

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав		Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	
	Завтрак				
230	Каша манная молочная жидкая	150/4	4,7	5,0	23,5
465	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,88	10,2
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,34	6,04	14,88
	Итого за завтрак	342	9,1	12,9	49
	Второй завтрак				
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1
	Обед				
34	Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	2,44	3,00
104	Щи из свежей капусты с картоф смет	150/6	0,9+0,2	2,7+1,2	2,3+0,2
319	Шницель натур рубл из говядины	60	10	13	6
377	Пюре картофельное	110	3	4,4	6,4
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7
	Итого за обед	606	18,3	24,1	58
	Уплотненный полдник				
252	Пудинг рисовый	135	5,6	8	38
471	со стужённым молоком	15	1,08	12,8	83,3
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,1	7,1
	Итого за полдник	300	6,9	20,9	128
	Итого за 1 день	1348	35	58	245
	Среднее значение за период		12%	27%	61%

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

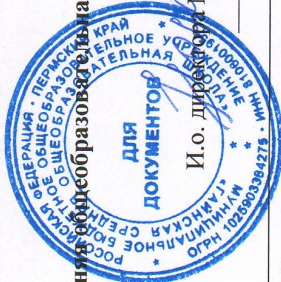
Неделя: первая

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 (к кал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
230	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,2	6,6	31,24	209,0
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
573/79	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	3,12	7,57	19,83	160
	Итого за завтрак	455	12,1	16,7	64,6	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					
34	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	3,05	3,75	45,5
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	66,3	612
	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	63,6	386
	Итого за 1 день	1638	42,7	56,6	205	1498
	Среднее значение за период		12%	27%	61%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

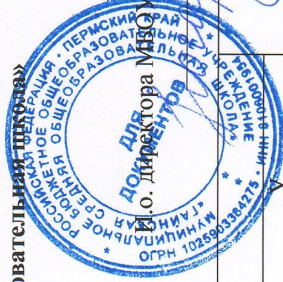
День второй (вторник)

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

2 ДЕНЬ

Утверждаю:
Директор МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В. Носарева



№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав		Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	
	Завтрак				
229	Каша Дружба	150/4	3.9	5.0	144
457	Чай с сахаром	150	0.15	0.08	28.5
573/79/86	Хлеб пшеничный с повидлом и маслом слив	40/10/5	3.4	0.9	129.5
	Итого за завтрак	359	7.5	6	303
	Второй завтрак				
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0.5	0.1	43
	Обед				
1	Салат из капусты белокачанной	40	0.6	2.4	37.6
98	Свекольник со сметаной	150/6	1,4+0.15	2,84+1.2	55,95+12.24
327	Гуляш из отварной говядины	90	18	18	232
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,20	4,63	176,3
494	Компот из плодов сушен (кураги)	150	0,22	0,0	54,0
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	93,6
	Итого за обед	586	30	29,3	662
	Уплотненный полдник				
543	Булочка Дорожная	60	4.3	8	205
484	Кисель из концентрата плодового	150	0	0	45
	Итого за полдник	210	4.3	8	250
	Итого за 2 день	1255	42.3	43.4	1258
	Среднее значение за период		16%	22%	62%

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

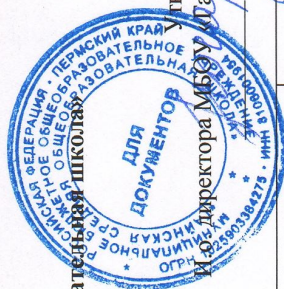
День второй (вторник)

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

2 ДЕНЬ

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Гайнская СОШ»
 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
573/79/86	Хлеб пшеничный с повидлом и маслом слив	40/15/5	3.2	7.6	29.6	199.0
	Итого за завтрак	470	8.6	14.3	67	428
	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 белокочанной	50	0.73	3	4.2	47
98	Свекольник со сметаной	200/8	1,86+0.2	3,78+1.6	8,26+0.3	74,6+16.32
327	Гуляш из отварной говядины	100	20	19.5	3.3	258
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,68	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	34	35	91	795
	Уплотненный полдник					
543	Булочка Дорожная	60	4.3	8	29	205
484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15,0	60
	Итого за полдник	260	4.3	8	44	265
	Итого за 2 день	1568	47.4	57.4	212	1531
	Среднее значение за период		15%	22%	62%	

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		Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	
	Завтрак				
227	Каша ячневая вязкая	150/4	5,4	5,0	24,9
465	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,9	10,2
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,6	3,2	14,8
	Итого за завтрак	344	12,1	10,1	50
	Второй завтрак				
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1
	Обед				
17	Салат из свежих помидоров	40	0,4	2,5	1,4
118	Суп крестьянский с крупой со сметан	150/6	1,67+0,15	2,11+1,2	5,88+0,2
295	Рыба отварная	90	16,2	0,6	0,72
377	Пюре картофельное	110	3	4,4	6,4
494	Компот из плодов сушен(изюма)	150	0,22	0,0	13,12
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04
	Итого за обед	586	24,7	11,4	44
	Уплотненный полдник				
286	Сырники из творога запеченные	100	29,6	7,8	31,9
471	со стуженным молоком	15	1,1	1,3	8,3
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,1	7
	Итого за полдник	265	31	9,2	47,3
	Итого за 3 день	1295	68	31	151
	Среднее значение за период		18%	30%	52%

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

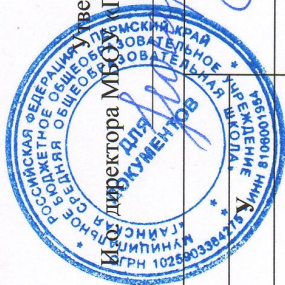
День третий (среда)

Сезон: летне - осенний

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	
	Завтрак				
227	Каша ячневая вязкая	200/5	7,2	6,6	221,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	88
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	6,5	4,8	147,3
	Итого за завтрак	460	16,5	13,9	457
	Второй завтрак				
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	43
	Обед				
17	Салат из свежих помидоров	50	0,5	3,1	37
118	Суп крестьянский с крупой со сметан	200/8	1,92+0,2	4,0+1,6	70,08+16,32
295	Рыба отварная	100	18,0	0,7	82
377	Пюре картофельное	130	3,5	5,2	91,0
494	Компот из плодов сушен(изюма)	200	0,3	0,01	72
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	103,0
	Итого за обед	738	28	15,4	471,4
	Уплотненный полдник				
286	Сырники из творога запеченные	130	38,5	10,1	410,8
471	со стуженным молоком	20	1,4	1,7	65,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	38
	Итого за полдник	350	40,1	11,9	514,2
	Итого за 3 день	1648	85	41	1485
	Среднее значение за период		18%	29%	53%

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День: четвёртый (четверг)

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

4 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	
	Завтрак				
213	Каша ГРЕЧНЕВАЯ вязкая	150/4	6,7	5,8	24,2
462	Какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,3	6,04	14,9
	Итого за завтрак	342	12	14	50
	Второй завтрак				
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1
	Обед				
43	Салат картофельный с огурцам солён	40	0,84	2,52	3,28
116	Суп из овощей со сметаной	150/6	1,2+0,15	2,72+1,2	3,80+0,2
367	Курица в соусе с томатом	90	8,51	9,9	2
256	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,6	21,7
486	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,1	0,1	8,33
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04
	Итого за обед	586	18	21	56
	Уплотненный полдник				
531	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7
497	Напиток клюквенный	150	0,08	0,023	5,6
82	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6
	Итого за полдник	410	8,7	3,6	47
	Итого за 4 день	1438	39	38,7	163
	Среднее значение за период		13 %	24 %	63 %
					255,1
					1147

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

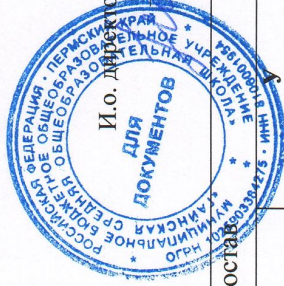
Неделя: первая

День четвёртый (четверг)

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

4ДЕНЬ

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

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав		Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	
	Завтрак				
213	Каша ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	8,9	7,7	32,2
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,1	7,6	19,8
	Итого за завтрак	455	15,3	18,2	66
	Второй завтрак				
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1
	Обед				
43	Салат картофельный с огурцам солён	50	1,05	3,15	4,1
116	Суп из овощей со сметаной	200/8	1,6+0,2	3,62+1,6	5,06+0,3
367	Курица в соусе с томатом	100	9,5	11,0	2,20
256	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,3	25,6
486	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,1	0,1	11,1
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20,1
	Итого за обед	638	21,3	24,6	68,5
	Уплотненный полдник				
531	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7
497	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	9,9
82	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6
	Итого за полдник	460	8,7	3,6	52
	Итого за 4 день	1653	45,8	46,5	197
	Среднее значение за период		13%	25%	63%
					273
					1582



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День пятый (пятница)

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 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	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	12,3	10,1	52	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					
15	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	2,4	1,0	27
101	Рассольник Домашний со сметан	150/6	1,5+0,15	3,05+1,2	5,51+0,2	55,35+12,24
341	Котлеты «Пермские»	60	10	9	7	152
385	Рис отварной	110	2,76	3,98	28,49	160,82
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,57
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	21	68	568
	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	20	1,5	2,0	14,9	83
	Итого за 5 день	235	7,3	10,6	23	216
	Среднее значение за период	1265	39	42	153	1175
			13%	27%	60%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

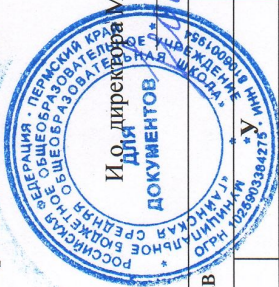
День пятый (пятница)

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

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

5 ДЕНЬ



№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав		Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	
	Завтрак				
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,5	6,6	235
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	88
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	6,5	4,8	147,3
	Итого за завтрак	460	16,8	14	470
	Второй завтрак				
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	43
	Обед				
15	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,4	3	34
101	Рассольник Домашний со сметан	200/8	2,0+0,2	4,06+1,6	73,8+16,32
341	Котлеты «Пермские»	70	11	11	177
385	Рис отварной	130	3,26	4,71	190,1
419	Соус томатный	30	0,3	1	15,57
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	84,0
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	103,0
	Итого за обед	708	22	26	694
	Уплотненный полдник				
268	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	104
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	38
582	Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	83
	Итого за полдник	285	7,3	10,6	225
	Итого за 5 день	1553	47	51	1432
	Среднее значение за период		13%	28%	60%

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День шестой (понедельник)

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

6 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					
230	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,2	6,6	31,24	209,0
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
573/79	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	3,12	7,57	19,83	159,7
	Итого за завтрак	455	12,1	16,7	64,8	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					
21	Салат из моркови	50	0,6	3,0	5,6	52
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	209,88
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,57
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	101	681
	Уплотненный полдник					
523	Блинчики	90	7,6	11,8	30,4	257,4
86	с повидлом	20	0,08	0	13	52,4
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итого за полдник	310	8	12	53	350
	Итого за 6 день	1595	49	49	229	1530
	Среднее значение за период		13%	35%	52%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День сельской (вторник)

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

7 ДЕНЬ

Утверждаю:

Директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В.Носарева



№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав		Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	
	Завтрак				
217	Каша рисовая вязкая	200/5	5.9	6.4	229.8
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	94
573/79/86	Хлеб пшеничный с повидлом и маслом слив	40/15/5	3.2	7.6	199.0
	Итого за завтрак	465	12	17	523
	Второй завтрак				
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0.5	0.1	43
	Обед				
42	Салат картофель с зелен горошк	50	1.25	3.15	50
95	Борщ с капустой и карт со сметан	200/8	1.48+0.2	3.54+1.6	60+16.32
301	Рыба, запеченная с яйцом	100	0.7	3	102
256	Макаронные изделия отварные	130	4.8	4.3	159.9
408	Соус сметанный	30	0.4	3	30
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	84.0
574	Хлеб ржаной	50	4.0	0.8	103.0
	Итого за обед	768	13.4	20	605
	Уплотненный полдник				
545	Сдоба обыкновенная	50	4	1.4	124
484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	60
82	Фрукт	200	0.8	0.8	88
	Итого за полдник	250	4.8	2.2	272
	Итого за 7 день	1583	31	39	1443
	Среднее значение за период		13%	31%	57%

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

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

6 ДЕНЬ

Утверждаю:
 Директора МБОУ «Гайнская СОШ»
 О.В.Носарева



№ тех. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
230	Каша манная молочная жидкая	150/4	4,7	5,0	23,47	157,0
465	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,9	10,2	66,0
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,3	6,04	14,9	123,1
	Итого за завтрак	342	9,1	13	49	346
	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					
21	Салат из моркови	40	0,5	2,4	4,5	41,6
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	176,30
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,57
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	520	23	16	80,5	553
	Уплотненный полдник					
523	Блинчики	80	6,72	10,5	27	228,8
86	с повидлом	15	0,06	0	9,8	39,3
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,1	7,1	30
	Итого за полдник	245	7	11	44	298
	Итого за 6 день	1207	40	40,1	184	1240
	Среднее значение за период		13%	36%	50%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

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

7 ДЕНЬ



Утверждаю:
 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	4.5	4.9	27.7	172.6
462	Какао с молоком	150	2.5	2.2	10.4	71
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	10.4	8	59	374
	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 горошк	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+12.24
301	Рыба ,запеченная с яйцом	90	0.6	2.5	8	92
256	Макаронные изделия отварные	110	4.07	3.6	21.7	135.30
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	616	11.1	16	50	500
	Уплотненный полдник					
545	Сдоба обыкновенная	50	4	1.4	23.9	124
484	Кисель из концентрата плодового	150	0	0	11.3	45
82	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88
	Итого за полдник	400	4.8	2.2	55	257
	Итого за 7 день	1475	27	26	174	1174
	Среднее значение за период		13%	31%	56%	

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:

Директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В.Носарева

8 ДЕНЬ



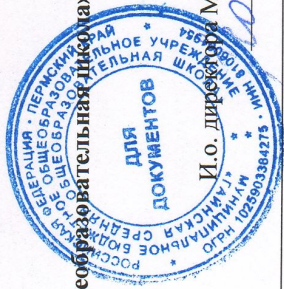
№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
234	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150/4	5,4	6,4	21,9	166,45
465	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,88	10,2	66,0
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,6	3,19	14,78	106
	Итого за завтрак	354	12,1	11,5	47	339
	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 (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	576	23	21	58	506
	Уплотненный полдник					
285	Пудинг творожный запеченный с повидлом	110	16,6	5,9	22,7	209,7
86	Чай с сахаром	15	0,06	0	9,8	39,3
457	Итого за полдник	150	0,15	0,08	6,98	28,5
	Итого за 8 день	275	17	6	40	278
	Среднее значение за период	1305	53	39	155	1166
			17%	32%	83%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая
День восьмой (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	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					
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+16,32
328	Жаркое по - Домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307
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	708	25	23	69	584
	Уплотненный полдник					
285	Пудинг творожный запеченный с повидлом	130	19,59	6,93	26,87	247,87
86	Чай с сахаром	20	0,08	0	13	52,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Итого за полдник	350	20	7	49	338
	Итого за 8 день	1618	62	46	191	1422
	Среднее значение за период		16%	26%	57%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 10
 Неделя: вторая
 День девятый (четверг)
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет



Утверждаю:
 Директор МБОУ «Гайнская СОШ»
 О.В.Носарева

9 ДЕНЬ

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
235	Каша пшённая молочная жидкая	150/4	5,6	5,59	26,83	180,0
462	Какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,5
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,34	6,04	14,88	123,1
	Итого за завтрак	342	10,4	13,8	52,1	374
	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+12,24
372	Шницель 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	15,57
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	20,3	22	71	752
	Уплотненный полдник					
268	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	1,4	104
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,1	7,1	30
580	Кондитерские изделия	200	0,8	6	13	108
	Итого за полдник	415	6,6	15	22	242
	Итого за 9 день	1443	38	51	155	1411
	Среднее значение за период		12%	28%	58%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

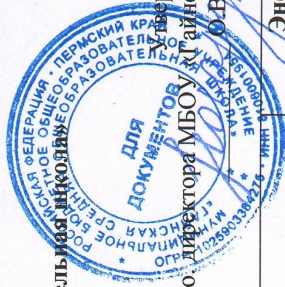
Неделя: вторая

День девятый (четверг)

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

9 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					
235	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
573/79	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	3,12	7,57	19,83	159,7
	Итого за завтрак	455	14	18	70	494
	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+16,32
372	Шницель 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	15,57
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	24,1	27	87	692
	Уплотненный полдник					
268	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	1,4	104
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
580	Кондитерские изделия	200	0,8	6	13	108
	Итого за полдник	465	6,7	14,6	24	252
	Итого за 9 день	1758	45,3	60	191	1481
	Среднее значение за период		12%	30%	58%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

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

10 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 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	3,19	14,78	106
	Итого за завтрак	344	13,4	10,9	49	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					
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
303	Суфле рыбное	100	14	6	3	112
377	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	3,38	77,0
494	Компот из плодов сушен (изюма)	150	0,2	0,0	13,1	54,0
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого за обед	596	23	18	45	434
	Уплотненный полдник					
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189
496	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,7	59
82	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
	Итого за полдник	410	5,5	7,7	61	336
	Итого за 10 день	1450	42,4	37	165	1160
	Среднее значение за период		14%	33%	48%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День десятый (пятница)

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

10 ДЕНЬ

Утверждаю:
директор МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В. Носарева



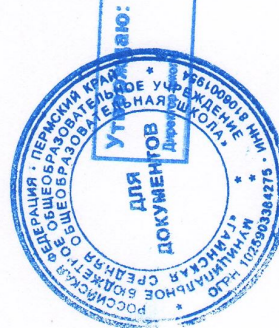
№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
213	Каша ГРЕЧНЕВАЯ вязкая	200/5	8.9	7.7	32.2	233.4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	6.52	4.75	19.7	147.3
	Итого за завтрак	460	18.2	14.7	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
303	Суфле рыбное	90	13	5	3	101
377	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91,0
494	Компот из плодов сушен (изюма)	200	0,3	0,01	17,5	72
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0
	Итого за обед	728	24	43	62,3	508
	Уплотненный полдник					
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78
82	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
	Итого за полдник	460	5,7	7,8	66	355
	Итого за 10 день	1748	48	66	204,4	1375
	Среднее значение за период		14%	32%	56%	

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

День	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. ценность, ккал
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



День	Пищевые вещества				Энергет. ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	



JOHN