



**Меню горячего питания  
для обучающихся 1-4 классов  
МБОУ Талашкинской СШ**

№ техно-логической карты	День 1										Витамины (мг)					
	Наименование блюд, кулинарных изделий	Масса пор-ции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					С	А (РЭ) МКГ	Е(ГЭ)
			Б	Ж	У	ЭЦ	Са		Р	Mg	Fe	В1				
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
№118	Суп гороховый с кар-тофелем	250	5,48	4,74	19,74	146	43,84	109,42	40,30	2,02	0,23	15,25	0,02	-	-	
№1/1	Каша гречневая с мо-локом	150	6,54	3,56	25,46	162	98,44	172,76	81,23	2,42	0,18	0,97	0,015	-	-	
№422	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,40	45,00	7,0	0,09	0,02	0,65	0,01	0,01	0,01	
ГОСТ	Хлеб	30	5,7	3	3,5	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9	1,9	
№90	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	5,25	14,94	133	156,6	106,5	17,40	0,76	0,05	0,24	0,03	-	-	
ГОСТ	Фрукты	100-120	1,5	0,5	21,00	96	8,0	28,00	42,00	28,00	0,04	10,00	20,00	0,4	0,4	
№29	Яйцо	40-100	1,0	0,9	1,0	157	4,4	15,4	1,0	0,2	0,1	-	20,8	0,5	0,5	
	<b>ИТОГО</b>		27,38	19,55	107,95	862,50	393,64	564,23	207,75	33,99	0,66	28,05	55,67	2,0	2,0	
	<b>День 2</b>															
№115	Суп из овощей	250	2,02	5,37	11,40	104	30,12	55,10	21,95	0,80	0,008	21,26	0,03	-	-	
№31	Картофельное пюре	150	3,24	5,60	22,05	156	69,49	96,70	34,48	14,39	0,15	25,95	0,03	-	-	
№42	Гуляш из мяса ку-рицы	100	82,5	35,98	39,14	498	33,92	122,42	134,9	2,42	0,03	-	0,01	-	-	
№433	Чай с сахаром	200	0,2	0,005	15,01	57	5,25	8,24	4,40	0,86	-	0,1	-	-	-	
ГОСТ	Хлеб	30	5,7	3	3,5	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9	1,9	
ГОСТ	Овощи по сезону	60-100	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	6,12	0,35	0,01	0,02	5,0	-	-	-	
	<b>ИТОГО</b>		94,14	50,02	92,66	886,90	191,14	375,73	124,9	18,98	0,25	53,25	14,87	1,9	1,9	

№ техно-логической карты	День 3													Витамины (мг)
	Наименование блюд, кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A (РЭ) мкг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 125	Суп картофельный с рыбой	250	7,42	4,76	20	156	28,59	141,55	40,3	1,37	0,17	24,3	0,03	-
№ 54	Плов с курицей	150	41,8	17,73	41,76	347	32,99	200,22	82,43	1,63	0,07	4,66	0,02	-
№ 88	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	7,3	27,40	9,94	0,62	0,04	-	0,05	-
№ 433	Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-
ГОСТ	Хлеб	30	5,7	3	3,5	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9
ГОСТ	Фрукты	100-120	1,5	0,5	15	96	8	28	42	28	0,04	10	20	0,4
	<b>ИТОГО</b>		58,98	35,15	110,29	872,50	104,08	492,56	197,89	32,98	0,36	40	34,9	2,3
	<b>День 4</b>													
№ 126	Суп картофельный с фасолью	250	5,53	4,75	19,40	145	46,14	139,07	37,92	1,80	0,19	12,37	0,02	-
№ 45	Каша «Дружба» молочная	200	5,86	12,04	33,16	264	125,24	152,66	36,32	0,78	0,12	1,22	0,06	-
№ 422	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,40	45,00	7,0	0,09	0,02	0,65	0,01	0,01
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,9	113,22	50	50,05	0,1	0,02	0,08	-	-	-
Гост	Хлеб	30	5,7	3	3,5	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9
Гост	Кондитерское изделие	15	0,96	1,02	6,7	54,59	37,3	40	-	-	-	-	-	-
ГОСТ	Йогурт	1 шт. 125 г	3,2	3,2	3,7	59	28	26	4	0,6	0,03	8	-	-
	<b>ИТОГО</b>		23,1	26,06	113,67	804,31	369,04	539,93	104,16	3,79	0,18	23,18	14,89	1,91

### День 5

№ техно-логической карты	Наименование блюд, кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Б	Ж	У	ЭЦ		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A (РЭ) мкг	E(ТЭ)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
№ 50	Борщ с картофелем	250	2,02	5,02	13,44	117	41,98	65,8	29,83	1,38	0,08	9,18	217,35	2,4		
№ 289	Рагу из курицы	170	46,30	19,58	30,80	316,2	52,27	211,01	95,91	2,03	0,12	27,91	-	-		
ГОСТ	Кондитерское изделие	15	0,96	1,02	6,7	54,59	37,3	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
№ 433	Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-		
ГОСТ	Хлеб	30	5,7	3	3,5	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9		
ГОСТ	Фрукты	100-120	1,5	0,5	15	96	8	28,0	42,0	28,0	0,04	10,0	20,0	0,4		
	<b>ИТОГО</b>		56,68	29,125	84,45	704,29	166,75	440,20	190,96	32,77	0,28	48,13	252,15	4,96		

### День 6

№ 120	Суп картофельный с крудой пшено	250	2,37	4,60	17,22	122	18,57	57,40	26,67	0,97	0,12	16,50	0,02	-
№ 44	Запеканка рисовая с творогом, сгущенным молоком	170	13,14	11,59	78,18	467,5	216,72	267,99	51,97	1,07	0,08	0,65	0,07	-
№ 389	Компот из кураги	200	1,3	0,0	23,73	96	40,20	36,50	26,25	0,83	0,02	1,0	-	-
ГОСТ	Хлеб	30	5,7	3	3,5	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9
ГОСТ	Фрукты	100-120	1,5	0,5	15	96	8	28,00	42,00	28,00	0,04	10,0	20,0	0,4
ГОСТ	Кондитерское изделие	15	0,96	1,02	6,7	54,59	36,3	40	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>		24,97	20,71	144,33	899,59	342,75	517,04	165,71	31,37	0,30	29,09	34,89	2,3

**День 7**

№ техно-логической карты	Наименование блюд, кулинарных изделий	Масса пор-ции	Пищевые вещества (г)				Энер-гетиче-ская цен-ность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Б	Ж	У	ЭЦ		Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A (РЭ) мкг	E(ТЭ)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
№ 7	Суп картофельный с макаронными издели-ями	250	2,86	4,56	20,73	139	19,72	67,35	27,02	0,99	0,12	16,50	0,02	-		
№ 25	Каша гречневая рас-сыпчатая	150	8,74	6,61	43,06	270	17,23	207,16	138,75	4,66	0,28	0,00	0,03	-		
№46	Бефстроганов из филе курицы	100	40,40	23,68	21,21	311	40,86	169,65	68,40	1,31	0,06	4,30	0,07	-		
№ 433	Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-		
ГОСТ	Хлеб	30	5,7	3	3,35	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9		
ГОСТ	Овощи по сезону	60-100	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	6,12	0,35	0,01	0,02	5	0	0		
	<b>ИТОГО</b>		58,38	37,91	105,07	848,9	135,41	545,67	257,71	8,33	0,52	26,84	14,92	1,9		

**День 8**

№ 52	Суп картофельный с мясом кур	250	8,4	6,44	28	189,28	24,98	130,7	47,2	4,87	0,20	28	0,04	-
№ 27	Макароны с сыром	180	7,23	11,29	36,21	288,41	169,29	144,28	31,60	0,99	0,14	0,24	0,008	-
№ 431	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56,	63,60	50,76	10,08	0,62	0,02	0,72	0,01	-
ГОСТ	Хлеб	30	5,7	3	3,5	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9
№ 88	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	7,3	27,40	9,94	0,62	0,04	0,00	0,05	-
	<b>ИТОГО</b>		25,23	31,51	92,09	750,19	259,08	523,79	154,8	8,27	0,48	30,88	14,91	1,9

День 9

№ тех- ноло- гиче- ской карты	Наименование блюд, кулинарных изделий	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энер- гети- ческая цен- ность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		ЭЦ	Ca	P	* Mg	Fe	B1	C	A (РЭ) мкг	E(ТЭ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
№ 103	Рассольник Ленинград- ский с перловой крупой	250	2,52	5,50	17,62	133	25,95	78,50	26,97	1,02	0,11	17,26	0,03	-	
№ 48	Жаркое по-домаш- нему из филе курицы	175	41,34	17,78	33,53	313	26,74	204,95	85,84	2,09	0,16	24,39	0,02	-	
№433	Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-	
Гост	Хлеб	30	5,7	3	3,5	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9	
Гост	Кондитерское изделие	15	0,96	1,02	6,7	54,59	37,3	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Гост	Фрукты	100- 120	1,5	0,5	21,0	96	8	28,0	42,0	28,0	0,04	10,0	20,0	-	
	<b>ИТОГО</b>		52,22	27,81	97,36	717,09	125,19	446,84	178,03	32,47	0,35	52,69	34,85	1,9	

День 10

№ 53	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250	2,37	5,42	10,31	114	40,41	54,90	20,11	0,13	0,09	30,1	0,01	-
№ 33	Каша вязкая геркуле- совая с маслом	200	7,4	13,94	31,96	284	141,24	227,78	68,76	1,66	0,22	1,22	0,06	-
№ 88	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	7,8	27,40	9,94	0,62	0,04	-	0,05	-
№ 433	Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-
Гост	Хлеб	30	5,7	3	3,5	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9
Гост	Фрукты	100- 120	1,5	0,5	21,0	96	8	28,0	42,0	28,0	0,04	10,0	20,0	-
	<b>ИТОГО</b>		19,53	32,015	96,80	767,50	256,76	349,97	128,89	31,1	0,35	41,38	34,87	1,9