

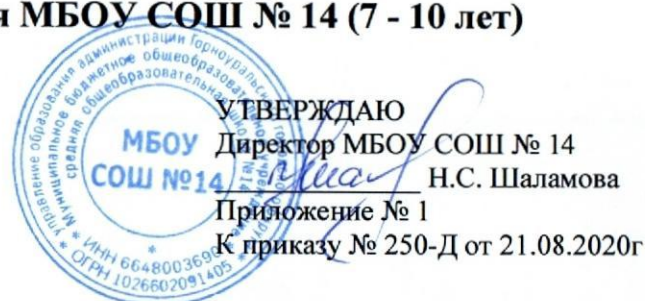
Двухразовое десятидневное меню (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

СОГЛАСОВАНО

На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол № 1 от 21.08.2020г

Председатель Латкина А. П.



Двухразовое десятидневное меню (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа 2016 год

1 день

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	Бутерброд с повидлом	Т. К. №4		2,5	8,4	39,8	241	0,05	0,03	0,20	13,43	12,45	1,12	30/10/40
	Батон		30,0											30
	Повидло		40,4											40
	Масло		10,0											10
	Суп молочный с макаронными изделиями	Т. К. №78		5,5	5,2	19,9	148	0,06	0,16	0,65	135,61	18,01	0,39	250
	Макаронные изделия		20,0											
	Молоко		125,0											
	Масло сливочное		2,0											
	Сахар		2,0											
	Соль		1,0											
	Кисель из концентрата	Т. К. №306		0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06	200
	Кисель плодово-ягодный		24,0											
	Сахар - песок		10,0											
	Кислота лимонная		0,2											
О Б	Бутерброд с маслом	Т. К. №1		2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62	30/10
	Масло сливочное		10,0											10
	Батон		30,0											30
	Хлеб «Крестьянский»		20,0	2,31	0,3	14,37	114							20

Двухразовое десятидневное меню (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

Е Д	Суп картофельный с бобовыми и гречками	Т. К. № 63		7,9	4,3	31,5	199	0,22	0,08	4,66	32,23	39,84	2,30	250/20
	Горох		20,2											
	Говядина тушеная		25,0											
	Морковь		17,3											
	Лук		11,9											
	Масло растительное		4,0											
	Соль		2,0											
	Хлеб (гречки)		18,7											
	Картофель		83,3											
	Каша пшеничная молочная жидкая	Т. К. № 194		6,5	8,0	30,7	221	0,16	0,14	0,46	113,44	39,64	1,03	180/5
Пшено		36,0												
Молоко		90,7												
Сахар		4,5												
Масло сливочное		5,0												
Соль		1,5												
Фрукты														
Чай с лимоном	Т. К. № 285		0,1	0,0	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06	200	
Чай		0,4												
Сахар – песок		10,0												
Лимон		7,8												
Яйцо вареное														
ИТОГО:			27,21	34,8	180,17	1182	0,54	0,44	7,09	306,02	120,57	4,01		
2 день														
	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Fe	
З А В	Омлет натуральный	Т. К. №219		11,7	18,1	2,1	218	0,05	0,36	0,17	80,02	13,44	2,0	120/5
	Молоко		34,3											
	Яйца		91,4											
	Масло сливочное		10,7											

Двухразовое десятидневное меню (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

Т Р А К	Чай с сахаром	Т. К. №283		0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03	200
	Чай		1,0											
	Сахар-песок		10,0											
	Батон		30,0											30
О Б Е Д	Рассольник «Ленинградский» на к/б	Т. К. № 54		12,8	14,2	15,4	243	0,11	0,05	7,05	23,45	31,5	1,64	250/10
	Кура		25,0											
	Перловка		5,0											
	Картофель		125,0											
	Морковь		13,3											
	Лук		6,0											
	Масло растительное		4,0											
	Огурцы соленые		19,0											
	Соль		2,0											
	Сметана		10,0											
	Голубцы ленивые	Т. К. № 119		20,8	16,2	13,1	282	0,05	0,16	3,27	57,52	35,00	1,6	180/40
	Мясо говядина		48,8											
	Рис		4,5											
	Лук		6,0											
Яйцо		4,5												
Капуста		69,0												
Масло растительное		2,6												
Соль		1,0												
Соус сметанный с томатом	Т. К. № 236		0,3	0,9	1,5	15	0,00	0,00	0,22	0,52	0,79	0,04	30	
Томатная паста		1,0												
Мука		1,5												
Сметана		5,0												
Пюре картофельное	Т. К. № 138		3,7	5,9	24	166	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24	180	
Картофель		256,5												
Масло сливочное		6,3												
Молоко		28,4												
Какао с молоком	Т. К. № 289		3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57	200	
Какао порошок		2,4												

Двухразовое десятидневное меню (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

Сахар	15,0											
Молоко	100,0											
Хлеб «Крестьянский»	30,0	2,31	0,3	14,37	114						30	
Хлеб «Дарницкий»	20,0	1,4	0,22	9,26	114						20	
Печенье	30,0											30
Сок	200,0											200
ИТОГО :		56,41	58,92	102,43	1281	0,38	0,81	23,68	313,06	135,86	7,12	

3 день

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	Бутерброд с маслом	Т. К. №1		2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62	30/10
	Батон		30,0											30
	Масло		10,0											10
	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	Т. К. №182		7,2	9,1	31,5	238	0,18	0,16	0,45	121,5	59,53	1,47	180/5
	Крупа овсяная		40,0											
	Молоко		88,6											
	Сахар-песок		4,8											
	Масло сливочное		5,0											
	Соль		1,0											
	Чай с лимоном и сахаром	Т. К. №285		0,1	0,0	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06	200
Чай		1,0												
Лимон		7,8												
Сахар-песок		10,0												
Печенье		40,0											40	
О Б Е Д	Суп из овощей на к/б	Т.К. № 67		12,5	13,2	10,7	212	0,1	0,05	8,87	29,74	29,5	1,55	250/10
	Кура		25,0											
	Капуста		25,0											
	Картофель		83,3											
	Морковь		13,3											
	Лук		12,0											
	Масло растительное		4,0											

Двухразовое десятидневное меню (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

Сметана		10,0												
Горошек зеленый		12,0												
Соль		2,0												
Макаронник с мясом	Т. К. № 117		19,2	20,9	31,7	394	0,08	0,14	0,26	24,09	27,80	1,75	180/7	
Котлетное мясо (говядина)		109,8												
Масло сливочное		17,2												
Лук		19,4												
Макароны		48,9												
Яйцо		6,8												
Сухари пшеничные панировочные		4,1												
Компот из сухофруктов	Т. К. 294		0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	8,50	0,92	200	
Сухофрукты		20,0												
Сахар		20,0												
Кислота лимонная		0,27												
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
Хлеб «Дарницкий»		20,0	1,4	0,22	9,26	114							20	
ИТОГО:			45,61	52,42	152,63	1376	0,48	0,59	10,99	200,78	135,96	6,37		

4 день

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	Бутерброд с маслом	Т. К. №1		2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62	30/10
	Батон		30,0											30
	Масло		10,0											10
	Макароны, запеченные с яйцом	Т. К. №215		8,6	10,5	27,7	242	0,06	0,15	0,17	58,15	15,64	1,21	180/5
	Макароны		46,8											
	Яйцо		26,7											
	Соль		1,0											
	Масло сливочное		8,4											
Молоко		33,3												
Какао с молоком	Т. К. №289		3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57	200(1в)	
Какао		2,4												

Двухразовое десятидневное меню (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

	Молоко	100,0													
	Сахар-песок	10,0													
О Б Е Д	Борщ с капустой и картофелем на к/б	Т.К. № 56		12,4	14,0	11,6	221	0,07	0,04	8,29	37,34	29,97	1,75	250/10	
	Кура		25,0												
	Картофель		33,3												
	Морковь		13,3												
	Лук		12,0												
	Масло растительное		4,0												
	Соль		2,0												
	Капуста		25,0												
	Свекла		50,0												
	Томат		3,0												
	Сахар		3,0												
	Лимонная кислота		0,12												
	Сметана		10,0												
	Плов из курицы	Т. К. № 131		17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,08	0,55	18,39	33,90	1,54	180	
	Цыплята потраш. 1 кат.		90,0												
	Масло растительное		13,2												
	Лук репчатый		11,4												
Морковь		12,8													
Крупа рисовая		42,0													
Томат - паста		2,4													
Зеленый горошек д/г		30,0											30		
Пряник		40,0											40		
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	Т. К. № 306		0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06	200		
Кисель		24,0													
Лимонная кислота		0,2													
Сахар		10,0													
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30		
Хлеб «Дарницкий»		20,0	1,4	0,22	9,26	114							20		
ИТОГО :			47,51	58,12	139,53	1384	0,26	0,42	9,53	231,03	110,46	5,75			

Двухразовое десятидневное меню (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

5 день

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	Бутерброд с сыром	Т. К. №3		5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67	30/14
	Батон		30,0											30
	Сыр		14,0											14
	Каша гречневая молочная вязкая	Т. К. №183		7,9	8,1	32,1	234	0,19	0,20	0,44	107,84	95,05	2,97	180/5
	Греча		45,0											
	Молоко		86,4											
	Сахар-песок		4,5											
	Масло сливочное		5,0											
	Соль		1,0											
	Кофейный напиток на молоке	Т. К. №287		2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11	200(1В)
Молоко		100,0												
Кофейный напиток		2,4												
Сахар-песок		10,0												
О Б Е Д	Суп – лапша на курином бульоне	Т. К. № 66		13,3	13,3	11,6	220	0,05	0,03	0,95	20,01	16,18	1,21	250
	Кура		25,0											
	Вермишель		20,0											
	Морковь		13,3											
	Лук		12,0											
	Масло растительное		5,0											
	Соль		2,0											
	Рыба запеченная в омлете	Т. К. № 81		18,1	9,4	2,7	168	0,14	0,22	0,86	38,51	21,59	1,05	100
	Рыба свежая		164,0											
	Мука		3,3											
Масло растительное		3,3												
Яйцо		25,0												

Двухразовое десятидневное меню (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

Молоко		10,0												
Соль		1,0												
Капуста тушеная с морковью в молоке	Т. К. № 142		4,1	5,1	14,4	120	0,07	0,12	22,51	103,59	42,00	1,08	180	
Капуста		123,0												
Морковь		70,0												
Масло сливочное		4,5												
Молоко		30,0												
Сахар		1,5												
Мука		3,0												
Соль		1,0												
Компот из свежих плодов	Т. К. № 295		0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80	200	
Плоды		45,5												
Сахар		15,0												
Лимонная кислота		0,27												
Сок		200,0												
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
Хлеб «Дарницкий»		20,0	1,4	0,22	9,26	114							20	
ИТОГО :			55,21	42,32	131,03	1239	0,54	0,76	26,95	489,74	205,53	7,89		

6 день

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	Бутерброд с маслом	Т. К. №1		2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62	30/10
	Хлеб «Крестьянский»		30,0											30
	Масло сливочное		10,0											10
	Запеканка манная с изюмом, молоком сгущенным	Т. К. №204		9,9	8,5	61,0	357	0,09	0,26	0,75	198,98	29,49	0,82	180/30
	Крупа манная		40,5											
	Молоко		90,0											
	Сахар-песок		9,0											
	Яйцо		9,0											

Двухразовое десятидневное меню (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

	Изюм б/к	9,2												
	Масло сливочное	2,7												
	Сухари панировочные	3,6												
	Сметана	2,7												
	Соль	1,0												
	Молко сгущенное	30,6												
	Чай с сахаром	Т. К. №283		0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03	200
	Чай	1,0												
	Сахар-песок	10,0												
	О Б Е Д	Бутерброд с сыром	Т. К. № 3		5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67
Батон молочный		30,0												
Сыр		10,9												
Щи из свежей капусты с картофелем и консервированным мясом		Т. К. № 53		1,7	5,6	8,4	91	0,05	0,04	12,0	31,82	19,09	0,70	250/10
Капуста		62,5												
Говядина тушеная		25,0												
Картофель		50,0												
Морковь		13,3												
Лук		11,9												
Масло растительное		4,0												
Соль		2,0												
Сметана		10,0												
Каша ячневая молочная вязкая		Т. К. № 184		6,2	7,2	32,2	219	0,12	0,15	0,44	129,39	29,69	0,78	180/5
Крупа ячневая		39,6												
Молоко		86,4												
Сахар	4,5													
Масло сливочное	5,0													
Соль	2,0													
Чай с лимоном	Т. К. № 285		0,1	0,0	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06	200	
Чай	0,4													
Сахар – песок	10,0													
Лимон	7,8													

Двухразовое десятидневное меню (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

	Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30
	Апельсин													
ИТОГО :			27,71	33,2	163,47	1106	0,36	0,54	15,01	478,18	104,3	3,68		
7 день														
	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	Драчена	Т. К. №223		13,0	16,6	6,5	227	0,06	0,38	0,16	79,92	14,68	2,20	120
	Яйцо		96,0											
	Молоко		30,0											
	Мука		7,2											
	Сметана		12,0											
	Масло сливочное		6,0											
	Чай с лимоном и сахаром	Т. К. №285		0,1	0,0	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06	200
	Чай		1,0											
	Сахар-песок		10,0											
	Лимон		7,8											
	Батон		30,0											30
О Б Е Д	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Т. К. № 59		13,4	11,5	18,8	235	0,11	0,05	6,95	21,78	29,92	1,66	250
	Кура		25,0											
	Картофель		125,0											
	Морковь		13,3											
	Лук		12,0											
	Масло растительное		2,4											
	Вермишель		10,0											
	Соль		2,0											
	Запеканка рисовая с творогом	Т. К. № 202		10,6	4,4	62,7	333	0,05	0,11	1,70	43,37	32,63	1,02	180/20
	Крупа рисовая		54,0											
Творог		29,1												
Яйца		7,2												

Двухразовое десятидневное меню (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

Сахар – песок		10,8													
Масло сливочное		3,6													
Сухари пшеничные панировочные		3,6													
Сметана		3,6													
Соль		0,9													
Варенье		20,0													
Кофейный напиток на молоке	Т. К. № 287		2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11	200 (1в)		
Кофейный напиток		2,4													
Молоко		100,0													
Сахар - песок		10,0													
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30		
Хлеб «Дарницкий»		20,0	1,4	0,22	9,26	114							20		
Фрукты															
ИТОГО :			43,71	35,82	135,83	1154	0,25	0,66	1,28	253,66	90,14	5,05			

8 день

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
	Лапшевник с творогом	Т. К. №216		14,7	11,7	35,7	310	0,09	0,17	5,76	124,43	40,14	1,32	180/5
З А В Т Р А К	Макаронные изделия		43,2											
	Творог		60,6											
	Яйца		6,0											
	Сахар		6,0											
	Сметана		3,0											
	Сухари панировочные		3,0											
	Масло сливочное		8,0											
Чай с сахаром	Т. К. №285		0,1	0,0	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06	200	
Чай		1,0												
Сахар-песок		10,0												
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
Рассольник «Домашний»	Т. К. № 57		12,8	14,2	13,6	235	0,11	0,06	10,85	31,59	33,14	1,7	250/10	
Кура		25,0												

Двухразовое десятидневное меню (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

О Б Е Д	Капуста	25,0												
	Картофель	125,0												
	Лук	12,0												
	Морковь	13,3												
	Огурцы соленые	19,0												
	Масло растительное	4,0												
	Соль	2,0												
	Сметана	10,0												
	Котлета «Здоровье»	Т. К. № 99		15,0	12,2	8,0	203	0,06	0,16	0,55	38,20	28,41	1,35	100
Котлетное мясо (говядина)	100,0													
Морковь	16,0													
Лук репчатый	7,1													
Молоко	14,0													
Яйца	8,0													
Соль	1,8													
Сухари пшеничные панировочные	10,0													
Масло сливочное для запекания	6,0													
Соус томатный	Т. К. № 234		0,3	1,4	1,9	22	0,005	0,007	0,59	1,5	2,08	0,09	30	
Бульон или вода	27,0													
Масло сливочное	1,9													
Мука пшеничная в/с	1,4													
Морковь	2,4													
Лук репчатый	0,7													
Сахар – песок	0,3													
Томат - паста	3,0													
Каша гречневая рассыпчатая	Т. К. № 173		10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	0,00	16,88	159,54	5,47	180/5	
Греча	71,0													
Масло растительное	4,2													
Соль	1,0													
Компот из изюма	Т. К. № 293		1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,05	0,4	39,4	24,94	0,84	200	
Изюм	20,0													
Сахар – песок	20,0													
Кислота лимонная	0,2													

Двухразовое десятидневное меню (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

Хлеб «Крестьянский»	30,0	2,31	0,3	14,37	114								30
Хлеб «Дарницкий»	20,0	1,4	0,22	9,26	114								20
Фрукты													
ИТОГО :		60,62	47,22	184,3	1567	0,595	0,607	19,27	254,73	288,98	10,83		

9 день

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	Бутерброд с сыром	Т. К. № 3		5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67	30/20
	Батон		30											
	Сыр		20											
	Каша ячневая рассыпчатая молочная	Т. К. № 179		8,2	7,4	40,2	263	0,16	0,16	0,44	144,73	39,16	1,12	180/5
	Крупа ячневая		39,6											
	Молоко		86,4											
	Сахар-песок		4,5											
	Масло сливочное		5,0											
	Соль		1,0											
	Кофейный напиток на молоке	Т. К. № 287		2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11	200(1в)
Молоко		100,0												
Кофейный напиток		2,4												
Сахар-песок		10,0												
О Б Е Д	Уха с крупой	Т. К. № 71		8,9	2,2	13,8	112	0,10	0,07	4,94	18,64	23,98	0,84	250/30
	Горбуша		45,0											
	Картофель		83,3											
	Крупа перловая		8,0											
	Лук репчатый		23,8											
	Масло сливочное		2,5											
	Суфле куриное (паровое)	Т. К. № 133		14,8	20,9	2,4	256	0,03	0,13	0,36	41,02	13,14	1,18	80/8
	Кура бройлеры п/п		174,2											
Яйца		14,5												
Соус:														

Двухразовое десятидневное меню (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

Молоко		16,4												
Масло сливочное		13,7												
Мука пшеничная в/с		2,8												
Вода		3,3												
Соль		0,2												
Макаронные изделия с сыром	Т. К. № 213		8,8	14,2	29,4	284	0,06	0,08	0,10	160,09	15,65	0,89	180/5	
Макаронные изделия в/с		52,5												
Масло сливочное		12,5												
Сыр голландский		16,7												
Соль		0,7												
Напиток из плодов шиповника	Т. К. 302		0,6	0,2	27,0	111	0,01	0,05	80,0	11,09	2,96	0,57	200	
Шиповник		20,0												
Сахар - песок		20,0												
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
Хлеб «Дарницкий»		20,0	1,4	0,22	9,26	114							20	
ИТОГО :			52,91	51,22	165,83	1455	0,44	0,67	91,43	558,33	122,47	5,38		

10 день

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
	Омлет с зеленым горошком	Т. К. № 220		10,3	15,9	2,9	196	0,06	0,31	0,90	73,67	14,91	1,82	120/5
З А В Т Р А К	Молоко		28,8											
	Яйцо		76,8											
	Горошек зеленый		29,6											
	Соль		1,0											
	Масло сливочное		9,8											
	Чай с сахаром	Т. К. № 285		0,1	0,0	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06	200
К	Чай		1,0											
	Сахар-песок		10,0											

Двухразовое десятидневное меню (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

О Б Е Д	Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
	Свекольник на курином бульоне		Т. К. № 68		12,7	14,1	13,7	232	0,08	0,05	5,19	36,67	33,90	2,01	250/10
	Кура			25,0											
	Картофель			71,9											
	Морковь			13,3											
	Лук			13,0											
	Масло растительное			4,0											
	Соль			2,0											
	Свекла			85,0											
	Сахар			1,6											
	Томатная паста			1,3											
	Сметана			10,0											
	Биточки из говядины		Т. К. № 98		16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	28,56	1,48	80/30
	Котлетное мясо (говядина)			80,5											
	Молоко или вода			19,2											
	Хлеб пшеничный			14,4											
	Сухари пшеничные панировочные			8,0											
	Масло растительное			4,8											
	Соус:														
Сметана			7,5												
Мука пшеничная			2,2												
Бульон			22,5												
Томат - паста			1,2												
Каша рисовая рассыпчатая		Т. К. № 177		4,3	4,7	44,1	240	0,04	0,03	0,00	5,48	29,94	0,62	180/5	
Крупа рисовая			64,3												
Масло сливочное			5,0												
Компот из свежих фруктов		Т.К. № 295		0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80	200	
Плоды			45,5												
Сахар			15,0												
Лимонная кислота			0,27												
Сок (фрукты)			0,2												

Двухразовое десятидневное меню (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

Хлеб «Крестьянский»	30,0	2,31	0,3	14,37	114								30
Хлеб «Дарницкий»	20,0	1,4	0,22	9,26	114								20
ИТОГО :	49,82	50,12	139,1	1367	0,26	0,52	9,1	159,23	111,17	6,79			