

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День первый (понедельник)

Сезон осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

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

Утверждаю:

1 ДЕНЬ

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
230	Каша манная молочная жидкая	150/4	4,5	4,3	23,46	157,0
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,1	11,6	75
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	3,8	14,9	103,3
	Итого за завтрак	369	10,2	11	54	351
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
15	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	2,4	1,04	27,2
95	Борщ с капустой и карт со сметан	150/6	1,11+0,15	2,66+1,2	4,17+0,2	45+12,2
347	Котлеты « Школьные»	60	9,18	6,6	7,98	127,8
377	Пюре картофельное	110	3	4,4	6,4	77
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,07	63,0
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6
	Итого за обед	556	17,41	17,66	58,0	460,2
	Уплотненный полдник					
252	Пудинг рисовый	135	5,6	8	38	244
471	со стужённым молоком	15	1,08	12,8	83,3	49,05
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,1	7,1	30
	Итого за полдник	300	6,9	20,2	128	323
	Итого за 1 день	1325	35,01	48,96	250,1	1177,2

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая
 День второй (вторник)
 Сезон: осенний
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

2 ДЕНЬ

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

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
229	Каша Дружба	150/4	3,9	5,0	21	144
457	Чай с сахаром	180	0,2	0,09	7,9	32
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,6	3,2	14,8	106
	Итого за завтрак	369	9	8	44	282
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
17	Салат из свежих помидор	40	0,84	2,52	3,28	39,2
104	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/6	0,9+0,2	2,7+1,2	2,+0,2	37,1+12,2
	Фрикадельки из кур	60	18	18	3	232
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	4,6	27,5	176,3
405	Соус молочный	30	0,56	1,48	1,2	20,37
494	Компот из плодов сушеных (кураги)	150	0,2	0,0	13,1	54,0
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	93,6
	Итого за обед	586	29	30	70	644
	Уплотненный полдник					
541	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179
484	Кисель из концентрата плодового	150	0	0	11,3	45
	Итого за полдник	210	5,3	4,7	40,1	224
	Итого за 2 день	1255	44	43	164	1193

Неделя: первая
 День: третий (среда)
 Сезон: осенний
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

3 ДЕНЬ

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

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

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
227	Каша ячневая вязкая	150/4	5,4	5,0	24,9	166,2
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,1	11,6	75
573/79/86	Хлеб пшеничный с повидлом и маслом слив	30/10/5	2,4	3,8	21,4	130
	Итого за завтрак	379	10,2	11	58	371
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
47	Винегрет овощной	40	0,64	2,48	2,64	35,2
127	Суп гороховый	150	4,44	1,97	9,47	73,35
295	Рыба отварная	60	16,2	0,6	0,72	73,8
377	Пюре картофельное	110	3	4,4	6,4	77
494	Компот из плодов сушеных (изюма)	150	0,22	0,0	13,12	54,0
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого за обед	510	27,7	10,05	32,35	395,75
	Уплотненный полдник					
268	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	1,4	104
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,1	7	28,5
580	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,8	6	13	108
	Итого за полдник	235	7	15	21,4	241
	Итого за 3 день	1224	45,3	36,15	121,85	1050,75

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День четвертый (четверг)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

4 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
213	Каша ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/4	6,7	5,8	24,2	175,3
462	Какао с молоком	180	2,8	2,5	11,7	80
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	3,8	14,9	103,3
	Итого за завтрак	369	12	13	51	358
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
24	Салат из моркови с изюмом	40	0,48	24	4,48	41,6
98	Свекольник со сметаной	150/6	1,4+0,15	2,8+1,2	6,2+0,2	55,95+12,24
367	Птица в соусе с томатом	90	8,51	9,9	2	131,2
385	Рис отварной	110	2,76	3,98	28,49	160,82
494	Компот из плодов сушеных (кураги)	150	0,22	0,0	13,12	54,0
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого за обед	586	13,36	26,72	67,09	523,81
	Уплотненный полдник					
531	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,1	7,1	30
82	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,0
	Итого за полдник	360	8,72	3,62	46,44	253,2
	Итого за 4 день	1445	34,58	43,44	174,63	1178,01

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День пятый (пятница)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 7 лет

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

5 ДЕНЬ

№ 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	180	2,4	2,1	11,6	75
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,6	3,2	14,8	106
	Итого за завтрак	374	13	10,3	54	357
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
43	Салат картофельный с огурцами солеными	40	0,84	2,52	3,28	39,2
101	Рассольник Домашний со сметан	150/6	1,5+0,15	3,05+1,2	5,51+0,2	55,4+12,2
341	Котлеты «Пермские»	60	10	9	7	152
256	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,6	21,7	135,3
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6
495	Компот из плодов сушеных (чернослив)	150	0,22	0,0	13,12	54,0
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого за обед	586	20,07	17,78	68,36	545,90
	Уплотненный полдник					
279	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194
86	с повидлом	15	0,06	0	9,8	39,3
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,1	7	28,5
	Итого за полдник	265	16	7,8	32	262
	Итого за 5 день	1325	49,57	35,98	164,46	1207,90

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День первый: (понедельник)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

6 ДЕНЬ

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

В.В. Носарева

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
230	Каша манная молочная жидкая	150/4	4,5	4,3	23,46	157,0
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,1	11,6	75
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	3,8	14,9	103,3
	Итого за завтрак	369	10,1	11	64	351
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,5	2,44	6,5	50
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,74	2,49	7,32	58,65
348	Тефтели из говядины (паровые)	60	8	6	4	99
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,20	4,63	27,45	176,3
405	Соус молочный	30	0,56	1,48	1,2	20,37
494	Компот из плодов сушеных (кураги)	150	0,22	0,0	13,12	54,0
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	93,6
	Итого за обед	580	19,96	17,3	54,29	501,92
	Уплотненный полдник					
530	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166,0
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,1	7,1	30
	Итого за полдник	210	3,7	1,5	41,9	196,0
	Итого за 6 день	1259	34,26	29,9	170,29	1091,92

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День второй (вторник)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

7 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					
217	Каша рисовая вязкая	150/4	4.5	4.9	27.7	172.6
462	Какао с молоком	180	2,8	2,5	11,7	80
573/79/86	Хлеб пшеничный с повидлом и маслом слив	30/10/5	2.4	3.8	21.4	130
	Итого за завтрак	379	10	12	61	383
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
17	Салат из свежих помидоров	40	0.4	2.5	1.4	30
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/6	1,11+0.15	2,66+1.2	4,17+0.2	45+12.2
298	Рыба тушеная	60	8	2.4	2	62
256	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,6	21,7	135,3
408	Соус сметанный	30	0.4	3	0.7	30
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,07	63,0
574	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4
	Итого за обед	586	19	17	63	470
	Уплотненный полдник					
268	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	1,4	104
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,1	7	28,5
582	Кондитерские изделия (печенье)	20	1.5	2	14.9	83
	Итого за полдник	235	7	11	23	216
	Итого за 7 день	1290	37	40	158	1112

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День третий (среда)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

8 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В. Носарева

Утверждаю:

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
234	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150/4	5,4	6,4	21,9	166,5
457	Чай с сахаром	180	0,2	0,09	7,9	32
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,6	3,19	14,78	106
	Итого за завтрак	374	10	10	45	305
	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	0,4	2,4	1,4	29
104	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/6	0,9+0,2	2,7+1,2	2,3+0,2	37,1+12,2
338	Кнели из говяжьей с рисом	60	7,8	7,02	4,2	112,2
377	Пюре картофельное	110	3	4,4	6,4	77
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6
494	Компот из плодов сушеных (изюма)	150	0,22	0,0	13,12	54,0
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого за обед	586	15,85	18,32	45,06	403,9
	Уплотненный полдник					
545	Слоба обыкновенная	60	4	1,4	23,9	124
484	Кисель из концентрата плодового	150	0	0	11,3	45
	Итого за полдник	210	4	1,4	35,2	169,0
	Итого за 8 день	1270	30,32	29,82	135,36	920,09

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День: четвёртый (четверг)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

9 ДЕНЬ

Утверждаю:

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

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
235	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	5,59	26,83	180,0
462	Какао с молоком	180	2,8	2,5	11,7	80
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	3,8	14,9	103,3
	Итого за завтрак	359	11,3	13	54	363
	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 свеклы с сыром	40	0,4	2,5	1,4	30
116	Суп из овощей со сметаной	150/6	1,2+0,15	2,72+1,2	3,80+0,2	44,4+12,2
372	Биточки из птицы припущенные	60	12,04	10,8	6,5	171,1
385	Рис отварной	110	2,76	3,98	28,49	160,82
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6
494	Компот из плодов сушеных (кураги)	150	0,22	0,0	13,12	54,0
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого за обед	586	21	23	75	590
	Уплотненный полдник					
285	Пудинг творожный запеченный	110	16,6	5,9	22,7	209,7
471	Со стужённым молоком	15	1,1	1,3	8,3	49,1
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,1	7,1	30
82	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,0
	Итого за полдник	425	18,50	7,9	52,8	354,8
	Итого за 9 день	1470	51,30	44,0	191,9	1350,8

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День пятый (пятница)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

10 ДЕНЬ

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

№ тех. 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	180	2,4	2,1	11,6	75
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	3,8	14,9	103,3
	Итого за завтрак	369	11,4	11,7	50,7	353,6
	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	40	0,4	2,5	1,4	30
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/6	1,6+0,15	3,1+1,2	7,95+0,2	65,7+12,2
307	Котлеты рыбные	60	7,7	0,9	6	63,4
377	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	3,38	77,0
494	Компот из чернослива	150	0,45	0,08	15,07	63,0
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого за обед	556	17	10	50	393
	Уплотненный полдник					
259	Макароны отварные с сыром	100	6,0	5,0	17,65	140,0
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
581	Пряники	20	1,18	0,94	15,0	73,2
	Итого за полдник	270	7,33	6,02	39,63	241,7
	Итого за 10 день	1295	36,23	27,82	150,43	1031,3