

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День первый (понедельник)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
Утверждаю:
И.О. В. Носарева

1 ДЕНЬ

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
214	Каша манная вязкая	200/5	7,4	6,5	35,4	230
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
573/79	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	3,1	7,6	19,8	160
	Итого за завтрак	455	13,8	17	69	484
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
17	Салат из свежих помидоров	50	0,5	3,1	1,8	37
113	Суп картофельный с бобовыми	200	2,1	2,6	6,2	57
341	Котлеты «Пермские»	70	11	11	8	177
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,5	32,7	209,9
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6
494	Компот из плодов сушёных (кураги)	200	0,3	0,01	17,5	72
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0
	Итого за обед	730	25,1	23,6	92	684
	Уплотненный полдник					
544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168
484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15,0	60
	Итого за полдник	260	4,1	4,2	44	228
	Итого за 1 день	1545	43,6	45	215	1439
	Среднее значение за период		12%	27%	61%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День первый (понедельник)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

1 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В.Носарева

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
214	Каша манная вязкая	150/4	5,5	4,9	26,6	172,5
462	Какао с молоком	150	2,5	2,2	10,4	70,5
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,3	6,0	14,9	123,1
	Итого за завтрак	342	10,3	13,1	45,4	309
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
17	Салат из свежих помидоров	40	0,4	2,5	1,4	30
113	Суп картофельный с бобовыми	150	1,6	2	4,6	42,5
341	Котлеты «Пермские»	60	10	9	7	152
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	4,6	27,5	176,3
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6
494	Компот из плодов сушёных (кураги)	150	0,2	0,0	13,1	54,0
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,6
	Итого за обед	580	21,7	19,4	74,7	563
	Уплотненный полдник					
544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,3	45
	Итого за полдник	210	4,1	4,2	40	213
	Итого за 1 день	1232	36,6	36,8	170	1128
	Среднее значение за период		12%	27%	61%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День второй (вторник)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

2 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В. Носарева

Утверждаю:

Документ

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
234	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200/5	7.2	8.5	29.1	221.6
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	6.5	4.8	19.7	147.3
	Итого за завтрак	460	16.5	15.8	62.4	457
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0.5	0.1	10.1	43
	Обед					
29	Салат из свеклы с сухо/фрукт (изюм)	50	0.7	3.1	6.1	54.5
100	Рассольник ленинградский со смет	200/8	2.1+0.2	4.1+1.6	10.6+0.3	87.6+16.3
307	Биточки рыбные	70	9	1.1	7	74
377	Пюре картофельное	130	3.5	5.2	7.5	91.0
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84.0
573	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.0
	Итого за обед	730	20	15.6	76.2	524
	Уплотненный полдник					
252	Пудинг рисовый	155	6.4	9	43	281
86	с повидлом	20	0.1	0	13	52.4
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
	Итого за полдник	375	6.7	9.1	65.3	371.4
	Итого за 2 день	1665	43.7	40.6	214	1395
	Среднее значение за период		15%	22%	62%	

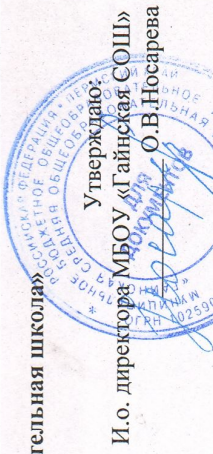
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День второй (вторник)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет



2 ДЕНЬ

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
234	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150/4	5.4	6.4	21.9	166.5
465	Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.8	10.2	66.0
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4.6	3.2	14.8	106
	Итого за завтрак	344	12.1	11.4	46.9	338.5
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0.5	0.1	10.1	43
	Обед					
29	Салат из свеклы с сухо/фрукт (изюм)	40	0.6	2.4	4.8	43.6
100	Рассольник ленинградский со сметан	150/6	1,6+0.2	3,06+1.2	8+0.2	65,7+12.2
307	Биточки рыбные	60	7.7	0.9	6	63.4
377	Пюре картофельное	110	3	4.4	6.4	77
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.1	15.1	63.0
573	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	93.6
	Итого за обед	556	16.6	12.4	60.2	418.5
	Уплотненный полдник					
252	Пудинг рисовый	135	5.6	8	38	244
86	с повидлом	15	0.1	0	9.8	39.3
457	Чай с сахаром	150	0.2	0.1	7	28.5
	Итого за полдник	295	5.9	18.1	54.8	311.8
	Итого за 2 день	1295	35.1	42	172	1111.8
	Среднее значение за период		16%	22%	62%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День среда (среда)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

3 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В. Носарева

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
225	Каша пшеничная вязкая	200/5	8.5	7.7	37.2	251.6
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
573/79/86	Хлеб пшеничный с повидлом и маслом слив	40/15/5	3.2	7.6	29.6	199.0
	Итого за завтрак	465	11.9	15.4	76.1	488.6
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0.5	0.1	10.1	43
	Обед					
47	Винегрет овощной	50	0.8	3.1	3.3	44.0
104	Щи из свежей капусты с картоф смет	200/8	1.2+0.2	3.6+1.6	3.0+0.3	49.4+16.3
367	Курица в соусе с томатом	100	9.5	11.0	2.2	145.6
256	Макаронные изделия отварные	130	4.8	4.3	25.6	159.9
	Итого за обед	380	6.3	8.0	21.1	208.5
494	Компот из плодов сушёных (изюма)	200	0.3	0.01	17.5	72
574	Хлеб ржаной	50	4.0	0.8	20.1	103.0
	Итого за обед	738	20.8	24.4	72	590
	Уплотненный полдник					
268	Омлет натуральный	65	5.6	8.5	1.4	104
496	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78
582	Кондитерские изделия (печенье)	20	1.5	2	15	83
	Итого за полдник	285	7.8	10.8	34.7	265
	Итого за 3 день	1588	41	50.7	192.9	1386
	Среднее значение за период		18%	29%	53%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День: третий (среда)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

3 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В. Носарева

Утверждено:

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
225	Каша пшеничная вязкая	150/4	6,4	5,8	27,9	189
457	Чай с сахаром	150	0,1	0,1	7	28,5
573/79/86	Хлеб пшеничный с повидлом и маслом слив	40/10/5	3,4	0,9	21,4	129,5
	Итого за завтрак	359	9,9	6,8	56,3	347
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
47	Винегрет овощной	40	0,64	2,48	2,64	35,2
104	Щи из свежей капусты с картоф смет	150/6	0,9+0,2	2,7+1,2	2,3+0,2	37,1+12,2
367	Курица в соусе с томатом	90	8,5	9,9	2	131,2
256	Макаронные изделия отварные	110	4,1	3,6	21,7	135,3
494	Компот из плодов сушёных(изюма)	150	0,2	0,0	13,12	54,0
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,0	82,4
	Итого за обед	586	17,7	21	57,9	487
	Уплотненный полдник					
268	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	1,4	104
496	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,7	59
582	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2	15	83
	Итого за полдник	235	7,6	10,7	30,1	246
	Итого за 3 день	1280	35,7	38	154	1123
	Среднее значение за период		18%	30%	52%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День четвертый (четверг)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

4 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В. Носарева

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
227	Каша ячневая вязкая	200/5	7,2	6,6	33,1	221,2
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,1	7,6	19,8	159,7
	Итого за завтрак	455	13,6	17,1	66,7	475
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
43	Салат картофельный с огурцом солён	50	1,1	3,2	4,1	49
95	Борщ с капустой и картофелем сметан	200/8	1,5+0,2	3,5+1,6	5,6+0,3	60+16,3
298	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	13,3	4	3,3	102,7
385	Рис отварной	130	3,3	4,7	33,7	190,1
494	Компот из плодов сушен (кураги)	200	0,3	0,01	17,5	72
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20,1	103,0
	Итого за обед	738	23,7	17,8	84,6	593
	Уплотненный полдник					
531	Ватрушка с яблоками	60	7,8	2,8	21,7	144
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
82	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
	Итого за полдник	460	8,9	3,7	50,8	272
	Итого за 4 день	1753	46,7	38,7	212,2	1383
	Среднее значение за период		13%	25%	63%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День четвёртый (четверг)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

4 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В. Носарева

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
227	Каша ячневая вязкая	150/4	5,4	5,0	24,9	166,2
462	Какао с молоком	150	2,5	2,2	10,4	70,5
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,3	6,0	14,9	123,1
	Итого за завтрак	342	10,2	13,2	50,2	360
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
43	Салат картофельный с огурцами солёными	40	0,8	2,5	3,3	39,2
95	Борщ с капустой и карт со сметан	150/6	1,1+0,2	2,7+1,2	4,2+0,2	45+12,2
298	Рыба, тушеная в сметанном соусе	90	12	3,6	3	92,4
385	Рис отварной	110	2,8	4	28,5	160,8
494	Компот из плодов сушёных (кураги)	150	0,2	0,0	13,1	54,0
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,0	82,4
	Итого за обед	586	20,3	14,6	68,3	486
	Уплотненный полдник					
531	Ватрушка с яблоками	60	7,8	2,8	21,7	144
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,1	7,1	30
82	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
	Итого за полдник	410	8,8	3,7	48,4	262
	Итого за 4 день	1438	39,8	31,6	177	1151
	Среднее значение за период		13 %	24 %	63 %	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День пятый (пятница)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

5 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В.Носарева

Документ

утверждаю:

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
213	Каша ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ	200/5	8.9	7.7	32.2	233.4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	6.5	4,8	19.7	147.3
	Итого за завтрак	460	18.2	15	65.5	468.7
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
34	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	3,05	3,75	45,5
116	Суп из овощей со сметаной	200/8	1,6+0,2	3,6+1,6	5,1+0,3	59,2+16,3
328	Жаркое по- Домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,1	103,0
	Итого за обед	708	25,8	23,4	75	615
	Уплотненный полдник					
279	Запеканка из творога	70	11,1	5,4	10,5	136
471	со стужённым молоком	20	1,4	1,7	11,1	65,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Итого за полдник	290	12,7	7,2	30,2	239,4
	Итого за 5 день	1558	57,2	45,7	181	1366
	Среднее значение за период		13%	28%	60%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая
 День пятый (пятница)
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

5 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
 О.В.Носарева



№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
213	Каша ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/4	6.7	5.8	24.2	175.3
465	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,88	10,2	66,0
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4.6	3.2	14.8	106
	Итого за завтрак	344	13.4	10.9	49.2	347.3
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
34	Салат из свежкл с чесноком	40	0,56	2,44	3,00	36,40
116	Суп из овошей со сметаной	150/6	1,2+0,2	2,7+1,2	3,8+0,2	44,4+12.
328	Жаркое по- Домашнему	190	17,9	13,6	24,5	291,7
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,08	15,1	63,0
574	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.0	82.4
	Итого за обед	576	23.5	20.6	62.6	530
	Уплотненный полдник					
279	Запеканка из творога	100	15.9	7.7	15	194
471	со стущённым молоком	15	1.08	1.3	8.3	49.1
457	Чай с сахаром	150	0,2	0,08	7	28,5
	Итого за полдник	265	17.2	9.1	30.3	271.6
	Итого за 5 день	1285	54.6	40.7	152.2	1192
	Среднее значение за период		13%	27%	60%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День первый (понедельник)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

6 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В. Носарева

№ тех. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
214	Каша манная вязкая	200/5	7.4	6.5	35.4	230
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
573/79	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	3.1	7.6	19.8	159.7
	Итого за завтрак	455	10.7	14.2	64.5	427.7
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0.5	0.1	10.1	43
	Обед					
31	Салат из свеклы с солёными огурцами	50	0.65	3.05	3.1	42
118	Суп крестьянский с крупой со сметан	200/8	1.9+0.2	4.0+1.6	6.8+0.3	70.1+16.3
319	Шницель натуральный рубленый	70	12.1	14.7	6.9	208.6
377	Пюре картофельное	130	3.5	5.2	7.5	91.0
494	Компот из плодов сушен (изюма)	200	0.3	0.01	17.5	72
573	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.0
	Итого за обед	658	22.5	29	66.7	617
	Уплотненный полдник					
531	Ватрушка с творогом	60	7.8	2.8	21.7	144
497	Напиток клюквенный	200	0.1	0.04	9.9	41
	Итого за полдник	220	7.9	2.84	31.6	185
	Итого за 6 день	1433	41.6	46.1	173.9	1273
	Среднее значение за период		13%	35%	52%	

Неделя: вторая

День первый (понедельник)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

6 ДЕНЬ

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В. Носарева

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
214	Каша манная вязкая	150/4	5,5	4,9	26,6	172,5
457	Чай с сахаром	150	0,1	0,1	7	28,5
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,3	6,0	14,9	123,1
	Итого за завтрак	342	7,9	11	48,5	324,1
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
31	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,5	2,44	2,48	33,6
118	Суп крестьянский с крупой со сметан	150/6	1,7+0,2	2,1+1,2	5,9+0,2	49,2+12,2
319	Шницель натуральный рубленый	60	10,4	12,6	5,9	178,8
377	Пюре картофельное	110	3	4,4	3,4	77,0
494	Компот из плодов сушен (изюма)	150	0,2	0,0	13,1	54,0
573	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,32	19,7	93,6
	Итого за обед	556	19	23	50,7	498,4
	Уплотненный полдник					
531	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144
497	Напиток клюквенный	150	0,08	0,023	5,6	23,1
	Итого за полдник	210	7,9	2,8	27,3	167,1
	Итого за 6 день	1208	35,3	36,9	136,6	1033
	Среднее значение за период		13%	36%	50%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День второй (вторник)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

7 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В. Писарева

Утверждено

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
225	Каша пшеничная вязкая	200/5	8,5	7,7	37,2	251,6
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
573/79/86	Хлеб пшеничный с повидлом и маслом слив	40/15/5	3,2	7,6	29,6	199,0
	Итого за завтрак	460	14,28	12,29	64,92	426,9
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
17	Салат из свежих помидоров	50	0,5	3,1	1,8	37
104	Щи из свежей капусты с картоф смет	200/8	1,2+0,2	3,6+1,6	3,04+0,3	49,4+16,32
372	Котлеты из птицы припущенные	70	14	12,6	7,5	199
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,68	209,88
419	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57
494	Компот из плодов сушен(курага)	200	0,3	0,01	17,5	72
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0
	Итого за обед	738	28	28,6	85,6	702
	Уплотненный полдник					
268	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	1,4	104
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
582	Кондитерские изделия(Вафли)	20	0,8	6,1	12,5	108
	Итого за полдник	260	4,2	6,7	42,8	249
	Итого за 7день	1558	47	48	204	1421
	Среднее значение за период		13%	31%	57%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День второй (вторник)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

7 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
Утверждено:
ДЛЯ О. В. Носарева

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
225	Каша пшеничная вязкая	150/4	6,4	5,8	27,9	189
465	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,9	10,2	66,0
573/79/86	Хлеб пшеничный с повидлом и маслом слив	40/10/5	3,36	0,87	21,35	129,5
	Итого за завтрак	359	11,9	8,6	59,5	384,5
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
17	Салат из свежих помидоров	40	0,4	2,5	1,4	30
104	Щи из свежей капусты с картошкой	150/6	0,9+0,15	2,7+1,2	2,28+0,2	37,05+12,24
372	Котлеты из птицы припущенные	60	12,04	10,84	6,45	171,14
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,20	4,63	27,45	176,30
419	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,4	15,6
494	Компот из плодов сушен (курага)	150	0,22	0,0	13,12	54,0
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого за обед	586	23,4	23,3	68,4	577,9
	Уплотненный полдник					
268	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	1,4	104
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
582	Кондитерские изделия (Вафли)	20	0,8	6,1	12,5	108
	Итого за полдник	235	6,6	14,7	20,9	241
	Итого за 7 день	1280	42	46,7	159	1246
	Среднее значение за период		13%	31%	56%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День третий (среда)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

8 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В. Носарева

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав		Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У
	Завтрак				
217	Каша рисовая вязкая	200/5	5,9	6,4	36,9
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	6,52	4,75	19,7
	Итого за завтрак	460	15,7	14,1	70,4
	Второй завтрак				
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1
	Обед				
28	Салат из свеклы с яблоками	50	0,5	3	5,5
116	Суп из овощей со сметаной	200/8	1,6+0,2	3,62+1,6	5,06+0,3
327	Гуляш из отварной говядины	100	20	19,5	3,3
256	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,28	25,61
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05
	Итого за обед	738	31,7	33	80
	Уплотненный полдник				
523	Блинчики	90	7,6	11,8	30,4
471	со стужённым молоком	20	1,44	1,7	11,1
459	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5
	Итого за полдник	310	9,3	13,6	51
	Итого за 8 день	1608	57,2	60,8	211
	Среднее значение за период		16%	26%	57%
					1608

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День третий (среда)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

8 ДЕНЬ

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В. Носарева

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
217	Каша рисовая вязкая	150/4	4,45	4,9	27,7	172,6
462	Какао с молоком	150	2,5	2,2	10,4	70,5
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,6	3,19	14,78	106
	Итого за завтрак	344	11,6	10,3	52,9	349,1
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
28	Салат из свеклы с яблоками	40	0,4	2,4	4,4	40,8
116	Суп из овощей со сметаной	150/6	1,2+0,15	2,72+1,2	3,80+0,2	44,4+12,24
327	Гуляш (Пюре) из говядины	90	18,9	18,9	2,7	258,3
256	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,30
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,07	63,0
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого за обед	586	28,5	29,5	63,9	636
	Уплотненный полдник					
523	Блинчики	80	6,72	10,5	27	228,8
471	со стужённым молоком	15	1,08	1,28	8,33	49,1
459	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30
	Итого за полдник	245	8	11,9	42,4	307,9
	Итого за 8 день	1275	48,6	51,8	169	1336
	Среднее значение за период		17%	32%	83%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День четвёртый (четверг)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

9 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
Утверждаю:
ПОКРОВ В.В. Носарева

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
213	Каша ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/4	6.7	5.8	24.2	175.3
457	Чай с сахаром	150	0.1	0.1	7	28.5
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2.34	6.04	14.88	123.1
	Итого за завтрак	342	9.1	11.9	46.1	327
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0.5	0.1	10.1	43
	Обед					
43	Салат картофельный с огурцами солёными	40	0.8	2.5	3.3	39.2
98	Свекольник со сметаной	150/6	1,4+0.15	2,84+1.2	6,20+0.2	55,95+12.24
295	Рыба отварная	90	16,2	0,63	0,72	73,8
377	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	3,38	77,0
494	Компот из плодов сушённых (изюм)	150	0,22	0,0	13,12	54,0
574	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4
	Итого за обед	586	24.8	12	43	394
	Уплотненный полдник					
542	Булочка Домашняя	60	4.2	6.7	27.8	189
484	Кисель из концентрата плодового	150	0	0	11.3	45
82	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88
	Итого за полдник	410	5	7.5	58.7	322
	Итого за 9 день	1438	39.4	31.5	157.9	1086
	Среднее значение за период		12%	28%	58%	

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День четвертый (четверг)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

9 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
В.Н.Носарева

Утверждаю:

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность * (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
213	Каша ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	200/5	8.9	7.6	32.2	233.4
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
573/79	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	3.12	7.57	19.83	159.7
	Итого за завтрак	455	12.2	15.3	61.3	431.1
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0.5	0.1	10.1	43
	Обед					
43	Салат картофельный с огурцом солён	50	1.1	3.2	4.1	49
98	Свекольник со сметаной	200/8	1,86+0.2	3,78+1.6	8,26+0.3	74,6+16.32
295	Рыба отварная	100	18,0	0,7	0,8	82
377	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91,0
494	Компот из плодов сушённых (изюм)	200	0,3	0,01	17,5	72
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0
	Итого за обед	738	29	15.2	58.7	487
	Уплотненный полдник					
542	Булочка Домашняя	60	4.2	6.7	27.8	189
484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15,0	60
82	Фрукт	200	0.8	0.8	19,6	88
	Итого за полдник	260	5	7.5	62.4	337
	Итого за 9 день	1553	46.7	38.1	192.5	1298
	Среднее значение за период		12%	30%	58%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая
 День пятый (пятница)
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

10 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
 О.В. Носарева

Утверждаю:
 10.03.2018

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
223	Каша пшеничная вязкая	200/5	8.4	6.6	37.8	245.4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	6.52	4.75	19.7	147.3
	Итого за завтрак	460	17.7	13.9	71.1	480.7
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0.5	0.1	10.1	43
42	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1.25	3.15	4.15	50
101	Рассольник Домашний со сметан	200/8	2,0+0.2	4,06+1.6	7,34+0.3	73,8+16.32
348	Тфтели из говядины (паровые)	70	9.7	6.5	4.6	116
385	Рис отварной	130	3.26	4.71	33.67	190.1
419	Соус томатный	30	0.29	0.98	1.4	15.6
486	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.1	0.1	11.1	46
574	Хлеб ржаной	50	4.0	0.75	20.05	103.0
	Итого за обед	738	20.9	22	82.7	610.2
	Уплотненный полдник					
285	Пудинг творожный запеченный	130	19.59	6.93	26.87	247.87
86	с повидлом	20	0.08	0	13	52.4
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
	Итого за полдник	350	19.9	7	49.2	338.3
	Итого за 10 день	1648	59	43	213.1	1472
	Среднее значение за период		14%	32%	56%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День пятый (пятница)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

10 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В. Носарева

Утверждаю:
[Подпись]

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
223	Каша пшеничная вязкая	150/4	6.3	5.0	28.4	184.3
465	Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.9	10.2	66.0
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4.6	3.19	14.78	106
	Итого за завтрак	344	13	10.1	53.4	356.3
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0.5	0.1	10.1	43
	Обед					
42	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1.0	2.52	3.32	40
101	Рассольник Домашний со сметан	150/6	1.5+0.15	3.05+1.2	5.51+0.2	55.35+12.24
348	Тефтели из говядины (паровые)	60	8.3	5.6	3.9	99.4
385	Рис отварной	110	2.76	3.98	28.49	160.82
419	Соус томатный	30	0.29	0.98	1.4	15.6
486	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0.1	0.1	8.33	35
574	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4
	Итого за обед	586	17.4	18.1	67	500.4
	Уплотненный полдник					
285	Пудинг творожный запеченный	110	16.6	5.9	22.7	209.7
86	с повидлом	15	0.06	0	9.8	39.3
457	Чай с сахаром	150	0.15	0.08	6.98	28.5
	Итого за полдник	275	16.9	6	39.5	277.5
	Итого за 10 день	1305	48	34.3	170	1177
	Среднее значение за период		14%	33%	48%	

День	Пищевые вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность, ккал	
1	43.6	45	215	1439	
2	43.7	40.6	214	1395	
3	41	50.7	192.9	1386	
4	46.7	38.7	212.2	1383	
5	57.2	45.7	181	1366	
6	41.6	46.1	173.9	1273	
7	47	48	204	1421	
8	57.2	60.8	211	1608	
9	46.7	38.1	192.5	1298	
10	59	43	213.1	1472	
Итого за 10 дней	484	457	2009	1404	
Среднее	48.4	45.7	200.9	1404	
Потребность в пищевых веществах 75% от суточной	40.5	45	195.75	1350	

Средний выход пищевых веществ, за 10 дней детям с 1,5 до 3 лет

День	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность, ккал
1	36.6	36.8	170	1128
2	35.1	42	172	1111.8
3	35.7	38	154	1123
4	39.8	31.6	177	1151
5	54.6	40.7	152.2	1192
6	35.3	36.9	136.6	1033
7	42	46.7	159	1246
8	48.6	51.8	169	1336
9	39.4	31.5	157.9	1086
10	48	34.3	170	1177
Итого за 10 дней	415	390	1616	1158
Среднее	41.5	39.0	161.6	115.8
Потребность в пищевых веществах 75% от суточной	31.5	35.3	152.3	1050