



Утверждаю:

Л.А. Горская
2025г.

МКОУ Бирюсинская СОШ

**Основное организованное
2-х недельное меню
для организации питания
начальное образование 7-11 лет
(ОВЗ)**

Сезон: зима-весна

Срок действия: январь-март 2025 года

Сборник подготовлен:

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина, И.К. Туев, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, Р.А. Эдвардс, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шлагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

№ технологической карты	Наименование 1. день	Выход блюд		Пищевые вещества				Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
		7-11 ЛЕТ	7-11 ЛЕТ	Белки 7-11 ЛЕТ	Жиры 7-11 ЛЕТ	Углеводы 7-11ЛЕТ	ККАЛ 7-11 ЛЕТ	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Завтрак																				
№ 37	С-т катюфельный с соленым огурцом	60	0,9	3,07	6	56,25	0,036	0,03	6	0	3,85	4,8	0	13,1	12	0	0,45	0	0,00	
№ 719	Пельмени отварные с маслом	155	16,4	10,57	28,13	273,7	0,09	0	30,24	0	0,37	0	0	23,4	21,2	236	2,2	1	0	
№54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,010	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0,00	
№ 574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,054	0	0	0	0	0	6,6	13,2	47	0,88	0	0	
№878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	0	0	
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,10	
прилож № 4	Конфеты шоколадные	30	0,46	24,5	5,4	120	0,004	0	0	0	0	0	0	5,4	8,1	12	0,48	0	0	
	ИТОГО	515	22,8	46,96	74,03	687,45	0,224	0,114	101,9	0,12	5,38	7,1	32,2	69,7	64,7	332	5,25	1	0,1	
Полдник																				
прилож№4	Печенье	98	5,88	16,66	67,94	437	0,09	0,07	117	0	0	0	0	22,9	10	64	0,8	0	0	
приложен№4	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,020	0	0	4	0	0	14	8	14	2,8	0	0,00	
приложен№4	Шоколад	15	1,47	5,2	7,56	83	0,012	0	3	0	0	0	0	4,88	10,2	46	0,23	0	0	
	ИТОГО	313	8,35	22,06	95,7	612	0,122	0,09	20	0	4	0	0	41,9	28,2	124	3,8	0	0	

№ технологической карты	Наименование день	Выход блюд 7-11 ЛЕТ	Пищевые вещества				Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки 7-11 ЛЕТ	Жиры 7-11 ЛЕТ	Углеводы 7-11 ЛЕТ	ККАЛ 7-11 ЛЕТ	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
№54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	5,8	81,5	0,02	0,015	91,1	0,3	17,3	63,8	122	20,2	7,5	14	0,3	7,3	0,15
№ 54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	147	7,98	2,36	291	383	20	108	234	2	39,8	27,5
№ 54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0
№ 574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,054	0	0	0	0	0	6,6	13,2	47	0,88	0	0
№878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	0	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	0	0
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,10
пром	Блинчики с повидлом	50	2,7	3,8	16,7	91	0,03	0,020	0	0	0	0	0	6,2	4	0	0,31	0	0,00
	Итого	530	33,54	22,92	86,6	686,7	0,15	0,159	318,4	8,35	19,7	356	507	111	136	327	3,72	47,1	27,75
Полдник																			
прилож№4	Печень	98	5,88	16,66	67,94	437	0,09	0,07	117	0	0	0	0	22,9	10	64	0,8	0	0
приложен№4	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,020	0	0	4	0	0	14	8	14	2,8	0	0,00
приложен№4	Шоколад	15	1,47	5,2	7,56	83	0,01	0	3	0	0	0	0	4,88	10,2	46	0,23	0	0
	ИТОГО	313	8,35	22,06	95,7	612	0,12	0,09	20	0	4	0	0	41,9	28,2	124	3,8	0	0

ЗАВТРАК

№ технологической карты	Наименование 3 День	Выход блюд		Пищевые вещества				Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
		7-11 ЛЕТ	7-11 ЛЕТ	Белки 7-11 ЛЕТ	Жиры 7-11 ЛЕТ	Углеводы 7-11 ЛЕТ	ККАЛ 7-11 ЛЕТ	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																				
№ 28	Салат из свежклы с соленым огурцом	60	0,75	3	3,6	44,3	0,02	0,02	0	0	1,5	0	0	18,7	11,2	0	0,7	0	0	0
№ 54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами	90	12,3	6,7	5,7	132	0,08	0,08	284,4	3,2	2,46	104	384	40	50	188	0,9	130	11	11
№ 54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	145,8	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1	28,5	0,8	0,8
№54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,010	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0,00	0,00
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,10	0,10
№ 574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,054	0	0	0	0	0	6,6	13,2	47	0,88	0	0	0
№878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	0	0	0
	ИТОГО	570	21,17	24,6	63,6	559,6	0,314	0,284	382,2	5,29	15,3	267	1040	126	113	355	4,72	158,5	11,9	11,9
Полдник																				
прилож№4	Печенье	98	5,88	16,66	67,94	437	0,09	0,07	117	0	0	0	0	22,9	10	64	0,8	0	0	0
приложен№4	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,020	0	0	4	0	0	14	8	14	2,8	0	0,00	0,00
приложен№4	Шоколад	15	1,47	5,2	7,56	83	0,012	0	3	0	0	0	0	4,88	10,2	46	0,23	0	0	0
	ИТОГО	313	8,35	22,06	95,7	612	0,122	0,09	20	0	4	0	0	41,9	28,2	124	3,8	0	0	0

№ технологической карты	Наименование 4 день	Выход блюд				Пищевые вещества				Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)					
		7-11 лет	Белки 7-11 лет	Жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	ККАЛ 7-11 лет	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
																				7-11 лет
ЗАВТРАК																				
№54-7з-2020	Салат из свежей капусты	60	1,2	0,1	2,4	14,8	0	0,015	0,5	0,28	0,77	122	45,2	14,8	4,5	14	0,13	0	0,2	
№ 120	Птица отварная(голень)	80	19,8	15,3	9,2	255	0,07	0,1	0	0	3,97	0	0	42,1	26,9	0	2,15	0	0	
№ 54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	
№ 54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,10	
№ 574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,054	0	0	0	0	0	6,6	13,2	47	0,88	0	0	
№878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	0	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	0	0	
№54-1з-2020	Сыр твердых сорто	16	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,040	39	0,04	0,1	122	13	132	5	75	0,2	0	2,20	
	ИТОГО	576	35,04	34,12	91,9	816,1	0,19	0,249	146,4	1,58	4,84	394	113	271	64,2	208	4,6	20,8	2,6	
ПОЛДНИК																				
прилож№4	Печенье	98	5,88	16,66	67,94	437	0,09	0,07	117	0	0	0	0	22,9	10	64	0,8	0	0	
приложен№4	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,020	0	0	4	0	0	14	8	14	2,8	0	0,00	
приложен№4	Шоколад	15	1,47	5,2	7,56	83	0,01	0	3	0	0	0	0	4,88	10,2	46	0,23	0	0	
	ИТОГО	313	8,35	22,06	95,7	612	0,12	0,09	20	0	4	0	0	41,9	28,2	124	3,8	0	0	

№ технологической карты	Наименование 5 день	Выход блюд				Пищевые вещества				Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)						
		7-11 лет				Белки 7-11 лет	Жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	ККАЛ 7-11 лет	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		60	75	150	200																	
Пром.	Огурец соленый	60	0,8	0,1	1,7	11	0	0	0	2,5	0	0	0	0	0	23,2	14,1	24,2	0,6	0	0,00	
№ 437	Гуляш из мяса птицы	75	12,1	10,06	2,39	138,24	0,05	0,06	4,7	3,98	2,4	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8			
№ 54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180	4	22,3	3,5			
№54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,010	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0,00			
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,10			
№ 574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,054	0	0	0	0	0	6,6	13,2	46,8	0,88	0	0			
№878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	0	0			
приложение№ 4	Шоколад молочный	15	1,47	5,2	7,56	83	0,01	0,070	3	0	0	0	0	4,9	10,2	46,4	0,23	0	0,00			
	ИТОГО	570	27,61	31,08	82,05	708,64	0,36	0,324	100,9	8,08	6,06	309	423	91,9	216	442	7,95	35,1	17,4			
Полдник																						
прилож№4	Печенье	98	5,88	16,66	67,94	437	0,09	0,07	117	0	0	0	0	22,9	10	64	0,8	0	0			
приложен№4	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,020	0	0	4	0	0	14	8	14	2,8	0	0,00			
приложен№4	Шоколад	15	1,47	5,2	7,56	83	0,01	0	3	0	0	0	0	4,88	10,2	46,4	0,23	0	0			
	ИТОГО	313	8,35	22,06	95,7	612	0,12	0,09	20	0	4	0	0	41,9	28,2	124	3,8	0	0			

ЗАВТРАК

№ технологической карты	Наименование б. день	Выход блюд		Пищевые вещества			Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)								
		7-11 лет	7-11 лет	Белки 7-11 лет	Жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	ККАЛ 7-11 лет	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																				
№54-7з-2020	Салат из свежей капусты	60	1,2	0,1	2,4	14,8	0,008	0,015	0,5	0,28	0,77	122	45,2	14,8	4,5	14	0,13	0	0,2	
№ 719	Пельмени отварные с маслом	155	16,4	10,57	28,13	273,7	0,09	0	30,24	0	0,37	0	0	23,4	21,2	236	2,2	1	0	
№54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,010	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0,00	
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,10	
№ 574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,054	0	0	0	0	0	6,6	13,2	47	0,88	0	0	
№878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	0	0	
прилож.№ 4	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	99	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,8	3,6	0,42	0	0	
	ИТОГО	515	22,88	19,52	88,97	625	0,192	0,089	96,42	0,4	2,3	124	77,4	73,5	50,9	337	4,87	1	0,3	
Полдник																				
прилож№4	Печенье	98	5,88	16,66	67,94	437	0,09	0,07	117	0	0	0	0	22,9	10	64	0,8	0	0	
приложен№4	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,020	0	0	4	0	0	14	8	14	2,8	0	0,00	
приложен№4	Шоколад	15	1,47	5,2	7,56	83	0,012	0	3	0	0	0	0	4,88	10,2	46	0,23	0	0	
	ИТОГО	313	8,35	22,06	95,7	612	0,122	0,09	20	0	4	0	0	41,9	28,2	124	3,8	0	0	

№ Технологической карты	Наименование	Выход блюд	Пищевые вещества						Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)												
			Белки 7-11 лет	Жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	ККАЛ 7-11 лет	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se								
																				ЗАВТРАК							
Пром.	Огурец соленый	60	0,8	0,1	1,7	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	23,2	14,1	24,2	0,6	0	0	0,00	
№ 54-22м-2020	Рагу из курицы	250	2,1	7	17,5	217,4	0,13	0,11	260	6,71	11,3	739	281	0	0	0	0	0	0	0	32	93	193	2,1	42,8	17,1	0
№ 54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	250	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	0
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0,10
№ 574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,6	13,2	46,8	0,88	0	0	0
№878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	0	0	0
Пром.	Повидло фруктовое	12	0,05	0	8	29	0	0,002	0	0,02	0,06	15,5	0,12	0	0	0	0	0	0	0	1,7	0,8	1	0,2	0	0	0,00
	ИТОГО	547	8,19	15,92	74,8	548	0,23	0,18	340,3	6,8	13,9	756,5	282	0	0	0	0	0	0	0	127,8	129	297	4,32	42,8	17,2	0
Полдник																											
приложен№4	Печенье	98	5,88	16,66	67,94	437	0,09	0,07	117	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22,9	10	64	0,8	0	0	0
приложен№4	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,020	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,00
приложен№4	Шоколад	15	1,47	5,2	7,56	83	0,01	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,88	10,2	46,4	0,23	0	0	0
	ИТОГО	313	8,35	22,06	95,7	612	0,12	0,09	20	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	41,9	28,2	124	3,8	0	0	0

№ технологической карты	Наименование	Выход блюд	Пищевые вещества				Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	8	7-11 лет	1	6	5,8	81,5	0,02	0,02	91,1	0,3	17,3	63,8	122	20,2	7,5	14	0,3	7,3	0,15
№54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	5,8	81,5	0,02	0,02	91,1	0,3	17,3	63,8	122	20,2	7,5	14	0,3	7,3	0,15
№ 54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8
№ 54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1
№ 54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,10
№ 574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,05	0	0	0	0	0	6,6	13,2	47	0,88	0	0
№878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	0	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	0	0
№54-1з-2020	Сыр твердых сортов	16	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,040	39	0,04	0,1	122	13	132	5	75	0,2	0	2,20
	ИТОГО	571	29,44	28,02	96,2	754,9	0,19	0,21	241,7	5,58	17,9	494	362	256	88,3	316	3,62	40,9	16,35
Полдник																			
приложен№4	Печенье	98	5,88	16,66	67,94	437	0,09	0,07	117	0	0	0	0	22,9	10	64	0,8	0	0
приложен№4	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,020	0	0	4	0	0	14	8	14	2,8	0	0,00
приложен№4	Шоколад	15	1,47	5,2	7,56	83	0,01	0	3	0	0	0	0	4,88	10,2	46	0,23	0	0
	ИТОГО	313	8,35	22,06	95,7	612	0,12	0,09	20	0	4	0	0	41,9	28,2	124	3,8	0	0

ЗАВТРАК

№ технологической карты	Наименование	Выход блюд				Пищевые вещества				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)								
		7-11 лет		7-11 лет		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет																	
ЗАВТРАК																						
№ 28	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,75	3	3,6	44,3	0,02	0,02	0	1,5	0	0	18,7	11,2	0	0	0,7	0	0	0	0	
№ 120	Птица отварная(голень)	80	19,8	15,3	9,2	255	0,07	0,1	0	3,97	0	0	42,1	26,9	0	0	2,15	0	0	0	0	
№ 54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	14	120	180	4	22,3	3,5	0,00	0,00	0,00	
№54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,010	0,38	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	-0,8	0	0,10	0,10	0,10	0,10	
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0,10	0,10	0,10	0,10	
№ 574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,05	0	0	0	0	6,6	13,2	46,8	0,88	0	0	0	0	0	
№878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	0	0	0	0	0	
пром	Блинчики с повидлом	50	2,7	3,8	16,7	91	0,03	0,020	0	0	0	0	6,2	4	0	0,31	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО		610	36,49	37,82	99,9	866,7	0,42	0,33	93,18	4,1	6,63	151,3	109	186	263	9,28	22,3	3,6	0,00	0,00	0,00	
ПОЛДНИК																						
прилож№4	Печенье	98	5,88	16,66	67,94	437	0,09	0,07	117	0	0	0	22,9	10	64	0,8	0	0	0	0	0	
приложен№4	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,020	0	4	0	0	14	8	14	2,8	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
приложен№4	Шоколад	15	1,47	5,2	7,56	83	0,01	0	3	0	0	0	4,88	10,2	46,4	0,23	0	0	0	0	0	
ИТОГО		313	8,35	22,06	95,7	612	0,12	0,09	20	4	0	0	41,9	28,2	124	3,8	0	0	0	0	0	

№ технологической карты	Наименование 10 день	Выход блюд		Пищевые вещества				Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
		7-11 лет		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет												
ЗАВТРАК																				
№54-7з-2020	Салат из свежей капусты	60	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,02	0,5	0,28	0,77	122	45,2	14,8	4,5	14	0,13	0	0,2	
№ 54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185	220	29	20	137	1,9	14,7	3	
№ 54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	145,8	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1	28,5	0,8	
№ 54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,10	
№ 574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,05	0	0	0	0	0	6,6	13,2	47	0,88	0	0	
№878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	0	0	
	ИТОГО	555	23,22	28,6	82	677,5	0,27	0,3	136	7,21	11,1	469	891	154	73,3	314	4,45	43,2	4,1	
Полдник																				
прилож№4	Печенье	98	5,88	16,66	67,94	437	0,09	0,07	117	0	0	0	0	22,9	10	64	0,8	0	0	
приложен№4	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,020	0	0	4	0	0	14	8	14	2,8	0	0,00	
приложен№4	Шоколад	15	1,47	5,2	7,56	83	0,01	0	3	0	0	0	0	4,88	10,2	46	0,23	0	0	
	ИТОГО	313	8,35	22,06	95,7	612	0,12	0,09	20	0	4	0	0	41,9	28,2	124	3,8	0	0	