

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ Пестеревской СОШ  
д. Надежда Кильмезского района  
Кировской области  
\_\_\_\_\_ Е.Н.Шведчикова.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года.

**Примерное десятидневное меню**  
**для организации питания учащихся в МКОУ Пестеревской СОШ д. Надежда**  
**Кильмезского района Кировской области на осеннее-зимний период 2023-2024 уч.год**  
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № техн. карты | Наименование блюд  | Масса порции грамм | Пищевая ценность |              |               | Энергетическая ценность ккал | Витамины (мг) |              |  |             | Минеральные вещества (мг) |  |               |              |
|---------------|--|--------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|--------------|--|-------------|---------------------------|--|---------------|--------------|
|               |  |                    | белки            | жиры         | углеводы      |                              | B1            | C            |  | B2          | Ca                        |  | Mg            | Fe           |
| 126           | <u><b>Завтрак.</b></u><br>Каша гречневая молочная вязкая со слив. маслом | 250/8              | 11,0             | 11,4         | 44,4          | 326                          | 0,21          | 0,23         |  | 0,23        | 136,50                    |  | 119,12        | 3,81         |
| 186           | Чай с лимоном и сахаром  | 200,0/15/7         | 0,2              | 0,1          | 13,9          | 55                           | 0,01          | 1,12         |  | 0           | 2,86                      |  | 0,73          | 0,10         |
|               | Хлеб пшеничный с маслом  | 60,0/ 5,0          | 2,4              | 8,6          | 14,6          | 146                          | 0,05          | 0,00         |  | 0,03        | 8,10                      |  | 9,90          | 0,62         |
| 3             | <u><b>Обед.</b></u><br>Салат из белокочанной капусты с раст.маслом       | 100                | 1,9              | 4,5          | 9,2           | 84                           | 0,02          | 7,47         |  | 0,03        | 40,75                     |  | 12,20         | 0,49         |
| 48            | Уха с крупой   | 300                | 10,7             | 5,0          | 16,8          | 156                          | 0,03          | 6,4          |  | 0,02        | 15,98                     |  | 10,97         | 0,39         |
| 591           | Гуляш из говядины  | 120/75             | 16,3             | 14,0         | 18,3          | 265                          | 0,09          | 0,35         |  | 0,10        | 33,38                     |  | 25,27         | 0,89         |
| 137           | Макаронные изделия отварные  | 230/8              | 8,4              | 6,5          | 51,1          | 301                          | 0,10          | 0,0          |  | 0,03        | 14,27                     |  | 11,21         | 1,13         |
| 197           | Компот из свежих плодов  | 200,0              | 0,2              | 0,1          | 25,4          | 99                           | 0,01          | 1,6          |  | 0,01        | 6,03                      |  | 3,13          | 0,80         |
|               | Хлеб зерновой  | 60                 | 5,16             | 0,84         | 27,06         | 136,8                        | 0,13          | 0            |  | 1,26        | 20,4                      |  | 33,0          | 1,92         |
|               | <b>Итого за день</b>   |                    | <b>47,86</b>     | <b>52,34</b> | <b>218,26</b> | <b>1534,8</b>                | <b>0,66</b>   | <b>17,32</b> |  | <b>1,78</b> | <b>302,78</b>             |  | <b>234,71</b> | <b>10,67</b> |

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № техн. карты | Наименование блюд   | Масса порции грамм | Пищевая ценность |              |               | Энергетическая ценность ккал | Витамины (мг) |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |             |
|---------------|---|--------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|-------------|
|               |   |                    | белки            | жиры         | углеводы      |                              | B1            | C            | B2          | Ca                        | Mg            | F e         |
| 45            | <u><b>Завтрак</b></u><br>Суп молочный с макаронными изделиями | 250                | 5,5              | 5,5          | 19,9          | 151                          | 0,06          | 0,65         | 0,16        | 135,61                    | 18,01         | 0,4         |
| 184           | Чай с сахаром   | 200                | 0,2              | 0,1          | 17,2          | 53                           | 0,01          | 1,60         | 0,01        | 6,03                      | 3,13          | 0,80        |
|               | Хлеб пшеничный с маслом                                       | 60,0/ 5,0          | 2,4              | 8,6          | 14,6          | 146                          | 0,05          | 0            | 0,03        | 8,10                      | 9,9           | 0,62        |
| 26            | <u><b>Обед..</b></u><br>Винегрет овощной                      | 80,0               | 1,1              | 1,9          | 6,1           | 46                           | 0,04          | 10,15        | 0,03        | 20,63                     | 14,56         | 0,61        |
| 37            | Рассольник домашний на мясо-костном бульоне со сметаной       | 300,0/10           | 2,8              | 6,5          | 16,7          | 138                          | 0,06          | 8,40         | 0,05        | 18,98                     | 19,32         | 0,73        |
| 81            | Плов из говядины  | 250,0              | 25,4             | 25,2         | 50,3          | 533                          | 0,20          | 2,39         | 0,28        | 48,51                     | 72,88         | 4,15        |
| 196           | Компот из смеси сухофруктов                                   | 200,0              | 1                | 0,05         | 27,5          | 171                          | 0,01          | 0,32         | 0,03        | 28,69                     | 18,27         | 0,61        |
|               | Хлеб ржаной   | 60                 | 3,3              | 0,6          | 19,24         | 95,62                        | 0,11          | 0            | 0           | 22,8                      | 29,4          | 1,59        |
|               | <b>Итого за день</b>  |                    | <b>45,1</b>      | <b>51,05</b> | <b>168,14</b> | <b>1415,62</b>               | <b>0,56</b>   | <b>22,43</b> | <b>0,71</b> | <b>393,68</b>             | <b>209,34</b> | <b>9,58</b> |

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День: среда

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № техн. карты | Наименование блюд  | Масса порции грамм | Пищевая ценность |             |               | Энергетическая ценность ккал | Витамины (мг) |              |  |             | Минеральные вещества (мг) |  |               |             |
|---------------|--|--------------------|------------------|-------------|---------------|------------------------------|---------------|--------------|--|-------------|---------------------------|--|---------------|-------------|
|               |  |                    | белки            | жиры        | углеводы      |                              | B1            | C            |  | B2          | Ca                        |  | Mg            | Fe          |
| 121           | <u><b>Завтрак</b></u><br>Каша рисовая молочная со слив. маслом       | 250,0/8            | 6,3              | 10,2        | 37,9          | 269                          | 0,08          | 0,77         |  | 0,22        | 175,61                    |  | 38,61         | 0,55        |
| 184           | Чай с сахаром  | 200                | 0,2              | 0,1         | 17,2          | 53                           | 0,01          | 1,60         |  | 0,01        | 6,03                      |  | 3,13          | 0,80        |
|               | Хлеб пшеничный с маслом  | 60,0/ 5,0          | 6,7              | 9,60        | 13,20         | 146                          | 0,04          | 0,05         |  | 0,07        | 165,20                    |  | 17,0          | 0,6         |
| 18            | <u><b>Обед</b></u><br>Салат из свёклы с изюмом и растительным маслом | 100,0              | 0,8              | 7,9         | 7,4           | 103                          | 0,01          | 7,25         |  | 0,03        | 29,72                     |  | 16,13         | 1,04        |
| 33            | Щи из свежей капусты на костном бульоне со сметаной                  | 300/10             | 2,5              | 6,4         | 8,7           | 102                          | 0,04          | 9,67         |  | 0,04        | 26,19                     |  | 15,37         | 0,57        |
| 78            | Картофельная запеканка с мясом                                       | 220/7              | 20,3             | 25,6        | 31,3          | 440                          | 0,25          | 18,08        |  | 0,27        | 38,75                     |  | 75,23         | 5,17        |
| 202           | Кисель ягодный   | 200,0              | 0,2              | 0,1         | 21,4          | 119                          | 0,01          | 48,0         |  | 0,01        | 11,49                     |  | 7,44          | 0,36        |
|               | Хлеб ржаной  | 60                 | 3,3              | 0,6         | 19,24         | 95,62                        | 0,11          | 0            |  | 0           | 22,8                      |  | 29,4          | 1,59        |
|               | <b>Итого за день</b>   |                    | <b>43</b>        | <b>63,2</b> | <b>154,04</b> | <b>1377,62</b>               | <b>0,57</b>   | <b>84,34</b> |  | <b>0,76</b> | <b>575,62</b>             |  | <b>211,36</b> | <b>9,99</b> |

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День четверг  
Неделя первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № техн. карты | Наименование блюд   | Масса порции грамм | Пищевая ценность |             |               | Энергетическая ценность ккал | Витамины (мг) |             |  |             | Минеральные вещества (мг) |  |               |             |
|---------------|---|--------------------|------------------|-------------|---------------|------------------------------|---------------|-------------|--|-------------|---------------------------|--|---------------|-------------|
|               |   |                    | белки            | жиры        | углеводы      |                              | B1            | C           |  | B2          | Ca                        |  | Mg            | Fe          |
| 122           | <b><u>Завтрак.</u></b><br>Каша манная со сливочным маслом                                       | 250/8              | 7,5              | 10,2        | 36,7          | 268                          | 0,08          | 0,25        |  | 0,27        | 156,84                    |  | 22,86         | 0,52        |
| 186           | Чай с лимоном и сахаром   | 200/15/7           | 0,2              | 0,1         | 13,9          | 55                           | 0,00          | 1,12        |  | 0           | 2,86                      |  | 0,73          | 0,08        |
|               | Хлеб пшеничный с маслом и сыром   | 70,0/ 7,0/20,0     | 6,7              | 9,60        | 13,20         | 167                          | 0,04          | 0,05        |  | 0,07        | 165,20                    |  | 17,0          | 0,6         |
| 16            | <b><u>Обед</u></b><br>Салат из сырых овощей с раст. маслом (капуста, морковь, огурцы, помидоры) | 100,0              | 0,5              | 4,6         | 2,6           | 71                           | 0,02          | 3,07        |  | 0,02        | 16,39                     |  | 9,35          | 0,42        |
| 40            | Суп картофельный с крупой на мясо- костном бульоне со сметаной                                  | 300,0/10           | 3,2              | 3,1         | 23,2          | 136                          | 0,06          | 7,20        |  | 0,05        | 17,92                     |  | 17,45         | 0,61        |
| 66            | Котлета мясная с соусом;  | 120/30             | 17,4             | 14,3        | 15,1          | 262                          | 0,07          | 0,81        |  | 0,10        | 25,42                     |  | 20,87         | 1,00        |
| 137           | Макаронные изделия отварные с маслом  | 230/8              | 8,4              | 6,5         | 51,1          | 301                          | 0,07          | 0,00        |  | 0,02        | 11,17                     |  | 8,77          | 0,89        |
| 188           | Кофейный напиток  | 200,0              | 3,2              | 2,8         | 18,5          | 103                          | 0,03          | 0,52        |  | 0,12        | 105,86                    |  | 12,18         | 0,11        |
|               | Хлеб ржаной   | 60                 | 3,3              | 0,6         | 19,24         | 95,62                        | 0,11          | 0           |  | 0           | 22,8                      |  | 29,4          | 1,59        |
|               | <b>Итого за день</b>  |                    | <b>47,40</b>     | <b>49,1</b> | <b>192,24</b> | <b>1454,62</b>               | <b>0,46</b>   | <b>14,1</b> |  | <b>0,54</b> | <b>424,63</b>             |  | <b>129,56</b> | <b>6,51</b> |

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День пятница

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № техн. карты | Наименование блюд  | Масса порции грамм | Пищевая ценность |             |               | Энергетическая ценность ккал | Витамины (мг) |              |  |             | Минеральные вещества (мг) |  |               |              |
|---------------|--|--------------------|------------------|-------------|---------------|------------------------------|---------------|--------------|--|-------------|---------------------------|--|---------------|--------------|
|               |  |                    | белки            | жиры        | углеводы      |                              | B1            | C            |  | B2          | Ca                        |  | Mg            | Fe           |
| 123           | <b><u>Завтрак.</u></b><br>Каша пшеничная молочная жидкая со слив. маслом | 230/8              | 9,4              | 8,7         | 48,2          | 313                          | 0,22          | 1,3          |  | 0,07        | 85,44                     |  | 106,18        | 2,86         |
| 184           | Чай с сахаром  | 200                | 0,2              | 0,1         | 17,2          | 53                           | 0,01          | 1,60         |  | 0,01        | 6,03                      |  | 3,13          | 0,80         |
|               | Хлеб пшеничный с маслом и сыром  | 70,0/<br>7,0/20,0  | 6,7              | 9,60        | 13,20         | 167                          | 0,04          | 0,05         |  | 0,07        | 165,20                    |  | 17,0          | 0,6          |
| 13            | <b><u>Обед.</u></b><br>Салат из моркови с огурцом и зеленым горошком     | 100,0              | 1,5              | 7,4         | 4,1           | 89                           | 0,06          | 3,17         |  | 0,05        | 22,78                     |  | 22,26         | 0,53         |
| 42            | Суп картофельный с бобовыми на мясо- костном бульоне                     | 300                | 8,1              | 5,0         | 25,5          | 172                          | 0,11          | 3,46         |  | 0,04        | 24,36                     |  | 29,64         | 1,72         |
| 52            | Рыба припущенная   | 100                | 23,5             | 7,0         | 0,4           | 158                          | 0,18          | 0,62         |  | 0,16        | 22,94                     |  | 33,11         | 0,67         |
| 117           | Каша рисовая рассыпчатая со слив.маслом                                  | 230/8              | 5,2              | 6,8         | 49,1          | 283                          | 0,06          | 1,30         |  | 0,07        | 71,08                     |  | 78,99         | 1,56         |
| 184           | Чай с сахаром  | 200                | 0,2              | 0,1         | 17,2          | 53                           | 0,01          | 1,60         |  | 0,01        | 6,03                      |  | 3,13          | 0,80         |
|               | Хлеб ржаной  | 60                 | 3,3              | 0,6         | 19,24         | 95,62                        | 0,11          | 0            |  | 0           | 22,8                      |  | 29,4          | 1,59         |
|               | <b>Итого за день</b>   |                    | <b>61,1</b>      | <b>48,0</b> | <b>195,44</b> | <b>1433,62</b>               | <b>0,82</b>   | <b>11,98</b> |  | <b>0,59</b> | <b>526,49</b>             |  | <b>331,89</b> | <b>10,44</b> |

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День понедельник  
неделя вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № техн. карты | Наименование блюд  | Масса порции грамм | Пищевая ценность |              |               | Энергетическая ценность ккал | Витамины (мг) |              |  |             | Минеральные вещества (мг) |  |              |              |
|---------------|--|--------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|--------------|--|-------------|---------------------------|--|--------------|--------------|
|               |  |                    | белки            | жиры         | углеводы      |                              | B1            | C            |  | B2          | Ca                        |  | Mg           | Fe           |
| 121           | <b>Завтрак</b><br>Каша рисовая молочная со слив. маслом                                  | 250/8              | 6,3              | 10,2         | 37,9          | 269                          | 0,06          | 0,27         |  | 0,18        | 152,51                    |  | 33,93        | 0,52         |
| 186           | Чай с лимоном и сахаром  | 200,0/15/7         | 0,2              | 0,1          | 13,9          | 55                           | 0,01          | 1,12         |  | 0           | 2,86                      |  | 0,73         | 0,10         |
|               | Хлеб пшеничный с маслом и сыром  | 70,0/<br>7,0/20,0  | 6,7              | 9,60         | 13,20         | 167                          | 0,04          | 0,05         |  | 0,07        | 165,20                    |  | 17,0         | 0,6          |
| 16            | <b>Обед</b><br>Салат из сырых овощей с раст. маслом (капуста, морковь, огурцы, помидоры) | 100,0              | 0,7              | 6,1          | 3,3           | 71                           | 0,04          | 13,52        |  | 0,02        | 12,60                     |  | 11,82        | 0,57         |
| 43            | Суп крестьянский с крупой на мясо-костном бульоне  | 250/10             | 2,4              | 6,4          | 11,7          | 115                          | 0,03          | 6,01         |  | 0,03        | 28,69                     |  | 1,88         | 0,46         |
| 76            | Голубцы ленивые  | 250                | 20               | 14,2         | 15,5          | 269                          | 0,04          | 0,08         |  | 0,10        | 24,21                     |  | 20,86        | 0,90         |
| 113           | Каша гречневая рассыпчатая со слив. маслом   | 220/8              | 10,9             | 8,9          | 43,9          | 303                          | 0,22          | 0,00         |  | 0,13        | 15,53                     |  | 146,91       | 5,03         |
| 184           | Чай с сахаром  | 200                | 0,2              | 0,1          | 17,2          | 53                           | 0,01          | 1,60         |  | 0,01        | 6,03                      |  | 3,13         | 0,80         |
|               | Хлеб ржаной  | 60                 | 3,3              | 0,6          | 19,24         | 95,62                        | 0,11          | 0            |  | 0           | 22,8                      |  | 29,4         | 1,59         |
|               | <b>Итого за день</b>   |                    | <b>51,5</b>      | <b>56,15</b> | <b>186,14</b> | <b>1515,62</b>               | <b>0,56</b>   | <b>21,37</b> |  | <b>0,56</b> | <b>453,09</b>             |  | <b>280,8</b> | <b>10,38</b> |

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День вторник  
Неделя вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № техн. карты | Наименование блюд  | Масса порции грамм | Пищевая ценность |             |               | Энергетическая ценность ккал | Витамины (мг) |              |  |            | Минеральные вещества (мг) |  |               |              |
|---------------|--|--------------------|------------------|-------------|---------------|------------------------------|---------------|--------------|--|------------|---------------------------|--|---------------|--------------|
|               |  |                    | белки            | жиры        | углеводы      |                              | B1            | C            |  | B2         | Ca                        |  | Mg            | Fe           |
| 122           | <u><b>Завтрак.</b></u><br>Каша манная со сливочным маслом        | 200/5              | 6,9              | 9,4         | 33,7          | 247                          | 0,07          | 0,25         |  | 0,16       | 144,29                    |  | 21,03         | 0,48         |
| 184           | Чай с сахаром  | 200                | 0,2              | 0,1         | 17,2          | 53                           | 0,01          | 1,60         |  | 0,01       | 6,03                      |  | 3,13          | 0,80         |
|               | Хлеб пшеничный с маслом  | 70,0/ 7,0          | 6,7              | 9,6         | 13,20         | 167                          | 0,04          | 0,05         |  | 0,07       | 165,20                    |  | 17            | 0,60         |
| 15            | <u><b>Обед.</b></u><br>Салат витаминный с раст.маслом            | 100,0              | 1,5              | 4,6         | 10,8          | 89                           | 0,02          | 1,38         |  | 0,04       | 16,56                     |  | 22,80         | 0,44         |
| 38            | Суп картофельный на мясо-костном бульоне с макаронными изделиями | 300,0              | 3,3              | 3,1         | 22,6          | 134                          | 0,07          | 5,28         |  | 0,04       | 10,96                     |  | 16,74         | 0,69         |
| 90            | Плов из курицы   | 300                | 29,5             | 30,0        | 47,3          | 581                          | 0,1           | 0,91         |  | 0,18       | 33,59                     |  | 60,96         | 2,86         |
| 184           | Чай с сахаром и лимоном  | 200                | 0,2              | 0,1         | 17,2          | 53                           | 0,01          | 1,12         |  | 0,01       | 11,49                     |  | 7,44          | 0,36         |
|               | Хлеб ржаной  | 60                 | 3,3              | 0,6         | 19,24         | 95,62                        | 0,11          | 0            |  | 0          | 22,8                      |  | 29,4          | 1,59         |
|               | <b>Итого за день</b>   |                    | <b>54,7</b>      | <b>59,5</b> | <b>191,94</b> | <b>1498,62</b>               | <b>0,59</b>   | <b>10,59</b> |  | <b>0,6</b> | <b>413,0</b>              |  | <b>347,69</b> | <b>11,48</b> |



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День среда  
Неделя вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № техн. карты | Наименование блюд  | Масса порции грамм | Пищевая ценность |              |               | Энергетическая ценность ккал | Витамины (мг) |              |  | Минеральные вещества (мг) |               |  |               |             |
|---------------|--|--------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|--------------|--|---------------------------|---------------|--|---------------|-------------|
|               |  |                    | белки            | жиры         | углеводы      |                              | B1            | C            |  | B2                        | Ca            |  | Mg            | Fe          |
| 120           | <b>Завтрак</b><br>Каша 7 злаков молочная со слив.маслом                  | 200/5              | 7,3              | 8,9          | 32,0          | 257                          | 0,18          | 0,46         |  | 0,16                      | 123,60        |  | 60,70         | 1,50        |
| 192           | Какао с молоком  | 200,0              | 3,3              | 2,5          | 13,7          | 135                          | 0,03          | 0,52         |  | 0,12                      | 108,57        |  | 51,10         | 0,60        |
|               | Хлеб пшеничный   | 70,0               | 2,22             | 0,87         | 15,42         | 78,39                        | 0,04          | 0            |  | 0                         | 7,5           |  | 9,9           | 0,45        |
| 3             | <b>Завтрак 2.</b><br>Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 80,0               | 1,5              | 3,6          | 7,4           | 67                           | 0,02          | 7,47         |  | 0,03                      | 40,75         |  | 12,20         | 0,49        |
| 34            | Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне со сметаной         | 300/10             | 2,3              | 6,3          | 14,9          | 122                          | 0,04          | 6,55         |  | 0,06                      | 40,49         |  | 20,15         | 0,91        |
| 56/149        | Биточки рыбные с соусом  | 120/50             | 18,4             | 15,8         | 18,5          | 292                          | 0,15          | 0,30         |  | 0,12                      | 39,77         |  | 25,49         | 1,13        |
| 137           | Макароны отварные<br>Со слив.маслом                                      | 230/8              | 8,4              | 6,5          | 51,1          | 301                          | 0,07          | 0,00         |  | 0,02                      | 11,17         |  | 8,77          | 0,89        |
| 184           | Чай с сахаром  | 200                | 0,2              | 0,1          | 17,2          | 53                           | 0,01          | 1,60         |  | 0,01                      | 6,03          |  | 3,13          | 0,80        |
|               | Хлеб ржаной  | 60                 | 3,3              | 0,6          | 19,24         | 95,62                        | 0,11          | 0            |  | 0                         | 22,8          |  | 29,4          | 1,59        |
|               | <b>Итого за день</b>   |                    | <b>39,72</b>     | <b>42,37</b> | <b>167,26</b> | <b>1521,01</b>               | <b>0,66</b>   | <b>37,99</b> |  | <b>0,53</b>               | <b>418,29</b> |  | <b>228,25</b> | <b>7,87</b> |

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День четверг

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № техн. карты | Наименование блюд  | Масса порции грамм | Пищевая ценность |              |               | Энергетическая ценность ккал | Витамины (мг) |              |  |             | Минеральные вещества (мг) |               |             |
|---------------|--|--------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|--------------|--|-------------|---------------------------|---------------|-------------|
|               |  |                    | белки            | жиры         | углеводы      |                              | B1            | C            |  | B2          | Ca                        | Mg            | Fe          |
| 140           | <u><b>Завтрак.</b></u><br>Каша «Дружба» со слив. маслом              | 250/10             | 10,7             | 14,4         | 32,5          | 305                          | 0,15          | 0,46         |  | 0,17        | 122,18                    | 38,23         | 2,22        |
| 184           | Чай с сахаром  | 200                | 0,2              | 0,1          | 17,2          | 53                           | 0,01          | 1,60         |  | 0,01        | 6,03                      | 3,13          | 0,80        |
|               | Хлеб пшеничный с маслом и сыром                                      | 70,0/<br>7,0/20,0  | 9,7              | 9,9          | 30,8          | 256                          | 0,04          | 0,05         |  | 0,07        | 165,20                    | 17,0          | 0,6         |
| 21            | <u><b>Завтрак 2</b></u><br>Салат витаминный с растительным маслом    | 100                | 1,5              | 4,6          | 11,0          | 91                           | 0,03          | 13,7         |  | 0,04        | 38,10                     | 19,54         | 0,95        |
| 33            | Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне со сметаной | 300/10             | 2,5              | 6,4          | 8,7           | 102                          | 0,04          | 9,67         |  | 0,04        | 26,19                     | 15,37         | 0,57        |
| 72            | Тефтели из говядины с рисом и соусом                                 | 200/50             | 22,2             | 32,8         | 23,9          | 480                          | 0,05          | 2,08         |  | 0,10        | 30,29                     | 27,27         | 1,17        |
| 94            | Пюре картофельное  | 230                | 4,8              | 7,6          | 30,9          | 214                          | 0,14          | 6,22         |  | 0,12        | 43,69                     | 35,26         | 1,28        |
| 184           | Чай с сахаром  | 200,0              | 0,2              | 0,1          | 17,2          | 53                           | 0,01          | 48,0         |  | 0,01        | 11,49                     | 7,44          | 0,36        |
|               | Хлеб зерновой  | 60                 | 5,16             | 0,84         | 27,06         | 136,8                        | 0,13          | 0            |  | 1,26        | 20,4                      | 33,0          | 1,92        |
|               | <b>Итого за день</b>   |                    | <b>40,36</b>     | <b>56,44</b> | <b>201,26</b> | <b>1744,8</b>                | <b>0,60</b>   | <b>74,25</b> |  | <b>1,92</b> | <b>554,16</b>             | <b>201,88</b> | <b>9,27</b> |

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

/Е.Н.Шведчикова/.

День пятница

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № техн. карты | Наименование блюд  | Масса порции грамм | Пищевая ценность |             |               | Энергетическая ценность ккал | Витамины (мг) |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |             |
|---------------|--|--------------------|------------------|-------------|---------------|------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|-------------|
|               |  |                    | белки            | жиры        | углеводы      |                              | B1            | C            | B2          | Ca                        | Mg            | Fe          |
| 45            | <b><u>Завтрак</u></b><br>Суп молочный с крупой                                       | 300,0              | 5,3              | 6,5         | 21,8          | 167                          | 0,05          | 0,78         | 0,19        | 160,02                    | 26,10         | 0,30        |
| 192           | Какао с молоком  | 200,0              | 3,3              | 2,5         | 13,7          | 135                          | 0,03          | 0,52         | 0,12        | 108,57                    | 51,10         | 0,60        |
|               | Хлеб пшеничный с маслом  | 70,0/7,0           | 6,67             | 9,6         | 15,42         | 78,39                        | 0,05          | 0            | 0,03        | 8,10                      | 9,90          | 0,62        |
| 7             | <b><u>Обед</u></b><br>Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и раст.маслом | 100,0              | 3,7              | 9,1         | 4,4           | 114                          | 0,03          | 18,16        | 0,04        | 49,03                     | 17,08         | 0,63        |
| 33            | Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне со сметаной                 | 300/10             | 2,5              | 6,4         | 8,7           | 102                          | 0,04          | 9,67         | 0,04        | 26,19                     | 15,37         | 0,57        |
| 85            | Жаркое по-домашнему  | 80/160             | 27,53            | 7,47        | 21,95         | 265                          | 0,21          | 8,97         | 0,2         | 31,10                     | 65,70         | 4,03        |
| 184           | Чай с сахаром  | 200,0              | 0,2              | 0,1         | 17,2          | 53                           | 0,01          | 48,0         | 0,01        | 11,49                     | 7,44          | 0,36        |
|               | Хлеб ржаной  | 60                 | 3,3              | 0,6         | 19,24         | 95,62                        | 0,11          | 0            | 0           | 22,8                      | 29,4          | 1,59        |
|               | <b>Итого за день</b>   |                    | <b>48,27</b>     | <b>61,0</b> | <b>158,46</b> | <b>1158,01</b>               | <b>0,43</b>   | <b>28,76</b> | <b>0,56</b> | <b>464,25</b>             | <b>239,85</b> | <b>8,08</b> |