

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая  
 День первый (понедельник)  
 Сезон: летне-осенний:  
 Возрастная категория: от 3 до 7 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
<b>Завтрак</b>											
268	Каша манная на сухом молоке	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,07	0,16	1,38	132,8	0,44
512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	0,02	0,08	0,4	129	0,8
117/111	Батон нарезной с маслом	30/8	2,32	6,84	14,82	130,34	0	0	0	0,96	0,01
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>438</b>	<b>11,72</b>	<b>17</b>	<b>61,58</b>	<b>424,74</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>2,68</b>	<b>259,76</b>	<b>0,55</b>
<b>Второй завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>											
57	Салат из свеклы с чесноком	50	0,75	5,05	4,25	65,5	0,01	0,02	2,75	18,5	0,7
152	Суп картофельный с макаронами на мясном бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	0,08	0,0	6,6	12,2	0,76
352	Котлеты рыбные любительские	70	8,54	2,53	4,34	74,20	0,04	0,07	0,28	24,5	0,42
434	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	0,11	0,09	4,42	33,8	0,91
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	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	0,02	4,3	22	1,1
114	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,01	0,0	12,0	0,66
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>20,43</b>	<b>15,27</b>	<b>92,52</b>	<b>604,2</b>	<b>0,31</b>	<b>0,2</b>	<b>14,55</b>	<b>129,0</b>	<b>4,95</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
285	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	200/20	4,5	1,8	44,1	217	0,04	0,04	0,0	12	0,8
505	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,0	0,0	1,4	5	0,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>420</b>	<b>4,6</b>	<b>1,8</b>	<b>59,3</b>	<b>278</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>1,4</b>	<b>17</b>	<b>1,2</b>
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>1698</b>	<b>37,27</b>	<b>34,17</b>	<b>223,5</b>	<b>1352,92</b>	<b>0,47</b>	<b>0,57</b>	<b>20,63</b>	<b>412,76</b>	<b>8,10</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>11%</b>	<b>27%</b>	<b>62%</b>						

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День второй (вторник)

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

Утверждаю

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
<b>Завтрак</b>											
266	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	0,13	1,32	126,6	25,88
508	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	0,16	1,3	124	0,8
114/111	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,32	6,84	14,82	130,34	0	0	0	0,96	0,01
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>438</b>	<b>7,68</b>	<b>18,50</b>	<b>54,88</b>	<b>500,54</b>	<b>0,12</b>	<b>0,29</b>	<b>2,62</b>	<b>251,56</b>	<b>26,69</b>
<b>Второй завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>											
82	Винегрет овощной	50	0,65	5,4	3,4	65,0	0,02	0,02	4,2	11,5	0,4
149	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,15	0,04	6,94	15,2	0,74
373	Гуляш из говядины	120	20,6	22,0	4,2	297	0,07	0,16	1,3	17	3,2
297	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	0,04	0,01	0,1	4,94	0,67
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	0,01	0,06	70,0	12	1,5
115	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,10	0,04	0,0	21	2,34
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>32,15</b>	<b>31,75</b>	<b>86,52</b>	<b>760,38</b>	<b>0,44</b>	<b>0,36</b>	<b>10,74</b>	<b>80,14</b>	<b>7,85</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
574	Крендель сахарный	75	5,2	9,8	44,1	285	0,06	0,05	0	12	0,6
503	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>6,6</b>	<b>9,8</b>	<b>73,1</b>	<b>407</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>0,7</b>
	<b>Итого</b>	<b>1573</b>	<b>46,86</b>	<b>60,15</b>	<b>224,6</b>	<b>1713,</b>	<b>0,59</b>	<b>0,55</b>	<b>14,06</b>	<b>264,71</b>	<b>36,24</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>11%</b>	<b>33%</b>	<b>56%</b>						

## 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

Утверждаю

О.В. Носарева

ДОКУМЕНТОВ

№ 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
<b>Завтрак</b>											
254	Каша гречневая на цельном молоке	200/5	9,16	12,88	32,60	283	0,188	0,22	1,36	135,8	3,44
514	Кофейный напиток с молоке	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
117/106	Батон нарезной с сыром	30/15	6,12	4,16	14,76	121,95	0,03	0,05	0,1	141	0,46
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>15,72</b>	<b>18,26</b>	<b>66,42</b>	<b>472,15</b>	<b>0,19</b>	<b>0,33</b>	<b>2,82</b>	<b>434</b>	<b>1,48</b>
<b>Второй завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>											
30	Салат из свежих помидор	50	0,5	5,1	1,75	55,0	0,02	0,02	8,25	6,5	0,4
147	Пци из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,98	6,22	66,40	0,04	0,03	14,78	27,2	0,64
416	Кнели из кур с рисом	70	12,1	12,3	5,2	179,0	0,06	0,11	0,7	16	1,0
434	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	0,11	0,09	4,42	33,8	0,91
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	200	1,4	0	29,0	122	0	0	0	1	0,1
115	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,10	0,04	0,0	21	2,34
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>21,23</b>	<b>24,50</b>	<b>74,56</b>	<b>605,8</b>	<b>0,28</b>	<b>0,26</b>	<b>29,38</b>	<b>85,7</b>	<b>5,26</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
327	Сырники из творога запечённые со сгущённым молоком	130/20	22,02	17,61	37,76	397,56	0,07	0,3	0,34	177,66	0,86
503	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>22,12</b>	<b>17,61</b>	<b>52,76</b>	<b>457,56</b>	<b>0,07</b>	<b>0,3</b>	<b>0,34</b>	<b>182,66</b>	<b>1,26</b>
	<b>Итого</b>	<b>1635</b>	<b>59,57</b>	<b>60,47</b>	<b>203,84</b>	<b>1581,51</b>	<b>0,55</b>	<b>0,96</b>	<b>34,54</b>	<b>730,02</b>	<b>9,4</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>15%</b>	<b>34%</b>	<b>51%</b>						



## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День четвёртый (четверг)

Сезон: летне-осенний:

Возрастная категория: от 3 до 7 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
<b>Завтрак</b>											
261	Каша ячневая вязкая на молоке	200	6,4	11,4	35,76	271,2	0,12	0,12	1,43	167,0	0,92
508	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	0,16	1,3	124	0,8
114/111	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,32	6,84	14,82	130,34	0	0	0	0,96	0,01
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>438</b>	<b>15,08</b>	<b>23,02</b>	<b>72,42</b>	<b>557,34</b>	<b>0,22</b>	<b>0,38</b>	<b>2,66</b>	<b>260,76</b>	<b>4,25</b>
<b>Второй завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>											
72	Салат овощной с зелёным горошком	50	1,4	3,55	4,55	55,5	0,04	0,04	5,85	9,5	0,45
160	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90,0	0,04	0,03	7,96	21,0	0,58
386	Котлеты мясные	70	12,46	12,25	10,0	200,0	0,06	0,11	0	27,3	1,96
243	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,79	32,14	219,31	0,17	0,09	0	12,35	3,93
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	200	0,5	0	27,0	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5
114	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,01	0,0	12,0	0,66
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>27,83</b>	<b>29,14</b>	<b>107,14</b>	<b>810,01</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>16,72</b>	<b>121,60</b>	<b>5,41</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
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	200	0,1	0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,4
118	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32,0	4,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>460</b>	<b>4,5</b>	<b>2,5</b>	<b>56,8</b>	<b>272,0</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>20</b>	<b>37</b>	<b>5,2</b>
	<b>Итого</b>	<b>1738</b>	<b>47,91</b>	<b>54,76</b>	<b>246,46</b>	<b>1686,34</b>	<b>0,68</b>	<b>0,81</b>	<b>41,38</b>	<b>426,36</b>	<b>16,26</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>						

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День пятый (пятница)

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 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
<b>Завтрак</b>											
262	Каша пшеничная на цельном молоке	200	8,66	11,9	38,04	293,8	0,14	0,17	1,38	143,6	2,38
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
117/106	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	6,12	4,16	14,76	121,95	0,03	0,05	0,1	141	0,46
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>13,56</b>	<b>18,9</b>	<b>86,54</b>	<b>548,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,23</b>	<b>2,88</b>	<b>279,6</b>	<b>3,18</b>
<b>Второй завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>											
36	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,0	1,0	51,0	0,01	0,01	2,5	9,0	0,25
137	Рассольник Домашний	200	1,66	4,16	10,24	85	0,07	0,06 cc	9,98	21	0,82
377	Голубцы ленивые	70	5,95	5,81	2,8	87,5	0,02	0,14	8,68	23,8	1,05
434	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	0,11	0,09	4,42	33,8	0,91
462	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	0	0	0,47	1,35	0,11
539	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,7	83	0,00	0,00	1,2	3,0	0,2
115	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,10	0,04	0,0	21	2,34
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>21,46</b>	<b>16,29</b>	<b>70,83</b>	<b>550,18</b>	<b>0,32</b>	<b>0,20</b>	<b>18,08</b>	<b>100,42</b>	<b>6,06</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
307	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,5	106	0,04	0,22	0,2	53	1,0
503	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,4
118	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32,0	4,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>465</b>	<b>6,5</b>	<b>9,5</b>	<b>36,1</b>	<b>260</b>	<b>0,1</b>	<b>0,26</b>	<b>20,2</b>	<b>90,0</b>	<b>5,8</b>
	<b>Итого</b>	<b>1750</b>	<b>42,02</b>	<b>44,79</b>	<b>203,57</b>	<b>1404,98</b>	<b>0,63</b>	<b>0,7</b>	<b>43,16</b>	<b>387,02</b>	<b>16,44</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>12%</b>	<b>29%</b>	<b>59%</b>						

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День шестой (понедельник)

Сезон: летне-осенний:

Возрастная категория: от 3 до 7 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
<b>Завтрак</b>											
268	Каша манная на сухом молоке	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,07	0,16	1,38	132,8	0,44
512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	0,02	0,08	0,4	129	0,8
111/114	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,32	6,84	14,82	130,34	0	0	0	0,96	0,01
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>438</b>	<b>11,72</b>	<b>17,0</b>	<b>61,58</b>	<b>424,74</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>2,68</b>	<b>259,76</b>	<b>0,55</b>
<b>Второй завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>											
30	Салат из свежих помидор	50	0,5	5,1	1,75	55,0	0,02	0,02	8,25	6,5	0,4
152	Суп картофельный с макаронами на мясном бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	0,08	0,0	6,6	12,2	0,76
351	Котлеты рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,10	0,04	0,07	0,28	24,5	0,42
434	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	0,11	0,09	4,42	33,8	0,91
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	200	0,5	0,0	27	110,0	0,01	0,01	0,5	28	1,5
114	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,01	0,0	12,0	0,66
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>20,8</b>	<b>16,06</b>	<b>99,35</b>	<b>626,38</b>	<b>0,32</b>	<b>0,18</b>	<b>26,17</b>	<b>133,85</b>	<b>4,66</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
578	Булочка «Веснушка»	60	4,7	3,7	34,2	189	0,07	0,07	0	23	0,7
505	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0	0	1,4	5	0,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>4,8</b>	<b>3,7</b>	<b>49,4</b>	<b>250,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>1,4</b>	<b>28</b>	<b>1,1</b>
	<b>Итого</b>	<b>1538</b>	<b>39,72</b>	<b>39,92</b>	<b>217,43</b>	<b>1370,03</b>	<b>0,51</b>	<b>0,67</b>	<b>35,03</b>	<b>520,61</b>	<b>7,71</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>12%</b>	<b>26%</b>	<b>62%</b>						



## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День седьмой (вторник)

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 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
<b>Завтрак</b>											
274	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06	0,18	1,54	143,4	0,44
508	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	0,16	1,3	124	0,8
111/114	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,32	6,84	14,82	130,34	0	0	0	0,96	0,01
<b>Итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>11,46</b>	<b>18,76</b>	<b>72,22</b>	<b>503,74</b>	<b>0,1</b>	<b>0,34</b>	<b>2,84</b>	<b>268,36</b>	<b>1,25</b>
<b>Второй завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>											
56	Салат из свеклы с сыром	50	1,25	6,08	5,2	74,0	0,02	0,02	2,55	14,5	0,55
149	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,15	0,04	6,94	15,2	0,74
415	Фрикадельки из кур	70	10,7	9,3	5,7	149	0,04	0,13	0,6	31	0,9
297	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	0,04	0,01	0,1	4,94	0,67
462	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	0	0	0,47	1,35	0,11
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	0,01	0,06	70,0	12	1,5
115	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,10	0,04	0,0	21	2,34
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>22,47</b>	<b>20,21</b>	<b>89,15</b>	<b>627,66</b>	<b>0,47</b>	<b>0,27</b>	<b>33,51</b>	<b>119,5</b>	<b>5,64</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
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	200	0,1	0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>3,7</b>	<b>3,2</b>	<b>51,6</b>	<b>250,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>2,78</b>	<b>120</b>	<b>1,1</b>
<b>Итого</b>		<b>1598</b>	<b>41,13</b>	<b>45,83</b>	<b>217,67</b>	<b>1449,58</b>	<b>0,65</b>	<b>0,69</b>	<b>41,13</b>	<b>422,86</b>	<b>9,39</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>12%</b>	<b>28%</b>	<b>60%</b>						

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День восьмой (среда)

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 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
<b>Завтрак</b>											
272	Каша из хлопьев овсяных «геркулес» жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,16	0,2	1,54	156,8	1,24
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	0,16	1,3	126	0,1
114/106	Хлеб пеничный с сыром	30/15	6,12	4,16	14,76	121,95	0,03	0,05	0,1	141	0,46
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>16,48</b>	<b>16,26</b>	<b>59,46</b>	<b>429,35</b>	<b>0,23</b>	<b>0,41</b>	<b>2,94</b>	<b>423,8</b>	<b>1,8</b>
<b>Второй завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>											
72	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,4	3,55	4,55	55,5	0,04	0,04	5,85	9,5	0,45
133	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,0	8,52	76,0	0,03	0,03	8,24	27,6	0,96
395	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	70	6,65	10,71	7,98	154,7	0,04	0,09	0,6	14,7	1,05
434	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	0,11	0,09	4,42	33,8	0,91
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	200	1,4	0	29,0	122	0	0	0	1	0,1
114	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,01	0,0	12,0	0,66
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>18,52</b>	<b>25,57</b>	<b>95,82</b>	<b>688,48</b>	<b>0,28</b>	<b>0,27</b>	<b>19,58</b>	<b>80,79</b>	<b>6,15</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
319	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,51	0,6	297	1,0
503	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>24,1</b>	<b>25,2</b>	<b>38,9</b>	<b>485</b>	<b>0,07</b>	<b>0,51</b>	<b>0,6</b>	<b>302</b>	<b>1,4</b>
	<b>Итого</b>	<b>1635</b>	<b>59,6</b>	<b>67,13</b>	<b>204,28</b>	<b>1648,83</b>	<b>0,59</b>	<b>1,2</b>	<b>25,12</b>	<b>813,59</b>	<b>10,75</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>14%</b>	<b>36%</b>	<b>50%</b>						



## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая  
 День девятый (четверг)  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: от 3 до 7 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
<b>Завтрак</b>											
273	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	0,17	1,46	144,6	1,2
508	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	0,16	1,3	124	0,8
111/114	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,32	6,84	14,82	130,34	0	0	0	0,96	0,01
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>438</b>	<b>13,72</b>	<b>19,6</b>	<b>75,62</b>	<b>557,94</b>	<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>2,76</b>	<b>269,56</b>	<b>2,01</b>
<b>Второй завтрак</b>											
537	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>											
82	Винегрет овощной	50	0,65	5,4	3,4	65,0	0,02	0,02	4,2	11,5	0,4
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,05	0,04	14,78	27,2	0,64
384	Кнели из говядины	70	11,48	9,1	3,92	148,4	0,04	0,14	0,1	40,6	1,68
419	Рис отварной	130	3,2	5,27	29,30	177,32	0,02	0,01	0	4,42	0,45
462	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	0	0	0,47	1,35	0,11
539	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,7	83	0,00	0,00	1,2	3,0	0,2
115	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,10	0,04	0,0	21	2,34
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>27,28</b>	<b>28,97</b>	<b>86,32</b>	<b>715,12</b>	<b>0,48</b>	<b>2,17</b>	<b>30,08</b>	<b>101,62</b>	<b>11,63</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
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	200	0,1	0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,4
118	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32,0	4,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>460</b>	<b>7,02</b>	<b>11,96</b>	<b>60,24</b>	<b>381,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,13</b>	<b>21,5</b>	<b>76,6</b>	<b>5,28</b>
	<b>Итого</b>	<b>1748</b>	<b>48,52</b>	<b>60,19</b>	<b>232,28</b>	<b>1700,86</b>	<b>0,82</b>	<b>2,64</b>	<b>56,34</b>	<b>454,78</b>	<b>20,32</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>12%</b>	<b>31%</b>	<b>57%</b>						

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая  
 День: десятый (пятница)  
 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
254	Каша гречневая на цельном молоке	200	9,16	12,88	32,60	283	0,188	0,22	1,36	135,8	3,44
514	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	0,16	1,3	126	0,1
117/106	Батон нарезной с сыром	30/15	6,12	4,16	14,76	121,95	0,03	0,05	0,1	141	0,46
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>18,48</b>	<b>19,74</b>	<b>63,26</b>	<b>483,95</b>	<b>0,25</b>	<b>0,43</b>	<b>2,76</b>	<b>402,8</b>	<b>4,0</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
537	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
	<b>Обед</b>										
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	5,1	1,75	55,0	0,02	0,02	8,25	6,5	0,4
139	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,64	4,2	13	97	0,07	0,04	3,6	12,4	0,74
341	Суфле рыбное	70	11,2	3,36	1,82	82,6	0,05	0,08	0,28	39,9	0,49
434	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	0,11	0,09	4,42	33,8	0,91
462	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	0	0	0,47	1,35	0,11
531	Компот из плодов (курага)	200	0,3	0	20,1	81	0	0	0,8	10	0,6
115	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,10	0,04	0,0	21	2,34
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>20,65</b>	<b>20,21</b>	<b>73,32</b>	<b>559,28</b>	<b>0,35</b>	<b>0,27</b>	<b>17,82</b>	<b>101,85</b>	<b>5,75</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
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	200	0,1	0	15,2	61,0	0	0	1,4	5	0,4
607/118	Вафли/ Фрукт	30/200	0,84/0,8	0,99/0,8	23,19/19,6	105/94	0/0,06	0/0,04	0/20	4,8/32,0	0,45/4,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>530</b>	<b>5,44</b>	<b>11,5</b>	<b>74,79</b>	<b>438</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>34,2</b>	<b>88,0</b>	<b>5,9</b>
	<b>Итого</b>	<b>1815</b>	<b>45,07</b>	<b>51,55</b>	<b>221,47</b>	<b>1527,23</b>	<b>0,76</b>	<b>0,84</b>	<b>56,78</b>	<b>599,65</b>	<b>17,05</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>						

Средний выход пищевых веществ, витамина «С» за 10 дней детям с 3-7 лет

День	Пищевые вещества				Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность, ккал	
1	37,27	34,17	223,50	1352,92	20,62
2	46,86	60,15	224,6	1629,92	19,06
3	59,57	60,47	203,84	1581,51	34,54
4	43,44	54,33	227,67	1579,34	41,38
5	42,04	44,79	203,57	1372,30	43,16
6	39,72	39,92	217,43	1370,03	35,03
7	44,54	46,60	219,53	1426,40	38,35
8	59,60	67,13	204,28	1648,83	25,12
9	48,52	60,19	232,28	1700,86	56,34
10	45,07	52,0	221,15	1527,23	65,58
<b>Среднее</b>	<b>460,34</b>	<b>521,75</b>	<b>2177,85</b>	<b>15189,4</b>	<b>370,35</b>
	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>218</b>	<b>1518,94</b>	<b>37,04</b>
	<b>12%</b>	<b>31%</b>	<b>57%</b>		



