

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День первый (понедельник)

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

1 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					
214	Каша манная вязкая	200/5	7.4	6,5	35.4	230
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
573/79	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/8	3.1	6.1	19.8	147
	Итого за завтрак	453	13.5	16	69	465
	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					
15	Салат из свежих огурцов с луком	50	0.4	3	1.3	34
104	Щи из свежей капусты с картоф смет	200/8	1,2+0.2	3,6+1.6	3,04+0.3	49,4+16.3
319	Шницель натур рубл из говядины	70	12	15	7	209
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	708	22	29	65	601
	Уплотненный полдник					
252	Пудинг рисовый	155	6.4	9	43	281
471	со стужённым молоком	20	1.44	1.7	11.1	65.4
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итого за полдник	375	8.1	10.8	64	386
	Итого за 1 день	1638	44.6	56	208	1495
	Среднее значение за период		12%	27%	61%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День первый (понедельник)

Сезон: летнее – осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

1 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
465	Кофейный напиток с молоком	170	2,4	2,1	11,6	75
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	3,8	14,9	103,3
	Итого за завтрак	350	10,2	11	54	351
	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					
15	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	2,4	1,0	27
104	Щи из свежей капусты с картошкой смет	150/6	0,9+0,2	2,7+1,2	2,3+0,2	37,1+12,2
319	Шницель натур рубл из говядины	60	10	13	6	179
377	Пюре картофельное	110	3	4,4	6,4	77
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6
	Итого за обед	606	18,3	24,1	56	510
	Уплотненный полдник					
252	Пудинг рисовый	135	5,6	8	38	244
471	со сгущённым молоком	15	1,08	12,8	83,3	49,05
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,1	7,1	30
	Итого за полдник	300	6,9	20,2	128	323
	Итого за 1 день	1348	36	55	248	1227
	Среднее значение за период		12%	27%	61%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая
 День второй (вторник)
 Сезон: летне – осенний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

2 ДЕНЬ

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

Утверждаю:
 О.В.Носарева

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
229	Каша Дружба	200/5	5,2	6,6	27,6	191
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	6,5	4,8	19,7	147,3
	Итого за завтрак	465	12,4	12,1	57	376
	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					
1	Салат из капусты б/ качанной	50	0,73	3	4,2	47
98	Свекольник со сметаной	200/8	1,9+0,2	3,9+1,6	8,3+0,3	74,6+16,32
327	Гуляш из отварной говядины	100	20	19,5	3,3	258
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,51	32,7	209,9
494	Компот из плодов сушен (кураги)	200	0,3	0,01	17,5	72
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0
	Итого за обед	738	33,9	35	92	794
	Уплотненный полдник					
541	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179
484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15,0	60
	Итого за полдник	260	5,3	5	44	239
	Итого за 2 день	1568	52	52	203	1452
	Среднее значение за период		15%	22%	62%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День второй (вторник)

Сезон: летне – осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

2 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					
229	Каша Дружба	150/4	3,9	5,0	21	144
457	Чай с сахаром	170	0,2	0,09	7,9	32
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,6	3,2	14,8	106
	Итого за завтрак	369	9	8	44	282
	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					
1	Салат из капусты б /качанной	40	0,6	2,4	3,4	37,6
98	Свекольник со сметаной	150/6	1,4+0,15	2,8+1,2	6,2+0,2	55,95+12,24
327	Гуляш(пюре) из отварной говядины	90	18	18	3	232
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	4,6	27,5	176,3
494	Компот из плодов сушен (кураги)	150	0,2	0,0	13,1	54,0
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	93,6
	Итого за обед	586	30	29,3	74	662
	Уплотненный полдник					
541	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179
484	Кисель из концентрата плодового	150	0	0	11,3	45
	Итого за полдник	210	5,3	5	40,3	224
	Итого за 2 день	1255	36	42	168,4	1211
	Среднее значение за период		16%	22%	62%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День третий (среда)

Сезон: лето – осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В.Носарева

3 ДЕНЬ

№ 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
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	3,1	3,9	30	166
	Итого за завтрак	465	13,3	14	50	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					
17	Салат из свежих помидоров	50	0,5	3,1	3,3	37
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
295	Рыба отварная	70	18,0	0,7	0,8	82
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
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20,1	103,0
	Итого за обед	708	28	15,8	57	471,4
	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
580	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,8	6	13	108
	Итого за полдник	285	6,6	15	24	250
	Итого за 3 день	1558	48	45	141	1239
	Среднее значение за период		18%	29%	53%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День третий (среда)

Сезон: летне – осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

3 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					
227	Каша ячневая вязкая	150/4	5,4	5,0	24,9	166,2
465	Кофейный напиток с молоком	170	2,4	2,1	11,6	75
573/79/86	Хлеб пшеничный с повидлом и маслом слив	30/10/5	2,4	3,8	21,4	130
	Итого за завтрак	369	10,2	11	58	371
	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
118	Суп крестьянский с крупой со сметан	150/6	1,67+0,15	2,11+1,2	5,88+0,2	49,2+12,24
295	Рыба отварная	60	16,2	0,6	0,72	73,8
377	Пюре картофельное	110	3	4,4	6,4	77
494	Компот из плодов сушен(изюма)	150	0,22	0,0	13,12	54,0
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого за обед	556	25	11,4	44	379
	Уплотненный полдник					
268	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	1,4	104
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,1	7	28,5
580	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,8	6	13	108
	Итого за полдник	235	7	15	21,4	241
	Итого за 3 день	1260	43	38	134	1034
	Среднее значение за период		18%	30%	52%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День четвертый (четверг)

Сезон: летне – осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

4 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					
213	Каша ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	200/5	8,9	7,7	32,2	233,4
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	3,1	6,1	19,8	147
	Итого за завтрак	453	15,3	17	66	474
	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 огурцам солён	50	1,05	3,15	4,1	49
116	Суп из овощей со сметаной	200/8	1,6+0,2	3,62+1,6	5,06+0,3	59,2+16,32
367	Курица в соусе с томатом	100	9,5	11,0	2,20	145,6
385	Рис отварной	130	3,3	4,71	33,67	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	21,3	25	83	636
	Уплотненный полдник					
531	Ватрушка с овощ фарш (картоф)	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	9	3,9	52	272
	Итого за 4 день	1751	46	46	211	1425
	Среднее значение за период		13%	25%	63%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День четвертый (четверг)

Сезон: летне – осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

4 ДЕНЬ

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

Утверждаю:

№ 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
462	Какао с молоком	170	2,8	2,5	11.7	80
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	3.8	14,9	103.3
	Итого за завтрак	359	12	13	51	358
	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 огурцам солён	40	0,84	2,52	3,28	39,2
116	Суп из овощей со сметаной	150/6	1,2+0.15	2,72+1.2	3,80+0.2	44,4+12.24
367	Курица в соусе с томатом	90	8,51	9,9	2	131,2
385	Рис отварной	110	2,76	3,98	28,49	160,82
494	Компот из плодов сушен (кураги)	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	18	21	66	524
	Уплотненный полдник					
531	Ватрушка с овощ фарш (картоф)	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	9	3.9	49	262
	Итого за 4 день	1455	39	38	176	1187
	Среднее значение за период		13 %	24%	63%	

Неделя: первая
 День пятый (пятница)
 Сезон: летне – осенний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

5 ДЕНЬ

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

Утверждаю:

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,5	6,6	36,3	235
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	14	70	470
	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 свежлы с яблоками	50	0,5	3	5,1	51
101	Рассольник Домашний со сметан	200/8	2,0+0,2	4,06+1,6	7,34+0,3	73,8+16,32
341	Котлеты «Пермские»	70	11	11	8	177
256	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,3	25,6	159,9
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,57
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0
	Итого за обед	738	24	26	88	681
	Уплотненный полдник					
279	Запеканка из творога	120	19,1	9,2	18	233
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	340	19	9,3	40	323
	Итого за 5 день	1638	61	49	199	1517
	Среднее значение за период		13%	28%	60%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День пятый (пятница)

Сезон: летне – осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 7 лет

5 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					
232	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	5,0	27,2	176,2
465	Кофейный напиток с молоком	170	2,4	2,1	11,6	75
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,6	3,2	14,8	106
	Итого за завтрак	364	13	10,3	54	357
	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 свежкл с яблоками	40	0,4	2,4	4,4	41
101	Рассольник Домашний со сметан	150/6	1,5+0,15	3,05+1,2	5,51+0,2	55,4+12,2
341	Котлеты «Пермские»	60	10	9	7	152
256	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,6	21,7	135,3
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6
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	20	21	72	557
	Уплотненный полдник					
279	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194
86	с повидлом	15	0,06	0	9,8	39,3
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,1	7	28,5
	Итого за полдник	265	16	8	32	262
	Итого за 5 день	1315	49,5	39	168	1219
	Среднее значение за период		13%	27%	60%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День первый (понедельник)

Сезон: лето – осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В.Носарева

6 ДЕНЬ

№ техн. 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
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
573/79	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/8	3,1	6,1	19,8	147
	Итого за завтрак	453	14	16	49	465
	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					
5	Салат из капусты б/кач и огурцов	50	0,5	3	1,6	35
127	Суп гороховый	200	6,0	3,0	13,0	98
348	Тефтели из говядины(паровые)	70	10	7	5	116
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 сушен (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	28	20	95	664
	Уплотненный полдник					
531	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итого за полдник	260	8	3	32	184
	Итого за 6 день	1543	49	49	186	1356
	Среднее значение за период		13%	35%	52%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День первый (понедельник)

Сезон: летне – осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

6 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
465	Кофейный напиток с молоком	170	2,4	2,1	11,6	75
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	3,8	14,9	103,3
	Итого за завтрак	359	10,1	11	64	351
	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					
5	Салат из капусты б/кач и огурцов	40	0,4	2,4	1,2	28
127	Суп гороховый	150	4,4	2,0	10	73
348	Тефтели из говядины(паровые)	60	8	6	4	99
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,20	4,63	27,45	176,3
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6
494	Компот из плодов сушен(кураги)	150	0,22	0,0	13,12	54,0
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	93,6
	Итого за обед	580	23	17	78	540
	Уплотненный полдник					
531	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,1	7,1	30
	Итого за полдник	210	8	3	29	174
	Итого за 6 день	1249	42	31	181	1108
	Среднее значение за период		13%	36%	50%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День второй (вторник)

Сезон: лето – осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В.Носарева

7 ДЕНЬ

№ 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	229,8
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
573/79/86	Хлеб пшеничный с повидлом и маслом слив	40/15/5	3,1	3,9	30	166
	Итого за завтрак	465	12	13	81	490
	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 картофель с зелен горошек	50	1,25	3,15	4,15	50
95	Борщ с капустой и карт со сметан	200/8	1,48+0,2	3,54+1,6	5,56+0,3	60+16,32
298	Рыба тушеная	70	9,3	3	2,3	72
256	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,3	25,6	159,9
408	Соус сметанный	30	0,4	3	0,7	30
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20,1	103,0
	Итого за обед	738	22	20	79	575
	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 (печенье)	20	1,5	2	14,9	83
	Итого за полдник	285	8	11	26	225
	Итого за 7 день	1588	43	44	196	1333
	Среднее значение за период		13%	31%	57%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День второй (вторник)

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

7 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
 Утверждаю:
 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	4.5	4.9	27.7	172.6
462	Какао с молоком	170	2,8	2,5	11.7	80
573/79/86	Хлеб пшеничный с повидлом и маслом слив	30/10/5	2.4	3.8	21.4	130
	Итого за завтрак	369	10	12	61	383
	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 картофель с зелен горошек	40	1,0	2,52	3,32	40
95	Борщ с капустой и карт со сметан	150/6	1,11+0.15	2,66+1.2	4,17+0.2	45+12.2
298	Рыба тушеная	60	8	2.4	2	62
256	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,6	21,7	135,3
408	Соус сметанный	30	0.4	3	0.7	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	19	17	63	470
	Уплотненный полдник					
268	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	1,4	104
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,1	7	28,5
582	Кондитерские изделия (печенье)	20	1.5	2	14.9	83
	Итого за полдник	235	7	11	23	216
	Итого за 7 день	1290	37	40	158	1112
	Среднее значение за период		13%	31%	56%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День третий (среда)

Сезон: летне – осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 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					
234	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200/5	7.2	8.5	29.14	221.6
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	16	63	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					
18	Салат из свеж помидоров и огурц	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+16.3
328	Жаркое по - Домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307
494	Компот из плодов сушён (изюма)	200	0,3	0,01	17,5	72
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103.0
	Итого за обед	708	25	24	70	584
	Уплотненный полдник					
545	Слоба обыкновенная	50	4	1.4	23.9	124
484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15,0	60
	Итого за полдник	250	4	1.4	38	184
	Итого за 8 день	1518	46	42	181	1268
	Среднее значение за период		16%	26%	57%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День третий (среда)

Сезон: лето – осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

8 ДЕНЬ

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

Утверждаю:

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергетическая 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	170	2.4	2.1	11.6	75
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4.6	3.19	14.78	106
	Итого за завтрак	364	13	12	27	348
	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					
18	Салат из свеж помидоров и огурц	40	0.4	2.4	1.4	29
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
328	Жаркое по - Домашнему	190	17,9	13,6	24,51	291,7
494	Компот из плодов сушен(изюма)	150	0,22	0,0	13,12	54,0
574	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4
	Итого за обед	576	23	21	58	506
	Уплотненный полдник					
545	Слоба обыкновенная	50	4	1.4	23.9	124
484	Кисель из концентрата плодового	150	0	0	11.3	45
	Итого за полдник	200	4	1.4	35	169
	Итого за 8 день	1240	41	35	130	1066
	Среднее значение за период		17%	32%	83%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая
 День четвёртый (четверг)
 Сезон: летне – осенний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

9 ДЕНЬ

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

Утверждаю:
 О.В.Носарева

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
235	Каша пшённая молочная жидкая	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
573/79	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/8	3,1	6,1	19,8	147
	Итого за завтрак	453	11	14	47	425
	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					
24	Салат из моркови с изюмом	50	0,6	3,1	8,1	63
116	Суп из овощей со сметаной	200/8	1,6+0,2	3,62+1,6	5,06+0,3	59,2+16,3
372	Биточки из птицы припущенные	70	14	12,6	7,5	199
385	Рис отварной	130	3,26	4,71	33,67	190,1
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6
494	Компот из плодов сушен (кураги)	200	0,3	0,01	17,5	72
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0
	Итого за обед	738	24,3	28	77	718
	Уплотненный полдник					
285	Пудинг творожный запеченный	130	19,59	6,93	26,87	247,9
471	со сгущённым молоком	20	1,4	1,7	11,1	65,4
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итого за полдник	350	22	9	48	353
	Итого за 9 день	1641	58	51	182	1539
	Среднее значение за период		12%	30%	58%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День четвертый (четверг)

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

9 ДЕНЬ

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

Утверждаю:

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
235	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	5,59	26,83	180,0
457	Чай с сахаром	170	0,2	0,09	7,9	32
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	3,8	14,9	103,3
	Итого за завтрак	359	8	10	50	315
	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					
24	Салат из моркови с изюмом	40	0,5	2,44	6,5	50
116	Суп из овощей со сметаной	150/6	1,2+0,15	2,72+1,2	3,80+0,2	44,4+12,2
372	Биточки из птицы припущенные	60	12,04	10,8	6,5	171,1
385	Рис отварной	110	2,76	3,98	28,49	160,82
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6
494	Компот из плодов сушен (кураги)	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	21	23	75	590
	Уплотненный полдник					
285	Пудинг творожный запеченный	110	16,6	5,9	22,7	209,7
471	со стуженным молоком	15	1,1	1,3	8,3	49,1
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,1	7,1	30
	Итого за полдник	275	18	7	38	289
	Итого за 9 день	1320	48	41	174	1237
	Среднее значение за период		12%	28%	58%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День пятый (пятница)

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

10 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					
213	Каша ГРЕЧНЕВАЯ вязкая	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	6.52	4.75	19.7	147.3
	Итого за завтрак	460	18.2	15	66	469
	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	3.3	37
100	Рассольник Ленинградский со смет	200/8	2.1+0.2	4.08+1.6	10.6+0.3	87,6+16.3
307	Котлеты рыбные	70	9	1.1	7	74
377	Пюре картофельное	130	3.51	5.2	7.54	91.0
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84.0
574	Хлеб ржаной	50	4.0	0.75	20.05	103.0
	Итого за обед	708	20	16	69	493
	Уплотненный полдник					
542	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	189
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
82	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88
	Итого за полдник	460	5.2	8	57	315
	Итого за 10 день	1728	44	39	202	1320
	Среднее значение за период		14%	32%	56%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День пятый (пятница)

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

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

10 ДЕНЬ

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
213	Каша ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКАЯ	150/4	6.7	5.8	24.2	175.3
465	Кофейный напиток с молоком	170	2,4	2.1	11.6	75
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4.6	3.19	14,78	106
	Итого за завтрак	364	14	11	51	356
	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
100	Рассольник Ленинградский со сметан	150/6	1,6+0.15	3,1+1.2	7,95+0.2	65,7+12.2
307	Котлеты рыбные	60	7.7	0.9	6	63.4
377	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	3,38	77,0
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	556	17	10	50	393
	Уплотненный полдник					
542	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	189
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
82	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
	Итого за полдник	410	5.2	8	55	306
	Итого за 10 день	1430	37	29	166	1098
	Среднее значение за период		14%	33%	48%	

Средний выход пищевых веществ за 10 дней детям с 3-7 лет

День	Пищевые вещества				Энергет. ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	42.7	56.6	205		1498
2	47.4	57.4	212		1531
3	85	41	194		1485
4	45.8	46.5	197		1582
5	47	51	198		1432
6	49	49	229		1530
7	31	39	235		1443
8	62	46	191		1422
9	45.3	60	191		1481
10	48	66	204.4		1375
Итого за 10 дней	503.2	512.5	2056.4		14779
Среднее	50.3	51.2	205.6		1477.9
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	35	58	245	1231
2	42.3	43.4	172.4	1258
3	68	31	151	1153
4	39	38.7	163	1147
5	39	42	153	1175
6	40	40.1	184	1240
7	27	26	174	1174
8	53	39	155	1166
9	38	51	155	1411
10	42.4	37	165	1160
Итого за 10 дней	423.7	406.2	1717	12115
Среднее	42.3	40.6	171.7	1211
Потребность в пищевых веществах 75% от суточной	31.5	35.3	152.3	1050