



**Примерное 14-дневное меню  
 для обеспечения питанием детей в МБОУ НОШ а. Эржей.**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>1 день понедельник</b>																	
<b>завтрак</b>																	
173	7.3	Каша молочная "Геркулес"	250	6	10	37,3	262,5	0	0	0	0	137,5	0	75	2		
12.4.1	10.7	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,5	274	0,4	0,2	0	0,2	125	129	41	3,6		
349	11.6	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103	0	0,46	0	0	51,36	6,9	0	1,42		
15	6.9	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	176	7	100	0,2		
10.5	13.1	Фрукты, яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	4	22	1,2	2,6	3,2	2,8	4,6	24		
		Пряник	25	1,33	1,35	17,38	86	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за приём пищи:</b>			<b>23,95</b>	<b>22,58</b>	<b>147,01</b>	<b>892,3</b>	<b>4,41</b>	<b>22,8</b>	<b>53,2</b>	<b>2,8</b>	<b>493,1</b>	<b>145,7</b>	<b>220,6</b>	<b>31,22</b>			



Сборник исследований	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
71	9,9	Огурцы свежие	50	1	0,4	2,3	21	0	5	0	0	0	11,5	7	0	0,3
71	1.10	Суп с рыбными консервами	350	18,6	12,01	28,59	221,26	0	11,98	0	0	0	39,8	0	59,8	1,74
12,4,1	10.7	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,5	274	0,4	0,2	0	0,2	125	129	41	3,6	
57	11.4	Чай с сахаром	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0	
10.5	13.1	Фрукты, яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	4	22	1,2	2,6	3,2	2,8	4,6	24	
		Конфета шоколадная	15	0,6	3,95	68,88	73,65	0,3	0	0	2,25	0,42	1,8	3,75	2,55	
		<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>31,67</b>	<b>21,685</b>	<b>181,47</b>	<b>742,01</b>	<b>4,7</b>	<b>39,18</b>	<b>1,2</b>	<b>5,05</b>	<b>186,1</b>	<b>142</b>	<b>109,15</b>	<b>32,19</b>	

3 день среда

сметана

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
																7,2
219	6.2	Сырники из творога	200/30	37,2	7,2	36,4	548	0	0,6	0	0	0	264	0	60	1,2
12.4.1	10.7	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,5	274	0,4	0,2	0	0,2	125	129	41	3,6	
338	11.8	Напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125	0	156	0	0	7,02	0	1,92	0,36	
10.5	13.1	Фрукты, банан	100	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	3,5	11	3,3	
966	6.7	Йогурт	200	5,8	5,00	8,00	108,00	0,04	0,6	0,08	0	248	28	184	0,2	
<b>Итого за приём пищи:</b>				<b>55,555</b>	<b>17,4</b>	<b>133,25</b>	<b>1151</b>	<b>3,14</b>	<b>168,4</b>	<b>2,28</b>	<b>2,9</b>	<b>644,8</b>	<b>160,5</b>	<b>297,92</b>	<b>8,66</b>	

4 день четверг

завтрак

Сбор- ные идентифи- циру- емые	№ техно- логи- ческой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
71	9.9	Помидоры свежие	50	1,00	0,40	2,30	21,00	0	5	0	0	0	11,5	0	7	0,3
312	8.1	Картофельное пюре	180	3,61	7,77	16,8	156,62	0	20,95	0	0	0	43,74	32,21	0	1,16
290	3.1	Птица тушеная	125/50	16,5	11,5	3,6	180	0,06	9	0,08	2,4	41	19	144	1	
12,4,1	10.1	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,5	274	0,4	0,2	0	0,2	125	129	41	3,6	
57	11.4	Чай с сахаром	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0	
209	5.2	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	
		Печенье	63	3,84	11,84	42,9	294,21	2,77	0	11,21	0	1,83	8,06	1,89	0	
<b>Итого за приём пищи:</b>				<b>40,72</b>	<b>40,64</b>	<b>128,00</b>	<b>1046,93</b>	<b>3,26</b>	<b>35,15</b>	<b>11,39</b>	<b>2,80</b>	<b>251,27</b>	<b>194,67</b>	<b>270,89</b>	<b>7,06</b>	

5 день пятница

свинок

Сборник номер контр- суп	№ техно- логи- ческой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

**6 день понедельник**

пункт	7.4	10.7	11.1	6.9	13.1											
349	Каша пшённая	300	14	12,5	67,1	438,6	0	0	0	0	0	217,1	0	89	2,3	
12.4.1	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,5	274	0,4	0,2	0	0	0,2	125	129	41	3,6	
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	0	122	14	90	0,56	
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	0	176	7	100	0,2	
10.5	Фрукты, банан	200	3	1	42	192	5,4	22	4,4	5,4	5,4	1,6	7	22	6,6	
	Конфета шоколадная	15	0,6	3,95	68,88	73,65	0,3	0	0	2,25	1,8	0,42	3,75	2,55		
	<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>36,43</b>	<b>31,6</b>	<b>250,97</b>	<b>1196,25</b>	<b>6,15</b>	<b>23,64</b>	<b>56,41</b>	<b>7,85</b>	<b>158,8</b>	<b>642,1</b>	<b>345,75</b>	<b>15,81</b>		

Сборник рецептов	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	

**7 день вторник**

71	9.9	Помидоры свежие	50	1	0,4	2,3	21	0	5	0	0	0	11,5	7	0	0,3
210	3.1	Курица в соусе томатном	120	12,83	20,3	4,72	218	0	2,64	0	0	0	20,89	0	20,77	1,43
203	8.4	Макаронные отварные с маслом	190	6,46	9,5	36,1	256,5	0	0	0	0	0	15,2	0	9,5	0,95
12.4.1	10.7	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,5	274	0,4	0,2	0	0,2	125	129	41	3,6	
57	11.4	Чай с сахаром	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0	
		Пряник	25	1,325	1,35	17,375	86	0	0	0	0	0	0	0	0	
966	6.7	Йогурт	200	5,8	5,00	8,00	108,00	0,04	0,6	0,08	0	248	28	184	0,2	
		<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>38,09</b>	<b>41,08</b>	<b>130,6</b>	<b>1021,6</b>	<b>0,44</b>	<b>8,44</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>426,8</b>	<b>165,4</b>	<b>255,27</b>	<b>6,48</b>	

Сборные меню тур	№ техно- логи- ческой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг

8 день среда

45	9.5	Салат витаминный	100	2,6	5	3,13	69,33	0	15,87	0	0	0	46	0	15,33	0,8
234	4.2	Биточки рыбные	120	20,78	11,2	9,95	140	0	0,41	0	0	0	47,89	0	31,55	1,09
12.4.1	10.7	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,5	274	0,4	0,2	0	0	0,2	125	129	41	3,6
302	7.1	Рис отварной	200	6,2	8,4	65,5	361,7	0,1	0	0,1	0,6	0,6	14,2	41,4	125,7	0,9
389	13.3	Сок	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
		<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>40,25</b>	<b>29,13</b>	<b>140,68</b>	<b>903,13</b>	<b>0,5</b>	<b>16,48</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>239,3</b>	<b>171,8</b>	<b>213,58</b>	<b>6,39</b>

Сборные данные суд	№ техно- логи- ческой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		

9 день четверг

71	9.9	Огурцы свежие	50	1	0,4	2,3	21	0	5	0	0	0	0	11,5	7	0	0,3
113,11	1.9	Суп – лапша домашняя с курицей	350/17,6	4,54	12,76	23,4	232,8	0	0	0	0	0	0	23,4	0	53,41	2,8
12,4,1	10.7	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,5	274	0,4	0,2	0	0	0,2	125	129	41	3,6	
338	11.8	Напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125	0	156	0	0	0	7,02	0	1,92	0,36	
209	5.2	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	0,2	22	5	77	1	
10,5	13.1	Фрукты, банан	100	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	2,7	0,8	3,5	11	3,3	
		<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>23,195</b>	<b>22,96</b>	<b>114,85</b>	<b>811,8</b>	<b>3,13</b>	<b>172,2</b>	<b>2,3</b>	<b>3,1</b>	<b>189,7</b>	<b>144,5</b>	<b>184,33</b>	<b>11,36</b>		

№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
9.7	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0	16,76	11,14	25,18	0	
10.3	Манник со стученным молоком	100/40	10	15	95	271	0	0,2	0	37,96	0	15,56	1,28	
12.4.1	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,5	274	0,4	0,2	0	125	129	41	3,6	
349	Компот из кураги	200	0,2	0	25,1	101,6	0	0,8	0	13,6	5	6,1	0,2	
	Печенье	42	2,56	7,9	28,6	196,14	1,85	0	7,48	1,22	5,38	1,26	0	
	<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>24,43</b>	<b>29,94</b>	<b>201,11</b>	<b>889</b>	<b>2,28</b>	<b>7,08</b>	<b>7,48</b>	<b>194,5</b>	<b>150,5</b>	<b>89,1</b>	<b>5,08</b>	

10 день пятница

заправок