

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Алтайскому краю в
Каменском, Крутихинском, Тюменцевском районах

О.В. Юрк

«09» сентября 2016 г.

№7 СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская СОШ»

С. Н. Карлова

« » 2016 г.



Примерное десятидневное меню для школьников (от 7 до 11 лет)

МКОУ «Волчно-Бурлинская СОШ»

(горячие завтраки и обеды, осеннее-зимний период)

День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Утверждено

Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

(подпись)

(Ф.И.О.)

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|----------|------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|----------------|-------|----------------------|------|--------|
| № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда | Страница | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | | Б | Ж | У | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe | Mg |
| 50 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 55 | 80 | 1,0 | 3,8 | 5,4 | 59 | 0,02 | 0,03 | 5,96 | 21,57 | 0,52 | 11,64 |
| 219 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 91 | 120/5 | 11,7 | 18,1 | 2,1 | 218 | 0,05 | 0,36 | 0,17 | 80,02 | 2,0 | 13,44 |
| 284 | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 158 | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 53,06 | 0,07 | 6,09 |
| 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 8 | 30/10 | 5,0 | 3,0 | 14,5 | 107 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 106,9 | 0,67 | 15,4 |
| ИТОГО: | | | | 19,1 | 22,5 | 33,2 | 445 | 0,13 | 0,51 | 6,46 | 261,55 | 3,26 | 46,57 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 149 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 19 | 180 | 3,1 | 2,9 | 12,2 | 87 | 0,05 | 0,08 | 3,30 | 68,96 | 0,90 | 35,38 |
| 62 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ | 76 | 250 | 1,7 | 2,9 | 11,0 | 77 | 0,05 | 0,04 | 4,60 | 10,53 | 0,58 | 15,10 |
| 110 | ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ И ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ | 126 | 250 | 23,9 | 19,9 | 21,5 | 361 | 0,13 | 0,22 | 5,13 | 81,45 | 3,15 | 48,44 |
| 294 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 168 | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,21 | 0,29 | 14,62 | 0,92 | 8,50 |
| 273 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 145 | 100 | 7,3 | 11,7 | 55,4 | 358 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 15,51 | 0,82 | 9,72 |
| ИТОГО: | | | | 36,5 | 37,5 | 131,3 | 1004 | 0,38 | 0,59 | 13,32 | 191,07 | 6,37 | 117,14 |
| ВСЕГО: | | | | 55,6 | 60 | 164,5 | 1449 | 0,51 | 1,1 | 19,78 | 452,62 | 9,63 | 163,71 |

День 2: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее - зимний

Утверждено
 Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

(подпись)

(Ф.И.О.)

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|----------|------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------------|-------|--------|
| № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда | Страница | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 173 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 45 | 180/5 | 10,4 | 6,8 | 45,4 | 288 | 0,31 | 0,16 | 0,00 | 16,88 | 5,47 | 159,54 |
| 287 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 161 | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 105,86 | 0,11 | 12,18 |
| 274 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 146 | 50 | 4,7 | 1,0 | 25,9 | 134 | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 29,07 | 0,45 | 8,10 |
| ИТОГО: | | | | 18 | 10,6 | 86,2 | 516 | 0,39 | 0,33 | 0,62 | 151,81 | 6,03 | 179,82 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 53 | 80 | 1,4 | 5,7 | 7,5 | 86 | 0,02 | 0,03 | 2,68 | 23,70 | 0,96 | 16,33 |
| 53 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 66 | 250/10 | 1,7 | 5,6 | 8,4 | 91 | 0,05 | 0,04 | 12,0 | 31,82 | 0,70 | 19,09 |
| 111 | СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ | 128 | 80/7 | 16,1 | 20,8 | 4,1 | 268 | 0,04 | 0,13 | 0,00 | 12,75 | 2,17 | 18,10 |
| 285 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 159 | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 0,00 | 1,12 | 2,73 | 0,06 | 0,73 |
| 273 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 145 | 100 | 7,3 | 11,7 | 55,4 | 358 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 15,51 | 0,82 | 9,72 |
| ИТОГО: | | | | 26,6 | 43,8 | 84,7 | 840 | 0,19 | 0,24 | 15,8 | 86,51 | 4,71 | 63,97 |
| ВСЕГО: | | | | 44,6 | 54,4 | 170,9 | 1356 | 0,58 | 0,57 | 16,42 | 238,32 | 10,74 | 243,79 |

День 3: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Утверждено
 Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

(подпись)

(Ф.И.О.)

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|----------|---------------------|-------------------------|------|-------|--------------------------------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------|-------|-------|
| № техноло- гической карты | Приём пищи, наименование блюда | Страница | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Ca | Fe |
| 76 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 90 | 200 | 4,4 | 4,1 | 16,4 | 120 | 0,06 | 0,13 | 0,52 | 111,46 | 0,75 | 20,53 |
| 282 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 156 | 200 | 5,7 | 5,9 | 9,0 | 111 | 0,06 | 0,25 | 1,09 | 222,46 | 0,18 | 25,66 |
| 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 6 | 30/10 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 8,1 | 9,9 | 0,62 |
| ИТОГО: | | | | 12,5 | 18,6 | 40 | 377 | 0,17 | 0,41 | 1,61 | 342,02 | 10,83 | 46,81 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 55 | 80 | 1,0 | 3,8 | 5,4 | 59 | 0,02 | 0,03 | 5,96 | 21,57 | 0,52 | 11,64 |
| 59 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 73 | 250 | 2,7 | 2,5 | 18,8 | 111 | 0,08 | 0,05 | 6,60 | 13,38 | 0,86 | 20,92 |
| 119 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 137 | 180 | 20,8 | 16,2 | 13,1 | 282 | 0,05 | 0,16 | 3,27 | 57,52 | 1,6 | 35,00 |
| 235 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 107 | 30 | 0,2 | 1,0 | 1,4 | 16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,02 | 0,31 |
| 294 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 168 | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,21 | 0,29 | 14,62 | 0,92 | 8,50 |
| 273 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 145 | 100 | 7,3 | 11,7 | 55,4 | 358 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 15,51 | 0,82 | 9,72 |
| ИТОГО: | | | | 32,5 | 31,5 | 125,3 | 947 | 0,3 | 0,49 | 16,12 | 122,96 | 4,74 | 86,09 |
| ВСЕГО: | | | | 45 | 50,1 | 165,3 | 1324 | 0,47 | 0,9 | 17,73 | 464,98 | 15,57 | 132,9 |

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Утверждено

Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

(подпись)

(Ф.И.О.)

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------|----------|---------------------|-------------------------|------|-------|--------------------------------------|----------------|----------------|-------|-------------------------|------|--------|
| № техноло- гической карты | Приём пищи, наименование блюда | Страница | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | | Б | Ж | У | К | В ₁ | В ₂ | С | Ca | Fe | Mg |
| 176 | КАША ПШЁННАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 48 | 180/5 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 266 | 0,25 | 0,03 | 0,00 | 18,68 | 1,82 | 54,48 |
| 299 | КАКАО С МОЛОКОМ | 163 | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 94 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 108,57 | 0,57 | 21,05 |
| 274 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 146 | 50 | 4,7 | 1,0 | 25,9 | 134 | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 29,07 | 0,45 | 8,10 |
| ИТОГО: | | | | 11,3 | 7,2 | 53,1 | 494 | 0,33 | 0,2 | 0,62 | 156,32 | 2,84 | 83,63 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 19 | 80 | 0,6 | 3,6 | 2,4 | 44 | 0,02 | 0,02 | 3,07 | 16,39 | 0,42 | 9,35 |
| 56 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 69 | 250/10 | 1,7 | 5,0 | 11,6 | 97 | 0,04 | 0,04 | 7,94 | 28,94 | 0,95 | 20,97 |
| 117 | МАКАРОНИК С МЯСОМ | 135 | 180/7 | 19,2 | 20,9 | 31,7 | 394 | 0,08 | 0,14 | 0,26 | 24,09 | 1,75 | 27,80 |
| 236 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 108 | 30 | 0,2 | 1,0 | 1,4 | 16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,02 | 0,31 |
| 307 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 181 | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,6 | 109 | 0,01 | 0,01 | 1,36 | 8,48 | 0,70 | 2,66 |
| 273 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 145 | 100 | 7,3 | 11,7 | 55,4 | 358 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 15,51 | 0,82 | 9,72 |
| ИТОГО: | | | | 29,1 | 42,3 | 130,1 | 1018 | 0,23 | 0,25 | 12,63 | 93,77 | 4,66 | 70,81 |
| ВСЕГО: | | | | 40,4 | 49,5 | 183,2 | 1512 | 0,56 | 0,45 | 13,25 | 250,09 | 7,5 | 154,44 |

День 5: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее - зимний

Утверждено
 Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

(подпись)

(Ф.И.О.)

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|----------|---------------------|-------------------------|------|-------|---|----------------|----------------|-------|-------------------------|------|--------|
| № техноло- гической карты | Приём пищи, наименование блюда | Страница | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) К | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Ca | Fe | Mg |
| 231 | ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ | 103 | 150/30 | 24,5 | 7,9 | 54,8 | 388 | 0,10 | 0,30 | 2,90 | 146,09 | 1,20 | 31,61 |
| 282 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 156 | 200 | 5,7 | 5,9 | 9,0 | 111 | 0,06 | 0,25 | 1,09 | 222,46 | 0,18 | 25,66 |
| 274 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 146 | 50 | 4,7 | 1,0 | 25,9 | 134 | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 29,07 | 0,45 | 8,10 |
| ИТОГО: | | | | 34,9 | 14,8 | 89,7 | 633 | 0,21 | 0,6 | 4,09 | 397,62 | 1,83 | 65,37 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 161 | ПУДИНГ ОВОЩНОЙ | 31 | 180/5 | 7,6 | 7,4 | 20,7 | 181 | 0,14 | 0,20 | 15,46 | 86,98 | 1,50 | 45,48 |
| 53 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 66 | 250/10 | 1,7 | 5,6 | 8,4 | 91 | 0,05 | 0,04 | 12,0 | 31,82 | 0,70 | 19,09 |
| 98 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 114 | 80/30 | 16,2 | 14,5 | 13,9 | 252 | 0,07 | 0,12 | 0,29 | 34,65 | 1,48 | 28,56 |
| 138 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 8 | 180 | 3,7 | 5,9 | 24,0 | 166 | 0,14 | 0,12 | 12,45 | 42,72 | 1,24 | 34,08 |
| 285 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 159 | 200 | 0,1 | 0,00 | 9,3 | 37 | 0,00 | 0,00 | 1,12 | 2,73 | 0,06 | 0,73 |
| 273 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 145 | 100 | 7,3 | 11,7 | 55,4 | 358 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 15,51 | 0,82 | 9,72 |
| ИТОГО: | | | | 36,6 | 45,1 | 131,7 | 1085 | 0,48 | 0,52 | 41,32 | 214,41 | 5,8 | 137,66 |
| ВСЕГО: | | | | 71,5 | 59,9 | 221,4 | 1718 | 0,69 | 1,12 | 45,41 | 612,03 | 7,63 | 203,03 |

День 6: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Утверждено

Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

(подпись)

(Ф.И.О.)

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|----------|------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|----------------|-------|----------------------|------|--------|
| № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда | Страница | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | | Б | Ж | У | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe | Mg |
| 156 | ЗРАЗЫ МОРКОВНЫЕ С ТВОРОГОМ | 26 | 150/30 | 8,0 | 7,0 | 33,3 | 226 | 0,04 | 0,13 | 0,22 | 80,82 | 1,01 | 38,44 |
| 214 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТЁРТЫМ СЫРОМ | 86 | 150/22/8 | 11,1 | 12,8 | 32,2 | 293 | 0,07 | 0,11 | 0,15 | 225,34 | 0,91 | 19,27 |
| 284 | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 158 | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 53,06 | 0,07 | 6,09 |
| 274 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 146 | 50 | 4,7 | 1,0 | 25,9 | 134 | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 29,07 | 0,45 | 8,10 |
| ИТОГО: | | | | 25,2 | 22,2 | 102,6 | 714 | 0,17 | 0,35 | 0,73 | 388,29 | 2,44 | 71,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ЯБЛОКАМИ | 29 | 80 | 0,7 | 8,0 | 8,1 | 107 | 0,02 | 0,02 | 12,86 | 17,07 | 1,21 | 10,29 |
| 62 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ | 76 | 250 | 1,7 | 2,9 | 11,0 | 77 | 0,05 | 0,04 | 4,60 | 10,53 | 0,58 | 15,10 |
| 131 | ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ | 153 | 180 | 17,1 | 21,4 | 28,4 | 377 | 0,05 | 0,08 | 0,55 | 18,39 | 1,54 | 33,90 |
| 294 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 168 | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,21 | 0,29 | 14,62 | 0,92 | 8,50 |
| 273 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 145 | 100 | 7,3 | 11,7 | 55,4 | 358 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 15,51 | 0,82 | 9,72 |
| ИТОГО: | | | | 27,3 | 44,1 | 134,1 | 1040 | 0,27 | 0,39 | 18,3 | 76,12 | 5,07 | 77,51 |
| ВСЕГО: | | | | 52,5 | 66,3 | 236,7 | 1754 | 0,44 | 0,74 | 19,03 | 464,41 | 7,51 | 149,41 |

День 7: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний

Утверждено
 Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

(подпись)

(Ф.И.О.)

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|----------|------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------------|-------|--------|
| № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда | Страница | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| 191 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 63 | 180/5 | 5,4 | 7,2 | 26,8 | 194 | 0,06 | 0,14 | 0,48 | 114,40 | 0,38 | 17,03 |
| 287 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 161 | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 105,86 | 0,11 | 12,18 |
| 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 6 | 30/10 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 8,1 | 9,9 | 0,62 |
| ИТОГО: | | | | 10,7 | 18,6 | 56,3 | 434 | 0,14 | 0,29 | 1 | 228,36 | 10,39 | 29,83 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С ТВОРОГОМ | 105 | 120 | 4,0 | 3,2 | 35,6 | 184 | 0,03 | 0,06 | 3,04 | 40,88 | 1,68 | 12,89 |
| 70 | УХА РЫБАЦКАЯ | 84 | 250/30 | 8,6 | 4,0 | 12,1 | 120 | 0,11 | 0,09 | 6,67 | 16,61 | 0,87 | 25,38 |
| 81 | РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ | 96 | 200 | 25,6 | 16,5 | 5,5 | 274 | 0,14 | 0,16 | 0,84 | 114,91 | 0,87 | 39,91 |
| 307 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 181 | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,6 | 109 | 0,01 | 0,01 | 1,36 | 8,48 | 0,70 | 2,66 |
| 273 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 145 | 100 | 7,3 | 11,7 | 55,4 | 358 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 15,51 | 0,82 | 9,72 |
| ИТОГО: | | | | 45,6 | 35,5 | 136,2 | 1045 | 0,37 | 0,36 | 11,91 | 196,39 | 4,94 | 90,56 |
| ВСЕГО: | | | | 56,3 | 54,1 | 192,5 | 1479 | 0,51 | 0,65 | 12,91 | 424,75 | 15,33 | 120,39 |

День 8: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Утверждено
 Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

(подпись)

(Ф.И.О.)

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|----------|---------------------|-------------------------|------|-------|---|----------------|----------------|-------|-------------------------|------|--------|
| № техноло- гической карты | Приём пищи, наименование блюда | Страница | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) К | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe | Mg |
| 76 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 90 | 200 | 4,4 | 4,1 | 16,4 | 120 | 0,06 | 0,13 | 0,52 | 111,46 | 0,75 | 20,53 |
| 299 | КАКАО С МОЛОКОМ | 163 | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 94 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 108,57 | 0,57 | 21,05 |
| 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 8 | 30/10 | 5,0 | 3,0 | 14,5 | 107 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 106,9 | 0,67 | 15,4 |
| ИТОГО: | | | | 12,7 | 10,2 | 44,5 | 321 | 0,14 | 0,31 | 1,11 | 326,93 | 1,99 | 56,98 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 18 | 80 | 0,7 | 3,6 | 3,6 | 51 | 0,03 | 0,02 | 5,52 | 11,43 | 0,50 | 10,50 |
| 53 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 66 | 250/10 | 1,7 | 5,6 | 8,4 | 91 | 0,05 | 0,04 | 12,0 | 31,82 | 0,70 | 19,09 |
| 114 | ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ | 131 | 230 | 21,9 | 18,7 | 24,5 | 354 | 0,12 | 0,29 | 42,93 | 165,22 | 2,57 | 61,16 |
| 235 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 107 | 30 | 0,2 | 1,0 | 1,4 | 16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,02 | 0,31 |
| 285 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 159 | 200 | 0,1 | 0,00 | 9,3 | 37 | 0,00 | 0,00 | 1,12 | 2,73 | 0,06 | 0,73 |
| 273 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 145 | 100 | 7,3 | 11,7 | 55,4 | 358 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 15,51 | 0,82 | 9,72 |
| ИТОГО: | | | | 31,9 | 40,6 | 102,6 | 907 | 0,28 | 0,39 | 61,57 | 227,07 | 4,67 | 101,51 |
| ВСЕГО: | | | | 44,6 | 50,8 | 147,1 | 1228 | 0,42 | 0,7 | 62,68 | 554 | 6,66 | 158,49 |

День 9: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний

Утверждено
 Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

(подпись)

(Ф.И.О.)

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------|----------|---------------------|-------------------------|------|-------|--------------------------------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------|-------|-------|
| № техноло- гической карты | Приём пищи, наименование блюда | Страница | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | | Б | Ж | У | | К | В ₁ | В ₂ | С | Ca | Fe |
| 193 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 65 | 180/5 | 4,5 | 7,2 | 27,6 | 194 | 0,05 | 0,14 | 0,48 | 111,24 | 0,38 | 25,29 |
| 284 | ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 158 | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 53,06 | 0,07 | 6,09 |
| 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 6 | 30/10 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 8,1 | 9,9 | 0,62 |
| ИТОГО: | | | | 8,3 | 17,2 | 53,4 | 401 | 0,11 | 0,23 | 0,74 | 172,4 | 10,35 | 32 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 161 | ПУДИНГ ОВОЩНОЙ | 31 | 180/5 | 7,6 | 7,4 | 20,7 | 181 | 0,14 | 0,20 | 15,46 | 86,98 | 1,50 | 45,48 |
| 62 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ | 76 | 250 | 1,7 | 2,9 | 11,0 | 77 | 0,05 | 0,04 | 4,60 | 10,53 | 0,58 | 15,10 |
| 98 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 114 | 80/30 | 16,2 | 14,5 | 13,9 | 252 | 0,07 | 0,12 | 0,29 | 34,65 | 1,48 | 28,56 |
| 169 | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ | 39 | 180/5 | 2,7 | 10,9 | 11,6 | 155 | 0,06 | 0,10 | 1,16 | 63,11 | 0,84 | 45,14 |
| 294 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 168 | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,21 | 0,29 | 14,62 | 0,92 | 8,50 |
| 273 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 145 | 100 | 7,3 | 11,7 | 55,4 | 358 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 15,51 | 0,82 | 9,72 |
| ИТОГО: | | | | 36 | 47,5 | 143,8 | 1144 | 0,47 | 0,71 | 21,8 | 225,4 | 6,14 | 152,5 |
| ВСЕГО: | | | | 44,3 | 64,7 | 197,2 | 1545 | 0,58 | 0,94 | 22,54 | 397,8 | 16,49 | 184,5 |

День 10: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний

Утверждено
 Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

(подпись)

(Ф.И.О.)

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------|----------|---------------------|-------------------------|------|-------|---|----------------|----------------|-------|-------------------------|------|--------|
| № техноло- гической карты | Приём пищи, наименование блюда | Страница | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) К | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe | Mg |
| 219 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 91 | 120/5 | 11,7 | 18,1 | 2,1 | 218 | 0,05 | 0,36 | 0,17 | 80,02 | 2,0 | 13,44 |
| 282 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 156 | 200 | 5,7 | 5,9 | 9,0 | 111 | 0,06 | 0,25 | 1,09 | 222,46 | 0,18 | 25,66 |
| 274 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 146 | 50 | 4,7 | 1,0 | 25,9 | 134 | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 29,07 | 0,45 | 8,10 |
| ИТОГО: | | | | 22,1 | 25 | 37 | 463 | 0,16 | 0,66 | 1,36 | 331,55 | 2,63 | 47,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 19 | 80 | 0,6 | 3,6 | 2,4 | 44 | 0,02 | 0,02 | 3,07 | 16,39 | 0,42 | 9,35 |
| 56 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 69 | 250/10 | 1,7 | 5,0 | 11,6 | 97 | 0,04 | 0,04 | 7,94 | 28,94 | 0,95 | 20,97 |
| 107 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА | 123 | 80 | 9,4 | 12,7 | 10,8 | 195 | 0,10 | 0,73 | 4,03 | 18,09 | 3,12 | 15,85 |
| 235 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 107 | 30 | 0,2 | 1,0 | 1,4 | 16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,02 | 0,31 |
| 138 | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 8 | 180 | 3,7 | 5,9 | 24,0 | 166 | 0,14 | 0,12 | 12,45 | 42,72 | 1,24 | 34,08 |
| 296 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 170 | 200 | 0,2 | 0,00 | 19,8 | 77 | 0,01 | 0,00 | 5,28 | 7,11 | 0,11 | 2,49 |
| 273 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 145 | 100 | 7,3 | 11,7 | 55,4 | 358 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 15,51 | 0,82 | 9,72 |
| ИТОГО: | | | | 23,1 | 39,9 | 125,4 | 953 | 0,39 | 0,95 | 32,77 | 129,12 | 6,68 | 92,77 |
| ВСЕГО: | | | | 45,2 | 64,9 | 162,4 | 1416 | 0,55 | 1,61 | 34,13 | 460,67 | 9,31 | 139,97 |