

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая
 День первый (понедельник)
 Сезон: летне-осенний:
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

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

| № техн. карты | Прием пищи Наименование блюд | Масса порций | Химический состав, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|---------------|---|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 268 | Каша манная на сухом молоке | 150 | 4,65 | 5,6 | 23,14 | 161,55 | 0,29 | 0,62 | 1,04 | 498,0 | 1,65 |
| 514 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2,02 | 11,93 | 59,25 | 0,03 | 0,12 | 0,98 | 94,5 | 0,07 |
| 117/111 | Батон нарезной с маслом | 30/5 | 2,31 | 5,19 | 14,82 | 115,38 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 0,34 |
| | Итого за завтрак | 335 | 9,36 | 12,81 | 49,89 | 336,18 | 0,35 | 0,74 | 2,02 | 599,1 | 2,06 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 537 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 57 | Салат из свеклы с чесноком | 40 | 0,6 | 4,04 | 3,4 | 52,4 | 0,0 | 0,01 | 2,2 | 14,8 | 0,56 |
| 152 | Суп картофельный с макаронами на мясном бульоне | 150 | 1,62 | 1,71 | 11,29 | 66,75 | 0,06 | 0,03 | 4,95 | 9,15 | 0,57 |
| 352 | Котлета рыбная лобительские | 60 | 7,32 | 2,16 | 3,72 | 63,60 | 0,04 | 0,06 | 0,6 | 22,2 | 0,48 |
| 434 | Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 101,2 | 0,09 | 0,07 | 3,74 | 28,6 | 0,77 |
| 462 | Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,11 | 2,08 | 19,68 | 0 | 0 | 0,47 | 1,35 | 0,11 |
| 526 | Компот из свежих плодов | 150 | 0,38 | 0,15 | 17,33 | 72,0 | 0,0 | 0,0 | 3,23 | 16,5 | 0,83 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | 0,01 | 0,0 | 10,0 | 0,55 |
| | Итого за обед | 590 | 17,06 | 11,11 | 77,29 | 493,13 | 0,24 | 0,18 | 11,5 | 104,55 | 3,93 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 285 | Запеканка рисовая с сгущённым молоком | 130/20 | 2,92 | 1,17 | 28,66 | 141,0 | 0,02 | 0,02 | 0,0 | 7,8 | 0,52 |
| 505 | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,4 | 45,75 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 3,75 | 0,3 |
| | Итого за полдник | 300 | 2,99 | 1,17 | 40,0 | 186,75 | 0,02 | 0,02 | 1,0 | 11,55 | 0,82 |
| | Итого за 1 день | 1325 | 29,89 | 25,19 | 177,28 | 1062,0 | 0,62 | 0,95 | 16,52 | 722,20 | 8,21 |
| | Среднее значение за период | | 11% | 21% | 68% | | | | | | |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День второй (вторник)

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

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

| № техн. карты | Прием пищи Наименование блюд | Масса порций | Химический состав, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 266 | Каша «Дружба» | 150 | 3,94 | 8,74 | 18,79 | 169,65 | 0,06 | 0,09 | 0,99 | 94,95 | 19,41 |
| 508 | Какао с молоком | 150 | 2,77 | 2,85 | 18,38 | 130,5 | 0,02 | 0,11 | 0,3 | 91,5 | 0,75 |
| 114/111 | Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 2,31 | 5,19 | 14,82 | 115,38 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 0,34 |
| | Итого за завтрак | 335 | 9,02 | 16,78 | 51,99 | 415,73 | 0,11 | 0,20 | 1,29 | 193,05 | 20,5 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 537 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 82 | Винегрет овощной | 40 | 0,52 | 4,32 | 2,72 | 52,0 | 0,01 | 0,01 | 3,36 | 9,2 | 0,32 |
| 149 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 1,38 | 2,55 | 9,0 | 64,8 | 0,11 | 0,03 | 5,2 | 11,4 | 0,55 |
| 373 | Гуляш из говядины | 100 | 17,16 | 18,33 | 3,5 | 247,5 | 0,05 | 0,13 | 1,08 | 14,16 | 2,66 |
| 297 | Макаронные изделия отварные | 110 | 4,1 | 0,49 | 21,29 | 106,26 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 4,18 | 0,56 |
| 538 | Напиток из шиповника | 150 | 0,53 | 0,22 | 17,1 | 72,75 | 0,0 | 0,04 | 52,5 | 9,0 | 1,12 |
| 115 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | 0,08 | 0,03 | 0,0 | 17,5 | 1,95 |
| | Итого за обед | 600 | 26,20 | 26,01 | 69,13 | 619,11 | 0,28 | 0,21 | 8,16 | 64,34 | 6,41 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 574 | Крендель сахарный | 60 | 5,2 | 9,8 | 44,1 | 285 | 0,06 | 0,05 | 0,0 | 12,0 | 0,6 |
| 503 | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,25 | 45,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,75 | 0,3 |
| | Итого за полдник | 210 | 6,2 | 9,8 | 65,85 | 376,5 | 0,06 | 0,05 | 0,0 | 12,75 | 0,67 |
| | Итого | 1245 | 41,92 | 52,69 | 197,07 | 1457,73 | 0,63 | 0,43 | 12,45 | 214,0 | 31,54 |
| | Среднее значение за период | | 12% | 33% | 55% | | | | | | |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая
 День третий (среда)
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

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

Утверждаю:

| № техн. карты | Прием пищи Наименование блюд | Масса порций | Химический состав, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|----------------------------|--|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 254 | Каша гречневая на молоке | 150 | 6,87 | 9,66 | 24,45 | 212,2 | 0,14 | 0,16 | 1,0 | 101,85 | 2,58 |
| 514 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,4 | 2,02 | 11,93 | 59,25 | 0,03 | 0,12 | 0,98 | 94,5 | 0,07 |
| 117/106 | Батон нарезной с сыром | 30/10 | 4,84 | 2,85 | 14,76 | 104,8 | 0,03 | 0,03 | 0,07 | 96,0 | 0,12 |
| | Итого за завтрак | 340 | 14,11 | 14,53 | 51,17 | 376,25 | 0,20 | 0,31 | 2,05 | 292,35 | 2,77 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 537 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 30 | Салат из свежих помидор | 40 | 0,4 | 4,0 | 1,4 | 44,0 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 5,2 | 0,32 |
| 147 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,0 | 2,98 | 4,66 | 49,8 | 0,03 | 0,02 | 11,0 | 20,4 | 0,48 |
| 416 | Кнели из кур с рисом | 60 | 10,28 | 10,45 | 4,42 | 152,15 | 0,05 | 0,09 | 0,60 | 13,6 | 0,85 |
| 434 | Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 101,2 | 0,09 | 0,07 | 3,74 | 28,6 | 0,77 |
| 462 | Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,11 | 2,08 | 19,68 | 0 | 0 | 0,47 | 1,35 | 0,11 |
| 516 | Кисель из концентрата плодового | 150 | 1,05 | 0,0 | 21,75 | 91,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,75 | 0,07 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | 0,01 | 0,0 | 10,0 | 0,55 |
| | Итого за обед | 590 | 18,1 | 19,54 | 67,25 | 575,83 | 0,14 | 0,16 | 23,8 | 59,1 | 2,85 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 327 | Сырники из творога запечённые со сгущённым молоком | 110/20 | 18,63 | 14,9 | 31,95 | 336,39 | 0,05 | 0,25 | 0,28 | 150,3 | 0,72 |
| 503 | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,25 | 45,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,75 | 0,3 |
| | Итого за полдник | 280 | 18,7 | 14,9 | 43,20 | 481,39 | 0,05 | 0,25 | 0,28 | 154,0 | 1,0 |
| | Итого | 1310 | 51,41 | 48,97 | 171,72 | 1479,46 | 0,33 | 0,73 | 28,13 | 443,2 | 6,0 |
| | Среднее значение за период | | 14% | 32% | 54% | | | | | | |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День четвёртый (четверг)

Сезон: летне-осенний:

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ

О.В. Носарева

| № техн. карты | Прием пищи Наименование блюд | Масса порций | Химический состав, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|----------------------------|---------------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 261 | Каша ячневая вязкая на цельном молоке | 150 | 4,8 | 8,55 | 26,82 | 203,4 | 0,09 | 0,9 | 1,06 | 125,25 | 0,69 |
| 508 | Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2,47 | 18,75 | 108,0 | 0,03 | 0,12 | 0,97 | 93,0 | 0,6 |
| 114/111 | Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 2,31 | 5,19 | 14,82 | 115,38 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 0,34 |
| | Итого за завтрак | 335 | 9,81 | 16,21 | 59,39 | 426,78 | 0,15 | 0,21 | 2,03 | 224,85 | 1,63 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 537 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 72 | Салат овощной с зелёным горошком | 40 | 1,12 | 2,84 | 3,64 | 44,4 | 0,03 | 0,03 | 4,68 | 7,6 | 0,36 |
| 160 | Суп крестьянский с крупой | 150 | 1,27 | 3,06 | 8,73 | 67,5 | 0,03 | 0,02 | 5,97 | 15,75 | 0,43 |
| 386 | Котлеты мясные | 60 | 10,68 | 10,5 | 8,57 | 171,4 | 0,05 | 0,09 | 0,0 | 23,4 | 1,68 |
| 243 | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6,27 | 5,74 | 27,19 | 185,57 | 0,14 | 0,07 | 0 | 10,45 | 3,32 |
| 446 | Соус молочный | 30 | 0,60 | 0,44 | 1,99 | 23,7 | 0,0 | 0,02 | 0,10 | 18,18 | 0,04 |
| 527 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,38 | 0,0 | 20,25 | 82,5 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 7,5 | 0,45 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | 0,01 | 0,0 | 10,0 | 0,55 |
| | Итого за обед | 590 | 23,24 | 24,14 | 87,48 | 669,92 | 0,18 | 0,23 | 13,27 | 89,45 | 4,75 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 560 | Ватрушка с творожным фаршем | 60 | 3,6 | 1,7 | 22,2 | 118 | 0,05 | 0,03 | 0 | 7 | 0,4 |
| 503 | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,25 | 45,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,75 | 0,3 |
| 118 | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 0,04 | 20,0 | 32,0 | 4,4 |
| | Итого за полдник | 410 | 4,47 | 2,5 | 53,0 | 257,0 | 0,11 | 0,7 | 20,0 | 42,75 | 5,1 |
| | Итого | 1435 | 38,02 | 42,95 | 209,87 | 1399,97 | 0,5 | 1,22 | 37,3 | 340,65 | 14,77 |
| | Среднее значение за период | | 11% | 29% | 60% | | | | | | |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День пятый (пятница)

Сезон: летне-осенний:

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В. Носарева

| № техн. карты | Прием пищи Наименование блюд | Масса порций | Химический состав, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 262 | Каша пшеничная на цельном молоке | 150 | 6,5 | 8,9 | 28,5 | 220,3 | 0,1 | 0,12 | 1,0 | 107,7 | 1,8 |
| 514 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2,02 | 11,93 | 59,25 | 0,03 | 0,12 | 0,98 | 94,5 | 0,07 |
| 117/106 | Батон нарезной с сыром | 30/10 | 4,84 | 2,85 | 14,76 | 104,8 | 0,03 | 0,03 | 0,07 | 96,0 | 0,12 |
| | Итого за завтрак | 340 | 10,3 | 14,5 | 67,53 | 426,1 | 0,14 | 0,25 | 2,14 | 210,5 | 2,45 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 537 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 36 | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,28 | 4,0 | 0,8 | 40,8 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | 7,2 | 0,2 |
| 137 | Рассольник Домашний | 150 | 1,24 | 3,12 | 7,68 | 63,75 | 0,05 | 0,04 | 7,48 | 15,75 | 0,61 |
| 377 | Горбуцы ленивые | 60 | 5,1 | 4,98 | 2,4 | 75,4 | 0,02 | 0,04 | 7,44 | 20,4 | 0,9 |
| 434 | Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 101,2 | 0,09 | 0,07 | 3,74 | 28,6 | 0,77 |
| 462 | Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,11 | 2,08 | 19,68 | 0 | 0 | 0,47 | 1,35 | 0,11 |
| 539 | Напиток клюквенный | 150 | 0,08 | 0,0 | 15,53 | 62,25 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 2,25 | 0,15 |
| 115 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | 0,08 | 0,03 | 0,0 | 17,5 | 0,45 |
| | Итого за обед | 590 | 13,14 | 13,67 | 72,48 | 450,08 | 0,08 | 0,1 | 14,45 | 70,74 | 3,37 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 307 | Омлет натуральный | 65 | 5,6 | 8,7 | 1,5 | 106 | 0,04 | 0,22 | 0,2 | 53 | 1,0 |
| 503 | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,25 | 45,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,75 | 0,3 |
| 118 | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 0,04 | 20,0 | 32,0 | 4,4 |
| | Итого за полдник | 415,0 | 6,47 | 9,5 | 32,35 | 245,0 | 0,1 | 0,26 | 20,2 | 88,75 | 5,7 |
| | Итого | 1445 | 30,41 | 37,77 | 182,46 | 1183,0 | 0,33 | 0,62 | 38,79 | 376,99 | 12,92 |
| | Среднее значение за период | | 10% | 28% | 62% | | | | | | |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая
 День шестой (понедельник)
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

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



| № техн. карты | Прием пищи Наименование блюд | Масса порций | Химический состав, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|----------------------------|---|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 268 | Каша манная на сухом молоке | 150 | 4,65 | 5,6 | 23,14 | 161,55 | 0,29 | 0,62 | 1,04 | 498,0 | 1,65 |
| 512 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 150 | 2,4 | 2,02 | 11,93 | 59,25 | 0,03 | 0,12 | 0,98 | 94,5 | 0,07 |
| 117/111 | Батон нарезной с маслом | 30/5 | 2,31 | 5,19 | 14,82 | 115,38 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 0,34 |
| | Итого за завтрак | 335 | 9,36 | 12,81 | 49,88 | 336,18 | 0,35 | 0,77 | 2,02 | 688,5 | 2,06 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 537 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 30 | Салат из свежих помидор | 40 | 0,4 | 4,0 | 1,4 | 44,0 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 5,2 | 0,32 |
| 152 | Суп картофельный с макаронами на мясном бульоне | 150 | 1,62 | 1,71 | 11,29 | 66,75 | 0,06 | 0,03 | 4,95 | 9,15 | 0,57 |
| 351 | Котлеты рыбные | 60 | 8,34 | 0,12 | 5,76 | 174,27 | 0,23 | 1,67 | 6,95 | 18,8 | 5,48 |
| 434 | Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 101,2 | 0,09 | 0,07 | 3,74 | 28,6 | 0,77 |
| 462 | Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,11 | 2,08 | 19,68 | 0 | 0 | 0,47 | 1,35 | 0,11 |
| 527 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,37 | 0,0 | 20,25 | 82,5 | 0,0 | 0,0 | 0,37 | 21,0 | 1,12 |
| 115 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | 0,08 | 0,03 | 0,0 | 17,5 | 0,45 |
| | Итого за обед | 590 | 13,85 | 11,78 | 70,21 | 559,68 | 0,4 | 1,77 | 25,2 | 96,05 | 11,33 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 578 | Булочка «Веснушка» | 60 | 4,7 | 3,7 | 34,2 | 189 | 0,07 | 0,07 | 0 | 23 | 0,7 |
| 505 | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,4 | 45,75 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 3,75 | 0,3 |
| | Итого за полдник | 210 | 4,77 | 3,7 | 45,6 | 234,75 | 0,07 | 0,07 | 1,0 | 26,75 | 1,0 |
| | Итого | 1235 | 28,48 | 28,39 | 175,79 | 1176,6 | 0,82 | 2,69 | 32,67 | 897,5 | 15,47 |
| | Среднее значение за период | | 10% | 30% | 60% | | | | | | |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День седьмой (вторник)

Сезон: летне-осенний:

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

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

| № техн. карты | Прием пищи Наименование блюда | Масса порций | Химический состав, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-----------------------------------|----------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 274 | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 4,15 | 6,46 | 24,3 | 172,0 | 0,04 | 0,13 | 1,15 | 107,55 | 0,33 |
| 508 | Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2,47 | 18,75 | 108,0 | 0,03 | 0,12 | 0,97 | 93,0 | 0,6 |
| 114/111 | Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 2,31 | 5,19 | 14,82 | 115,38 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 0,34 |
| Итого за завтрак | | 335,0 | 9,16 | 14,12 | 57,87 | 395,38 | 0,1 | 0,25 | 1,27 | 207,15 | 1,27 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 537 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 56 | Салат из свеклы с сыром | 40 | 1,12 | 4,84 | 2,84 | 59,2 | 0,0 | 0,01 | 2,2 | 35,6 | 0,48 |
| 149 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 1,38 | 2,55 | 9,0 | 64,8 | 0,11 | 0,03 | 5,2 | 11,4 | 0,55 |
| 347 | Фрикадельки из кур | 60 | 9,09 | 7,91 | 4,85 | 126,65 | 0,03 | 0,07 | 0,51 | 30,6 | 0,8 |
| 297 | Макаронные изделия отварные | 110 | 4,1 | 0,49 | 21,29 | 106,26 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 4,18 | 0,56 |
| 462 | Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,11 | 2,08 | 19,68 | 0 | 0 | 0,47 | 1,35 | 0,11 |
| 538 | Напиток из шиповника | 150 | 0,53 | 0,22 | 17,1 | 72,75 | 0,0 | 0,04 | 52,5 | 9,0 | 1,12 |
| 115 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | 0,08 | 0,03 | 0,0 | 17,5 | 0,45 |
| Итого за обед | | 590 | 15,69 | 16,06 | 70,1 | 488,49 | 0,18 | 0,11 | 8,3 | 90,45 | 3,18 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 561 | Пирожки печеные с повидлом | 60 | 3,6 | 3,2 | 36,6 | 190,0 | 0,04 | 0,04 | 0,1 | 11 | 0,7 |
| 503 | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,25 | 45,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,75 | 0,3 |
| Итого за полдник | | 270 | 6,67 | 6,76 | 42,45 | 257,18 | 0,07 | 0,16 | 2,78 | 118,75 | 1,0 |
| Итого | | 1295 | 33,41 | 40,1 | 192,93 | 1269,73 | 0,47 | 0,51 | 32,45 | 331,35 | 6,85 |
| Среднее значение за период | | | 10,5% | 28,4% | 60,7% | | | | | | |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День восьмой (среда)

Сезон: летне-осенний:

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ

О.В. Носарева

| № техн. карты | Прием пищи Наименование блюд | Масса порций | Химический состав, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-----------------------------------|---|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 272 | Каша из хлопьев овсяных «геркулес» жидкая | 150 | 5,37 | 7,0 | 21,6 | 171,3 | 0,12 | 0,15 | 1,15 | 117,6 | 0,93 |
| 514 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2,02 | 11,93 | 59,25 | 0,03 | 0,12 | 0,98 | 94,5 | 0,07 |
| 117/106 | Батон нарезной с сыром | 30/10 | 4,84 | 2,85 | 14,76 | 104,8 | 0,03 | 0,03 | 0,07 | 96,0 | 0,12 |
| Итого за завтрак | | 340 | 12,61 | 11,87 | 48,29 | 335,35 | 0,18 | 0,3 | 2,2 | 308,1 | 1,12 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 537 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 72 | Салат овощной с зеленым горошком | 40 | 1,12 | 2,84 | 3,64 | 44,4 | 0,03 | 0,03 | 4,68 | 7,6 | 0,36 |
| 133 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,09 | 3,0 | 6,39 | 57,0 | 0,02 | 0,02 | 6,18 | 20,7 | 0,72 |
| 395 | Тефтели из говядины с рисом (сжики) | 60 | 5,7 | 9,18 | 7,02 | 132,6 | 0,03 | 0,08 | 0,48 | 12,6 | 0,9 |
| 434 | Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 101,2 | 0,09 | 0,07 | 3,74 | 28,6 | 0,77 |
| 462 | Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,11 | 2,08 | 19,68 | 0 | 0 | 0,47 | 1,35 | 0,11 |
| 516 | Кисель из концентрата плодового | 150 | 1,05 | 0,0 | 21,75 | 91,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,75 | 0,07 |
| 115 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | 0,08 | 0,03 | 0,0 | 17,5 | 0,45 |
| Итого за обед | | 590 | 16,28 | 14,08 | 74,91 | 489,13 | 0,08 | 0,03 | 0,0 | 56,41 | 3,47 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 319 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 100/20 | 20,8 | 21,8 | 20,7 | 368,3 | 0,06 | 0,44 | 0,9 | 257,4 | 0,86 |
| 503 | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,25 | 45,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,75 | 0,3 |
| Итого за полдник | | 270 | 20,87 | 21,8 | 31,95 | 413,3 | 0,06 | 0,44 | 0,9 | 261,15 | 1,16 |
| Итого | | 1300 | 50,28 | 47,85 | 165,25 | 1283,78 | 0,06 | 0,91 | 64,39 | 632,66 | 7,15 |
| Среднее значение за период | | | 15% | 33% | 52% | | | | | | |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая
 День девятый (четверг)
 Сезон: летне-осенний:
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

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



| № техн. карты | Прием пищи Наименование блюд | Масса порций | Химический состав, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 273 | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 5,85 | 7,1 | 26,85 | 212,7 | 0,14 | 0,12 | 1,0 | 108,45 | 0,9 |
| 508 | Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2,47 | 18,75 | 108,0 | 0,03 | 0,12 | 0,97 | 93,0 | 0,6 |
| 114/111 | Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 2,31 | 5,19 | 14,82 | 115,38 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 0,34 |
| | Итого за завтрак | 335 | 10,86 | 14,76 | 60,42 | 436,0 | 0,2 | 0,24 | 1,97 | 252,6 | 1,84 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 537 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 82 | Винегрет овощной | 40 | 0,52 | 4,32 | 2,72 | 52,0 | 0,01 | 0,01 | 3,36 | 9,2 | 0,32 |
| 147 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,0 | 2,98 | 4,66 | 49,8 | 0,03 | 0,02 | 11,0 | 20,4 | 0,48 |
| 384 | Кнели из говядины | 60 | 14,72 | 11,29 | 3,51 | 174,27 | 0,23 | 1,67 | 6,95 | 18,8 | 5,48 |
| 462 | Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,11 | 2,08 | 19,68 | 0 | 0 | 0,47 | 1,35 | 0,11 |
| 419 | Рис отварной | 110 | 2,7 | 4,45 | 24,79 | 150,0 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 3,74 | 0,38 |
| 539 | Напиток клюквенный | 150 | 0,08 | 0,0 | 15,53 | 62,25 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 2,25 | 0,15 |
| 115 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | 0,08 | 0,03 | 0,0 | 17,5 | 0,45 |
| | Итого за обед | 590 | 14,12 | 21,87 | 73,65 | 548,28 | 0,08 | 0,11 | 17,34 | 73,64 | 4,03 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 596 | Творожники песочные | 60 | 6,12 | 11,16 | 25,44 | 226,8 | 0,04 | 0,09 | 0,1 | 39,6 | 0,48 |
| 503 | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,25 | 45,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,75 | 0,3 |
| 118 | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 0,04 | 20,0 | 32,0 | 4,4 |
| | Итого за полдник | 410,0 | 6,99 | 11,96 | 56,44 | 366,55 | 0,1 | 0,13 | 21,1 | 75,35 | 5,18 |
| | Итого | 1435 | 32,47 | 48,69 | 200,61 | 1396,83 | 0,39 | 0,49 | 42,41 | 408,59 | 12,45 |
| | Среднее значение за период | | 10% | 31% | 59% | | | | | | |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая
 День десятый (пятница)
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

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

| № техн. карты | Прием пищи Наименование блюд | Масса порций | Химический состав, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|---------------|--------------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 254 | Каша гречневая на цельном молоке | 150 | 6,87 | 9,66 | 24,45 | 212,25 | 0,14 | 0,16 | 1,02 | 101,85 | 2,58 |
| 514 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2,02 | 11,93 | 59,25 | 0,03 | 0,12 | 0,98 | 94,5 | 0,07 |
| 117/106 | Батон нарезной с сыром | 30/10 | 4,84 | 2,85 | 14,76 | 104,8 | 0,03 | 0,03 | 0,07 | 96,0 | 0,12 |
| | Итого за завтрак | 340 | 14,11 | 14,53 | 51,14 | 376,3 | 0,2 | 0,31 | 2,07 | 292,35 | 2,77 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 537 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 40 | 0,36 | 2,04 | 1,44 | 25,6 | 0,01 | 0,01 | 5,64 | 6,8 | 0,32 |
| 139 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 150 | 1,23 | 3,15 | 9,75 | 72,75 | 0,05 | 0,03 | 2,7 | 9,3 | 0,55 |
| 341 | Суфле рыбное | 60 | 9,6 | 2,88 | 1,56 | 70,8 | 0,04 | 0,07 | 0,24 | 34,2 | 0,42 |
| 434 | Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 101,2 | 0,09 | 0,07 | 3,74 | 28,6 | 0,77 |
| 462 | Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,11 | 2,08 | 19,68 | 0 | 0 | 0,47 | 1,35 | 0,11 |
| 531 | Компот из плодов (кураги) | 150 | 0,22 | 0,0 | 15,0 | 60,75 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 7,5 | 0,45 |
| 115 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | 0,08 | 0,03 | 0,0 | 17,5 | 0,45 |
| | Итого за обед | 590 | 17,34 | 14,62 | 58,52 | 437,79 | 0,16 | 0,14 | 22,45 | 74,6 | 3,25 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 203 | Овощи в молочном соусе | 100 | 3,7 | 10,7 | 16,8 | 178 | 0,09 | 0,09 | 14,2 | 51 | 1,1 |
| 505 | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,4 | 45,75 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,75 | 0,3 |
| 118 | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 0,04 | 20,0 | 32,0 | 4,4 |
| | Итого за полдник | 450 | 3,64 | 8,8 | 43,45 | 272,5 | 0,15 | 0,11 | 30,65 | 74,0 | 5,52 |
| | Итого | 1480 | 35,59 | 38,05 | 163,21 | 1132,59 | 0,52 | 0,57 | 57,17 | 447,95 | 12,94 |
| | Среднее значение за период | | 13% | 30% | 57% | | | | | | |

Средний выход пищевых веществ, витамина «С» за 10 дней детям с 1,5-3 лет

| День | Пищевые вещества | | | | Витамин С |
|----------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергет. ценность, ккал | |
| 1 | 29,89 | 25,19 | 177,28 | 1057,0 | 16,52 |
| 2 | 42,21 | 55,18 | 196,0 | 1455,16 | 15,37 |
| 3 | 53,87 | 39,66 | 169,9 | 1339,94 | 15,35 |
| 4 | 32,25 | 42,54 | 153,2 | 1256,2 | 93,38 |
| 5 | 33,26 | 47,0 | 180,5 | 1269,65 | 38,79 |
| 6 | 41,63 | 40,57 | 175,21 | 1220,44 | 32,67 |
| 7 | 33,41 | 40,1 | 192,93 | 1269,73 | 32,45 |
| 8 | 50,25 | 47,85 | 165,25 | 1283,78 | 64,39 |
| 9 | 32,47 | 48,69 | 200,61 | 1396,83 | 42,41 |
| 10 | 27,9 | 41,51 | 162,83 | 1130,43 | 57,17 |
| Среднее | 377,14 | 428,29 | 1773,71 | 12679,16 | 425,33 |
| | 37,7 | 42,8 | 177,3 | | |
| | 12% | 30% | 56% | | |