

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День первый (понедельник)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

1 ДЕНЬ

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
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	6,22	6,6	31,24	209
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	3,00	1,3	34,0
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/8	1,33+0,2	3,19+1,6	5,00+0,3	54,0+16,32
347	Котлеты «Школьные»	70	10,71	7,7	9,31	149,1
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	688	20,74	21,19	64,91	563,42
	Уплотненный полдник					
252	Пудинг рисовый	155	6,4	9	43	281
471	со сгущённым 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	65	386
	Итого за 1 день	1616	42,84	48,09	209,01	1457,42

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День второй (вторник)

Сезон :осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

2 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

В. Носарева

Утверждаю:

№ 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	Соус фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
17	Салат из свежих помидоров	50	0,5	3,1	1,8	37,0
104	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/8	1,08+0,2	3,24+1,6	2,74+0,3	44,46+16,3
	Фрикадельки из кур	70	20	19,5	3,3	258
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,51	32,7	209,9
405	Соус молочный	30	0,56	1,48	1,2	20,37
494	Компот из плодов сушеных (кураги)	200	0,3	0,01	17,5	72
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0
	Итого за обед	718	33,83	33,41	85,24	694,66
	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	1543	52,03	50,61	196,34	1352,66

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

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

3 ДЕНЬ

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

Утверждаю:
 [Подпись]

№ тех. 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					
47	Винегрет овощной	50	0,8	3,1	3,3	44,0
127	Суп гороховый	180	5,33	2,36	11,36	88,02
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 сушеных (изюма)	200	0,3	0,01	17,5	72
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20,1	103,0
	Итого за обед	680	27,93	12,17	60,56	480,02
	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	1530	48,33	41,27	144,66	1248,02

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая
 День: четвертый (четверг)
 Сезон: осенний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

4 ДЕНЬ

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

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

№ 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
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						
24	Салат из моркови с изюмом	50	0,6	3,05	8,1	62,0
98	Свекольник со сметаной	180/8	1,68+0,2	3,4+1,6	0,74+0,3	67,14+16,32
367	Птица 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 сушеных (кураги)	200	0,3	0,01	17,5	72
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20,1	103,0
	Итого за обед	718	19,38	25	87	649
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
82	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,0
	Итого за полдник	410	8,82	3,62	48,84	250,0
	Итого за 4 день	1681	44,0	45,72	211,94	1416,0

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День пятый (пятница)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

5 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					
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					
43	Салат картофельный с огурцами солеными	50	1,05	3,15	4,1	49,0
101	Рассольник Домашний со сметаной	180/8	1,8+0,2	3,66+1,6	6,61+0,3	66,42+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
494	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	0,3	0,01	17,5	72,0
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0
	Итого за обед	718	23,2	25,51	83,86	659,21
	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	1618	60,7	48,91	203,96	1495,21

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День первый (понедельник)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

6 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В. Носарева

Утверждаю:

№ тех. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
230	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,22	6,6	31,24	209
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
513/19	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					
18	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,5	3,05	1,75	35,0
129	Суп макаронными изделиями и картофелем	180	2,09	2,99	8,78	70,38
348	Тефтели из говядины(паровые)	70	9,7	6,5	4,6	116
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,5	32,7	209,9
405	Соус молочный	30	0,56	1,48	1,2	20,37
494	Компот из плодов сушеных (кураги)	200	0,3	0,01	17,5	72
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0
	Итого за обед	740	15,46	19,88	132,38	605,65
	Уплотненный полдник					
530	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166,0
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итого за полдник	260	3,8	1,5	44,3	206
	Итого за 6 день	1553	33,76	37,48	235,78	1319,65

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День второй (вторник)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

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

Утверждаю:
 [подпись]

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					
17	Салат из свежих помидоров	50	0,5	3,1	3,3	37
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/8	1,33+0,2	3,18+1,6	5,00+0,3	54+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	668	21,88	11,83	78,25	569,22
	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	10,6	26	225
	Итого за 7 день	1518	43	44	195,35	1327,22

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День третий (среда)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

8 ДЕНЬ

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В. Носарев

№ 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
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	6,52	4,75	19,1	147,3
	Итого за завтрак	460	14	14	59	407
	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	52,0
104	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/8	1,2+0,2	3,6+1,6	3,04+0,3	49,4+16,3
338	Кнели говяжьи с рисом	70	9,1	8,19	4,9	130,9
377	Пюре картофельное	130	3,5	5,2	7,5	91,0
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6
494	Компот из плодов сушеных (изюма)	200	0,3	0,01	17,5	72
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0
	Итого за обед	718	30,0	23,35	60,29	530,02
	Уплотненный полдник					
545	Сдоба обыкновенная	60	4	1,4	23,9	124
484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15,0	60
	Итого за полдник	260	4,0	1,4	38,9	184
	Итого за 8 день	1538	48,50	38,85	168,29	1164,2

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День четвёртый (четверг)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

9 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

Носарева

Утверждаю:

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
235	Каша пшённая 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	40/8	3,1	6,1	19,8	147
	Итого за завтрак	453	14	16	70	481
	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					
32	Салат из свежесырых	50	0,5	3,1	3,3	37
116	Суп из овощей со сметаной	180/8	1,73+0,2	3,6+1,6	6,12+0,3	63,72+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 сушеных (кураги)	200	0,3	0,01	17,5	72
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0
	Итого за обед	668	23,79	27,61	86,24	556,72
	Уплотненный полдник					
285	Пудинг творожный запеченный	130	19,59	6,93	26,87	247,9
471	со ступённым молоком	20	1,4	1,7	11,1	65,4
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
82	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,0
	Итого за полдник	500	21,89	9,33	62,17	419,3
	Итого за 9 день	1731	60,18	53,04	228,41	1500,02

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День пятый (пятница)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

10 ДЕНЬ

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

тверждаю:

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
213	Каша ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	200/5	8,9	7,7	32,2	233,4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
573/79	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/8	3,1	6,1	19,8	147
	Итого за завтрак	460	14,8	16,3	65,60	468,4
	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	50	0,5	3,1	3,3	37
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	180/8	1,89+0,2	3,67+1,6	9,54+0,3	78,84+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 чернослива	200	0,6	0,1	20,1	84,0
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0
	Итого за обед	688	19,7	15,52	67,83	484,14
	Уплотненный полдник					
259	Макароны отварные с сыром	100	6,0	5,0	17,65	140,0
581	Пряники	20	1,18	0,94	15,0	73,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Итого за полдник	320	7,38	6,04	41,95	251,2
	Итого за 10 день	1568	42,38	37,96	256,48	1203,74