

**Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)**

Е Д	Картофель		57,5											
	Морковь		12,5											
	Лук		13,2											
	Масло растительное		4,0											
	Соль		2,0											
	Свекла		80,0											
	Сахар		1,6											
	Томатная паста		1,3											
	Сметана		10,0											
	Приправа													
<b>Котлеты рубленые из птицы</b>	Т.К. № 129		15,0	21,4	15,5	316	0,07	0,11	0,39	22,00	22,69	1,79	100/6	
Кура		123												
Соль		1,0												
Сухари панировочные		10,0												
Хлеб		18,6												
<b>Каша рисовая рассыпчатая</b>	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												
Соль		2,0												
<b>Соус молочный</b>	Т.К. № 237		0,6	1,6	2,0	25	0,01	0,02	0,08	16,28	2,06	0,03	30	
Масло растительное		1,7												
Мука		1,7												
Сахар		0,3												
Молоко		15,0												
Соль		0,5												
<b>Напиток яблочно- лимонный</b>	Т.К. № 291		0,2	0,2	22,8	92	0,01	0,01	3,12	10,03	4,65	1,05	200	
Яблоки		56,8												
Лимон		16,7												
Сахар		20,0												
Хлеб «Дарницкий»		20,0	1,4	0,22	9,26	114							20	
<b>ИТОГО :</b>			48,01	52,72	188,33	1540	0,29	0,39	10,39	295,67	120,21	6,33		

**Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)**

	Соль		1,0												
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Т. К. № 212		6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0,00	11,31	9,07	0,92	180/5	
	Макаронные изделия		52,5												
	Масло сливочное		4,0												
	Соль		2,0												
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Т. К. № 302		0,6	,02	27,0	111	0,01	0,05	80,0	11,09	2,96	0,57	200	
	Шиповник		10,0												
	Сахар - песок		20,0												
	<b>Хлеб «Дарницкий»</b>		20,0	1,4	0,22	9,26	114							20	
<b>ИТОГО :</b>				46,11	47,12	167,93	1396	0,41	0,57	86,26	325,41	97,96	5,02		
<b>10 день</b>															
	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		
	<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
	<b>Бутерброд с сыром</b>	Т.К. № 3		5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67	30/10	
З А В Т Р А К	Батон		30,0												
	Сыр		10,9												
	<b>Каша кукурузная молочная вязкая</b>	Т.К.№ 186		6,4	7,2	42,8	263	0,03	0,11	0,42	95,58	10,84	0,10	180/5	
	Крупа кукурузная		51,3												
	Молоко		83,2												
	Сахар-песок		4,5												
	Соль		2,0												
Масло сливочное		5,0													
	<b>Чай с сахаром</b>	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												
О Б	<b>Свекольник на курином бульоне</b>	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												

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

9 день														
	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30
	<b>Бутерброд с маслом</b>	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											
	Масло сливочное		10,0											
	<b>Каша ячневая молочная вязкая</b>	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-песок		4,5											
	Масло сливочное		5,0											
	Соль		2,0											
<b>Чай с сахаром</b>	Т. К. №285		2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11	200	
Чай		1,0												
Сахар-песок		10,0												
О Б Е Д	<b>Уха с крупой</b>	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 растительное		2,5											
	Соль		2,0											
	Приправа													
	<b>Суфле куриное (паровое)</b>	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		144,2											
Яйца		14,5												
Соус:														
Молоко		16,4												
Масло сливочное		2,8												
Мука пшеничная в/с		2,8												

## Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

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		100,0											
	Морковь		12,5											
	Лук		11,9											
	Масло растительное		2,4											
	Вермишель		10,0											
	Соль		2,0											
	Биточки паровые	Т.К. № 108		11,9	9,5	9,7	172	0,06	0,14	0,30	44,84	23,42	0,96	80/30
	Мясо говядина		48,0											
Хлеб		14,9												
Соль		1,0												
Рагу из овощей	Т.К. № 150		10,6	12,7	18,4	231	0,09	0,08	8,66	38,96	37,2	1,25	175	
Картофель		88,7												
Морковь		54,9												
Лук		25,0												
Капуста		44,7												
Масло сливочное		5,0												
Соус:		2,4												
Масло сливочное		2,4												
Мука		0,5												
Сахар		5,3												
Томат														
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	
Яблоки		25,5												
Апельсины		20,0												
Сахар		15,0												
Лимонная кислота		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	
<b>ИТОГО :</b>			45,21	54,42	172,53	1522	0,41	0,48	24,59	252,2	146,99	7,17		



**Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)**

Соль		1,5											
<b>Соус томатный</b>	Т.К.№ 234		0,3	1,4	1,9	22	0,005	0,007	0,59	1,5	2,08	0,09	30
Масло сливочное		1,7											
Мука		1,3											
Томат-паста		3,0											
Соль		0,5											
Сахар		0,3											
<b>Чай с сахаром</b>	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											
<b>Хлеб «Дарницкий»</b>		20,0	1,4	0,22	9,26	114							20
<b>ИТОГО :</b>			41,11	41,12	160,33	1294	0,595	0,667	12,5	402,58	251,76	8,79	

**8 день**

З А В Т Р А К	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	
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	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	2,31	0,3	14,37	114							30
	Масло сливочное													
	Повидло													
	<b>Лапшевник с творогом</b>	Т. К. № 216		14,7	11,7	35,7	310	0,09	0,17	5,76	124,43	40,14	1,32	180/5
	Макаронные изделия		43,2											
	Творог		60,6											
	Яйцо		6,0											
	Чвхвр		6,0											
	Смктана		3,0											
	Сухари панировочные		3,0											
	Масло сливочное		3,0											
	Соль		1,5											
	<b>Чай с сахаром</b>	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											

## Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

В Т Р А К	Крупа манная		27,7												
	Молоко		95,0												
	Сахар		4,5												
	Соль		1,5												
	Масло сливочное		5,0												
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	Т.К. № 287		2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11	200	
	Молоко		100,0												
	Сахар-песок		10,0												
	Кофейный напиток		2,4												
	<b>Апельсин</b>		100,0											100	
О Б Е Д	<b>Рассольник«Домашний»</b>	Т.К.№ 57		2,1	5,2	13,6	111	0,08	0,06	10,5	23,19	24,14	0,90	250/10	
	Кура		25,0												
	Картофель		100,0												
	Капуста		25,0												
	Огурец соленый		18,8												
	Морковь		12,5												
	Лук		11,9												
	Масло растительное		4,0												
	Сметана		10,0												
	Соль		2,0												
	Приправа														
	<b>Зразы «Школьные»</b>	Т.К.№ 101		11,2	14,2	10,5	215	0,06	0,12	0,34	33,59	21,39	1,14	80/8	
	Мясо		57,8												
	Хлеб		10,7												
	Лук		20,1												
	Масло растительное		2,7												
	Сухари панировочные		6,7												
	Яйцо		6,7												
	Соль		1,0												
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	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		71,4													
Масло сливочное		4,1													

**Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)**

Д	Капуста		62,5												
	Говядина тушеная		25,0												
	Картофель		40,0												
	Морковь		12,5												
	Лук		11,9												
	Масло растительное		4,0												
	Соль		2,0												
	Сметана		10,0												
	Приправа														
<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	Т. К. № 181			5,2	7,2	36,1	231	0,06	0,14	0,45	105,29	30,22	0,49	180/5	
Крупа рисовая		40,0													
Молоко		89,0													
Сахар-песок		4,8													
Масло сливочное		5,0													
Соль		1,5													
<b>Чай с лимоном</b>	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													
Яйцо															
<b>Яблоко</b>		160,0												160	
<b>ИТОГО :</b>				24,61	32,8	129,37	960	0,4	0,47	14,08	362,68	170,39	5,51		

**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	Ca	Mg	Fe	
	<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30
	<b>Бутерброд с сыром</b>	Т.К. № 3		5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67	30/10
З А	Батон		30,0											
	Сыр		11,0											
	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	Т.К. № 191		5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,14	0,48	114,40	17,03	0,38	180/5

**Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)**

	<b>Компот из изюма</b>	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		20,0												
	Лимонная кислота		0,2												
	<b>Яблоко</b>		130,0											130	
	<b>Хлеб «Дарницкий»</b>		20,0	1,4	0,22	9,26	114							20	
	<b>ИТОГО :</b>			49,11	43,82	157,33	1330	0,47	0,57	34,89	509,75	172,29	6,38		
	<b>6 день</b>														
	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		
	<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
	<b>Бутерброд с маслом</b>	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												
	Масло сливочное		10,0												
	<b>Каша гречневая молочная вязкая</b>	Т.К. № 183		7,9	8,1	32,1	234	0,19	0,20	0,44	107,84	95,05	2,97	180/5	
	Молоко		86,4												
	Крупа гречневая		45,0												
	Сахар		4,5												
	Соль		1,0												
	Масло сливочное		5,0												
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	Т.К. № 287		2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11	200	
	Молоко		100,0												
	Сахар-песок		10,0												
	Кофейный напиток		2,4												
	<b>Бутерброд с сыром</b>	Т. К. № 3		5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67	30/11	
	Батон		30,0												
	Сыр		10,9												
	<b>Ши из свежей капусты с картофелем и консервированным мясом</b>	Т. К. № 53		1,7	5,6	8,4	91	0,05	0,04	12,0	31,82	19,09	0,70	250/10	



## Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

	<b>Какао с молоком</b>	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											
	Сахар		10,0											
	Молоко		100,0											
О Б Е Д	<b>Суп – лапша на курином бульоне</b>	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		12,5											
	Лук		11,9											
	Масло растительное		5,0											
	Соль		2,0											
	Приправа													
	<b>Тефтели рыбные</b>	Т.К. № 87		12,1	10,9	13,9	203	0,10	0,09	2,83	28,35	19,74	0,69	80/40
	Горбуша		75,3											
	Мука		6,4											
	Лук		12,8											
	Хлеб		11,7											
	Масло растительное		6,4											
Соль		1,5												
Соус:		1,8												
Масло сливочное		1,8												
Мука		3,0												
Морковь		1,0												
Лук														
<b>Капуста тушеная</b>	Т. К. № 140		3,9	4,9	17,0	127	0,06	0,08	29,66	93,08	35,34	1,37	180	
Капуста		259,7												
Морковь		4,5												
Лук		8,6												
Масло сливочное		6,3												
Сахар		5,4												
Мука		2,2												
Томатная паста		4,3												
Соль		1,5												

**Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)**

Сахар		3,0												
Лимонная кислота		0,12												
Сметана		10,0												
<b>Плов из курицы</b>	Т. К. № 131		17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,08	0,55	18,39	33,90	1,54	180	
Кура		90,0												
Масло растительное		13,2												
Лук репчатый		11,4												
Морковь		12,0												
Крупа рисовая		42,0												
Томат – паста		2,4												
Соль		2,0												
<b>Кисель «Витошка»</b>	Т.К. № 311		0,0	0,0	23,9	93	0,38	0,43	25,0	0,00	0,00	0,00	200	
Кисель		20,0												
Сахар-песок		10,0												
<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
<b>Хлеб «Дарницкий»</b>		20,0	1,4	0,22	9,26	114							20	
<b>ИТОГО :</b>			42,91	52,22	147,13	1380	0,67	0,63	33,84	79,2	84,1	5,66		

**5 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	<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30
	<b>Бутерброд с сыром</b>	Т.К. № 3		5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67	30/10
	Батон		30,0											
	Сыр		10,9											
	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Т. К. № 194		6,5	8,0	30,7	221	0,16	0,14	0,46	113,44	39,64	1,03	180/5
	Молоко		90,7											
	Крупа пшено		36,0											
Сахар-песок		4,5												
Масло сливочное		5,0												
Соль		1,5												

**Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)**

	Кислота лимонная		0,27												
	Хлеб «Дарницкий»		20,0	1,4	0,22	9,26	114								20
	<b>ИТОГО:</b>		44,41	45,12	205,03	1471	0,56	0,59	11,08	225,88	142,63	8,07			
<b>4 день</b>															
	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	<b>Бутерброд с маслом</b>	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												
	Масло сливочное		10,0												
	<b>Макаронник</b>	Т. К. № 217		7,2	7,7	44,9	280	0,08	0,05	0,00	15,11	10,33	1,09	180/5	
	Макаронны		57,6												
	Яйцо		7,2												
	Сахар		7,2												
	Масло сливочное		8,3												
	Сухари панировочные		4,3												
	Соль		2,0												
	<b>Чай с сахаром</b>	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												
<b>Яблоко</b>		100,0											100		
О Б Е Д	<b>Борщ с капустой и картофелем на к/б</b>	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		26,7												
	Морковь		12,5												
	Лук		11,9												
	Масло растительное		4,0												
	Соль		2,0												
	Капуста		25,0												
	Свекла		50,0												
	Томат		3,0												

**Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)**

	Какао порошок		2,4											
	Сахар		10,0											
	Молоко		100,0											
О Б Е Д	<b>Суп из овощей на к/б</b>	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		66,7											
	Морковь		12,5											
	Лук		11,9											
	Масло растительное		4,0											
	Сметана		10,0											
	Горошек зеленый		12,3											
	Соль		2,0											
	Приправа													
	<b>Тефтели из говядины (паровые)</b>	Т.К. № 105		11,3	9,1	9,7	166	0,07	0,12	1,27	35,02	23,58	1,06	80/35
	Говядина(котл.мясо)		59,6											
Молоко		16,0												
Хлеб пшеничный		10,7												
Лук репчатый		31,7												
Масло растительное		2,7												
Соль		1,0												
Соус:														
Сметана		8,8												
Мука		2,6												
Соль		1,0												
<b>Макаронные изделия отварные</b>	Т.К. № 212		6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0,00	11,31	9,07	0,92	180/5	
Макаронные изделия в/с		52,5												
Масло сливочное		4,0												
Соль		2,0												
<b>Компот из сухофруктов</b>	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												



**Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)**

<b>Соус сметанный с томатом</b>	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											
Соль		1,0											
<b>Пюре картофельное</b>	Т. К. № 138		3,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24	180
Картофель		205,2											
Масло сливочное		6,3											
Молоко		28,4											
Соль		2,0											
<b>Какао с молоком</b>	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											
Сахар		10,0											
Молоко		100,0											
<b>Хлеб «Дарницкий»</b>		20,0	1,4	0,22	9,26	114							20
<b>ИТОГО :</b>			53,61	57,42	145,63	1430	0,54	0,62	23,97	354,58	171,96	6,77	

**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	Ca	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Т.К.№ 4		2,5	8,4	39,8	241	0,05	0,03	0,20	13,43	12,45	1,12	30/40
	Батон		30,0											
	Повидло		40,4											
	<b>Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая</b>	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												
<b>Какао с молоком</b>	Т. К. № 289		3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57	200	

**Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)**

	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>	Т.К.№ 202		6,5	8,0	30,7	221	0,16	0,14	0,46	113,44	39,64	1,03	180/5
	Крупа рисовая		54,0											
	Творог		29,1											
	Яйцо		7,2											
	Сахар-песок		10,8											
	Масло сливочное		3,6											
	Сухари панировочные		3,6											
	Сметана		3,6											
	Соль		0,9											
	Повидло		20,0											
	<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30
	<b>Чай с сахаром</b>	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	<b>Рассольник «Ленинградский» на к/б</b>	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		100,0											
	Морковь		12,5											
	Лук		6,0											
	Масло растительное		4,0											
	Огурцы соленые		18,8											
	Соль		2,0											
	Сметана		10,0											
	Приправа													
	<b>Голубцы ленивые</b>	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		40,8											
Рис		4,5												
Лук		6,0												
Яйцо		4,5												
Капуста		69,0												
Масло растительное		2,6												
Соль		1,0												

**Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)**

О Б Е Д	Масло сливочное		10,0												
	Батон		30,0												
	<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114								30
	<b>Суп картофельный с бобовыми и гречками</b>	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		16,2												
	Лук		11,9												
	Масло растительное		4,0												
	Соль		2,0												
	Хлеб пшеничный		38,0												
	Картофель		66,7												
	Приправа														
	<b>Каша ячневая молочная вязкая</b>	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		1,5													
<b>Чай с лимоном</b>	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													

*98,1000 150* **ИТОГО:** 29,81 36,8 176,57 1198 0,53 0,57 7,59 427,35 122,8 5,11

**2 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	
<b>Бутерброд с маслом</b>	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											
Масло сливочное		10,0											

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

СОГЛАСОВАНО


На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол № 1 от 30.08.2022г.

Председатель  О.А.Бызова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 14

 Н.В. Шульгина

Приложение № 1

К приказу № 272 - Д от 30.08.2022г.

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

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

1 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	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Т.К. № 4		2,5	8,4	39,8	241	0,05	0,03	0,20	13,43	12,45	1,12	30/40
	Батон		30,0											
	Повидло фруктовое		40,4											
	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	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											
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	Т.К. № 287		2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11	200
Молоко		100,0												
Сахар-песок		10,0												
Кофейный напиток		2,4												
<b>Яйцо вареное</b>														
<b>Бутерброд с маслом</b>	Т. К. №1		2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62	30/10	