в нарезке	30	0,21	0,03	0,57	3	4,5	3,62	0,17	0,01
138	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	41,66	1,51	0,17
83	Котлеты рыбные	120	19	12,8	18,3	266	55,55	35,58	1,18	0,17
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
251	Пирог с капустой	100	6,9	8	36,3	247	15,38	7,72	0,71	0,06
			32,81	28,93	102,37	809				
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	
193	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,2	10	50,1	321	146,24	132	4,13	0,26
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,0	0,03	0,0
	Хлеб пшеничный	80	8,4	3,6	34,8	220	100	32,8	2,88	0,328
			15,7	13,6	94	576				
	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	250/7	6	6,5	61,3	334	7,62	41,58	0,86	0,06
95	Гуляш из говядины	80/50	22,9	22,9	3,2	311	14,88	29,58	3,42	0,06
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	120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2	10,8	2,64	0,036
			32,6	34,7	119,1	925,4				

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	300	6,6	6,2	23,8	178	162,73	21,61	0,48	0,07
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03
	Хлеб пшеничный	80	8,4	3,6	34,8	220	100	32,8	2,88	0,328
			18,6	13,1	72,3	496				
	обед									
26	Салат из свёклы с изюмом	100	1,2	5,8	12	103	24,02	14,07	0,9	0,01
212	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09
98	Котлета из говядины	100/40	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	110	50	16,4	1,44	0,164
			34,2	33,1	104,2	863				

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	250/7	7,2	10	50,1	321	201,02	54,39	1,55	0,23
309	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	28,9	112	14,36	0	0,68	0
	Хлеб пшеничный	80	8,4	3,6	34,8	220	100	32,8	2,88	0,328
			15,9	13,6	113,8	653				
	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	250/7	14,4	9,4	63	401	23,45	221,58	7,59	0,43
98	Шницель из говядины	100	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08
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
			37,8	32,4	101,2	859				

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	80	8,4	3,6	34,8	220	100	32,8	2,88	0,328
			17,2	13,6	88,6	560				
	обед									
212	Макаронные изделия отварные	180/5	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09
98	Биточки из говядины	100/40	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08
287	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03
	Хлеб пшеничный	70	7,35	3,15	30,45	192,5	87,5	28,7	2,52	0,287
			38,95	31,45	111,05	901,5				

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	250/7	7,5	10	37,2	269	158,89	23,66	0,52	0,09
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный	80	8,4	3,6	34,8	220	100	32,8	2,88	0,328
			16	13,6	81,1	524				
	обед									
	Огурцы свежие в нарезке	80	0,8	0,1	2,5	14	23	14	0,6	0,03
138	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	41,66	1,51	0,15
80	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	27,9	13,9	5,7	259	36,23	50	1,16	0,25
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07
	Хлеб пшеничный	70	7,35	3,15	30,45	192,5	87,5	28,7	2,52	0,287
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2	10,8	2,64	0,036
			41,55	24,95	111,05	845,9				

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	250/7	9,1	11,1	42,6	307	157,56	55,06	1,43	0,22
309	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	28,9	112	14,36	0	0,68	0
	Хлеб пшеничный	80	8,4	3,6	34,8	220	100	32,8	2,88	0,328
			17,8	14,7	106,3	639				
	обед									
	Порционные св.помидоры и огурцы	80	0,6	3,8	2,9	48	12	9,66	0,45	0,02
168	Пюре гороховое	200/7	19,7	7,6	46,3	336	110,14	99,62	6,48	0,67
104	Тефтели из говядины	100/40	13,7	21,4	17,6	319	43,9	31,62	1,42	0,08
	Сок фруктовый	250	1,25	0,25	25,03	107,5	17,5	10	3,5	0,025
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	55	25	8,2	0,72	0,082
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2	10,8	2,64	0,036
			37,85	34,45	112,33	921,9				
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	300	6,6	6,2	23,8	178	162,73	21,61	0,48	0,07
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03
	Хлеб пшеничный	80	8,4	3,6	34,8	220	100	32,8	2,88	0,328
			18,6	13,1	72,3	496				
	обед									
28	Свекла с солеными огурцами	100	1,1	8,9	5,1	104	25,73	15,18	0,92	0,01
131	Плов из курицы	250	23	29,2	40,2	519	25,19	47,13	2,1	0,07
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
			31,55	41,25	84,85	850,5				

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
0,66
0,10
0,16
1,71
0,00
0,03
5
0,06

НЫ (МГ)
С
0,61
0,0
0,16
1,86
13,52
0,52
0,14
12

НЫ (МГ)

С

0,67

0,1

0,16

1,71

15,22

0,45

0

0,04

0

НЫ (МГ)

С

0,61

0,0

0,16

4,56

0

0,98

0,29

0,04

12

ны (мг)
С
0,78
0,52
0,16
0,65
0
0,38
0
0,08

ны (мг)
С
0,61
0,1
0,16
4,56
0
0,38
0
0,04

ны (мг)
С
0,61
0
0,16
0
0,15
0,52
0,14

ны (мг)
С
0,67
0
0,16
0,03
14,54
3,04
0,29
0,14
12

НЫ (МГ)
С
0,64
0,1
0,16
4,56
0
1,8
5
0,04
12

НЫ (МГ)
С
0,78
0,52
0,16
0,99
0,76
0
0,14