



**Примерное десятидневное меню  
 для обучающихся 5-11 классов  
 МБОУ «Антипинская средняя общеобразовательная школа»  
 Тогульского района Алтайского края.**

**ДЕНЬ 1**

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Нарезка из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,70	0,00	0,00	13,11	24,01	7,98	0,34
9	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	0,00	15,57	250,20	81,00	4,73
45	Бедро цыпленка в соусе рассыпчатая	115	13,3	11,12	15,77	245,70			0,00	0,00				
14	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,30	118,80	0,02	0,45	0,08	0,05	69,20	168,00	6,00	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,01</b>	<b>24,80</b>	<b>105,40</b>	<b>786,21</b>	<b>0,32</b>	<b>6,15</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>112,48</b>	<b>529,41</b>	<b>120,98</b>	<b>6,52</b>

ДЕНЬ 2

№ техноло-гическо-й карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
17	борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	1.87	4.91	125,25	102.50	0,05	10,29	0,00	0,00	44.38	53,23	26,25	1.19
35	чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.30	0.04	3.58	0.04
100	булочка с изюмом	70	6.10	5.03	40.06	229.19	0.07	0.09	0.00	0.00	26.73	0.00	0.00	0.75
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12.03</b>	<b>11.14</b>	<b>203.41</b>	<b>512.49</b>	<b>0.20</b>	<b>14.38</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>99.91</b>	<b>140.43</b>	<b>52.25</b>	<b>3.10</b>

ДЕНЬ 3

№ техноло-гическо-й карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	рыба припущенная с овощами	100	3,48	3,71	2,83	47,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
32	рис отварной	180	5.82	9.74	50.00	298.47	0.39	0.00	0.009	1.00	93.84	261.39	76.81	2.39
30	какао на молоке	200	3.38	3.34	14.84	104.52	0.18	10.00	0.02	0.00	127.30	100.40	21.90	0.48
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15.74</b>	<b>22.70</b>	<b>101.94</b>	<b>665.39</b>	<b>0.63</b>	<b>10.00</b>	<b>0.11</b>	<b>1.00</b>	<b>235.94</b>	<b>448.99</b>	<b>124.71</b>	<b>4.47</b>

ДЕНЬ 4

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Д ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
89	салат из свеклы с черносливом	60	1.2	5.08	16.6	118.00	0.04	3.20	0.00	0.00	39.65	0.00	0.08	1.48
10	плов из мяса птицы	250	25.38	21.25	44.61	471.25	0.08	1.26	60.00	0.00	56.38	249.13	59.38	2.74
35	чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29.64</b>	<b>27.53</b>	<b>91.09</b>	<b>733.05</b>	<b>0.18</b>	<b>4.46</b>	<b>60.00</b>	<b>0.00</b>	<b>127.13</b>	<b>336.37</b>	<b>89.04</b>	<b>5.36</b>

ДЕНЬ 5

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Д ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Булочка с маслом и сыром	80	2.44	3.75	24.34	102.09	0.00	0.00	0.00	0.00	6.95	0.00	2.06	0.29
15	щи с капустой и картофелем	250	2.10	5.11	16.59	120.75	0.10	7.54	0.00	0.00	26.45	71.95	25.90	0.98
14	Кофейный напиток	200	2.24	2.10	25.30	118.80	0.02	0.45	0.08	0.05	69.20	168.00	6.00	0.35
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9.84</b>	<b>12.16</b>	<b>85.13</b>	<b>446.44</b>	<b>0.18</b>	<b>7.99</b>	<b>0.08</b>	<b>0.05</b>	<b>117.40</b>	<b>326.85</b>	<b>59.96</b>	<b>2.72</b>



ДЕНЬ 6

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Д ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
6	нарезка из свежих помидор	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,03	12,25	0,00	0,00	10,55	19,73	10,67	0,50
14	жаркое по домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	0,00	31,10	337,00	65,70	4,03
2	кисель	200	0,00	0,00	17,00	64,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,18</b>	<b>12,36</b>	<b>61,09</b>	<b>478,32</b>	<b>0,30</b>	<b>19,03</b>	<b>24,00</b>	<b>0,00</b>	<b>57,45</b>	<b>444,97</b>	<b>101,46</b>	<b>5,62</b>

ДЕНЬ 7

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Д ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
11	тефтели в соусе	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	0,00	57,80	141,40	28,40	1,27
33	макаронные отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
28	компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,50</b>	<b>19,53</b>	<b>91,29</b>	<b>624,14</b>	<b>0,21</b>	<b>2,21</b>	<b>76,20</b>	<b>0,00</b>	<b>84,83</b>	<b>276,80</b>	<b>79,74</b>	<b>3,88</b>

ДЕНЬ 8

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
40	булочка с повидлом	80	3,19	10,01	45,59	138,00	0,00	0,03	0,00	0,00	14,65	0,00	3,64	0,50
149	суп лапша с фрикадельками	250	2,20	2,95	14,70	94,75	0,00	0,00	0,00	0,00	16,25	11,08	29,25	1,10
30	Какао на молоке	200	3,38	3,34	14,84	104,52	0,18	10,00	0,02	0,00	127,30	100,40	21,90	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,83</b>	<b>17,69</b>	<b>95,03</b>	<b>441,57</b>	<b>0,24</b>	<b>10,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>173,0</b>	<b>198,68</b>	<b>80,79</b>	<b>3,18</b>

ДЕНЬ 9

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	нарезка из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	0,00	21,09	24,58	12,54	0,80
31	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
27	бедро цыпленка	120	35,91	20,03	1,56	181,38	0,00	2,85	0,00	0,00	42,84	0,00	10,19	3,22
2	кисель	200	0,00	0,00	17,00	64,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10
	<b>ИТОГО:</b>		<b>43,50</b>	<b>30,60</b>	<b>68,01</b>	<b>509,02</b>	<b>0,12</b>	<b>18,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>123,43</b>	<b>165,01</b>	<b>74,98</b>	<b>6,36</b>

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 кл. ас. ОУ  
 МБОУ «Антипинская средняя общеобразовательная школа»  
 Тогульского района Алтайского края.

ДЕНЬ 1

№ техно логической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				
							В	С	А	Е	Н
4	Нарезка из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	0.02	5.70	0.00	0.00	
9	Каша гречневая	180	8.95	6.73	43.00	276.53	0.22	0.00	0.02	0.00	
45	Бедро цыпленка в соусе	115	13.3	11.12	15.77	245.7					
14	Кофейный напиток с молоком	200	2.24	2.10	25.30	118.80	0.02	0.45	0.08	0.05	
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28.01</b>	<b>24.8</b>	<b>105.4</b>	<b>786.21</b>	<b>0.032</b>	<b>6.15</b>	<b>0.10</b>	<b>0.05</b>	

ДЕНЬ 2

№ техно логической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг		
							В1	С	А
45	Булочка домашняя сыр	80/10	4.56	6.70	24.34	138.49	0.00	0.07	26.00
17	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	1.87	4.91	125.25	102.50	0.05	10.29	0.00
35	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.00	0.00	0.00	0.00
	Фрукт								
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6.43</b>	<b>11.61</b>	<b>159.57</b>	<b>279.99</b>	<b>0.20</b>	<b>11.03</b>	<b>0.33</b>