

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "СОШ №4"  
 \_\_\_\_\_ З.Г.Фомина  
 Приказ 01-06/43  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201 г.

СОГЛАСОВАНО  
 Главный государственный санитарный врач  
 в городе Алапаевск, Алапаевском  
 Артемовском и Режевском районах  
 \_\_\_\_\_ Ю.Ю.Литвиненко  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201 г.

### МЕНЮ

#### Примерное 10-ти дневное (неделя первая, неделя вторая) для учащихся 1-4 классов МАОУ СОШ №4 г. Алапаевска

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход <i>с 7-10 лет</i>	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				1	2	3		5	6	7	9	10	11	12	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Понедельник Неделя 1	ЗАВТРАК	17	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
		36	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	6,00	0	0	0,40
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19	1,46	0,19	9,1	44,84	0,025	0	0,005	6,3	44,45	2,65	0,85
			Масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	0	0	29,5	0,5	1	0	0
			<b>ИТОГО:</b>		<b>3,29</b>	<b>4,07</b>	<b>50,98</b>	<b>225,00</b>	<b>0,03</b>	<b>-</b>	<b>20,00</b>	<b>11,90</b>	<b>67,00</b>	<b>21,80</b>	<b>0,87</b>
	ОБЕД	4	Салат из свежих овощей (огурцов)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
		12	Щи из свежей капусты и картофеля, со сметаной	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64
		23	Колбаса отварная	50	5,2	10	10,6	112	0,02	0	0	12	79,5	10	0,9
		29	Макаронные изделия с маслом	150	43,74	1,04	29,22	127,96	0,01	3,05	0,04	47,99	0,3	11,36	0,03
		43	Напиток «золотой шар»	200	0	0	8,4	82	0,04	28	0,17	0	12	10	0,1
		Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38	2,92	0,38	18,2	89,68	0,05	0	0,01	12,6	88,9	5,3	1,7	
		сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15	
		Йогурт сливочный	100	2,5	5	16,7	120	0,04	1,3	0,02	120	90	14	0,1	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>59,7</b>	<b>28,41</b>	<b>91,34</b>	<b>694,42</b>	<b>0,24</b>	<b>52,93</b>	<b>39,24</b>	<b>372,36</b>	<b>407,81</b>	<b>81,69</b>	<b>3,96</b>		
		<b>ВСЕГО</b>		<b>62,99</b>	<b>32,48</b>	<b>142,32</b>	<b>919,42</b>	<b>0,27</b>	<b>52,93</b>	<b>59,24</b>	<b>384,26</b>	<b>474,81</b>	<b>103,49</b>	<b>4,83</b>	

Неделя 1 Вторник	ЗАВТРАК	20	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27,4	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	344,91	48,92	0,84	
		36	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	6,00	0	0	0,40	
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19	1,46	0,19	9,1	44,84	0,025	0	0,005	6,3	44,45	2,65	0,85	
			<b>ИТОГО:</b>		<b>29,06</b>	<b>18,19</b>	<b>55,5</b>	<b>352,44</b>	<b>0,115</b>	<b>0,74</b>	<b>0,335</b>	<b>238,7</b>	<b>389,36</b>	<b>51,57</b>	<b>2,09</b>	
	ОБЕД	5	Салат из свежих овощей (помидор)	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	10,55	19,73	10,67	0,5	
		14	Суп картофельный с горохом	200	45,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62	
		25	Гуляш из говядины в соусе	50/50	11,9	9,76	2,87	101,5	0,105	0,77	0	14,7	117,49	15,69	1,4	
		33	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95	
		36	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	6,00	0	0	0,40	
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38	1,46	0,19	9,1	44,84	0,025	0	0,005	6,3	44,45	2,65	0,85	
			<b>ИТОГО:</b>		<b>67,09</b>	<b>23,49</b>	<b>77,7</b>	<b>560,05</b>	<b>0,53</b>	<b>17,67</b>	<b>0,025</b>	<b>80,99</b>	<b>459,91</b>	<b>124,75</b>	<b>8,72</b>	
		<b>ВСЕГО</b>		<b>96,15</b>	<b>41,68</b>	<b>133,2</b>	<b>912,49</b>	<b>0,645</b>	<b>18,41</b>	<b>0,36</b>	<b>319,69</b>	<b>849,27</b>	<b>176,32</b>	<b>10,81</b>		
	Неделя 1 Среда	ЗАВТРАК	17	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	7,01	8,09	28,39	213	0,14	195	0	185,34	0	0	0,77
			36	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	6,00	0	0	0,40
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19	1,46	0,19	9,1	44,84	0,025	0	0,005	6,3	44,45	2,65	0,85	
			Масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	0	0	29,5	0,5	1	0	0	
		<b>ИТОГО</b>		<b>8,67</b>	<b>8,28</b>	<b>51,49</b>	<b>285,84</b>	<b>0,165</b>	<b>195</b>	<b>0,005</b>	<b>197,64</b>	<b>44,45</b>	<b>2,65</b>	<b>2,02</b>		
ОБЕД		19	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	114,2	260,5	19,5	2,94	
			Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8	
		13	Суп –пюре с гречками	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	20,68	61,44	24,9	0,94	
		26	Шницель рубленый	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2	
		32	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	21,96	119,59	43,99	1,73	
			Напиток кофейный на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	45	7	0	
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38	1,46	0,19	9,1	44,84	0,025	0	0,005	6,3	44,45	2,65	0,85	
		Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	109,08	0,02	0	0	12,98	0,44	1,5	0,04		
		<b>ИТОГО:</b>		<b>34,22</b>	<b>42,33</b>	<b>94,54</b>	<b>906,3</b>	<b>0,565</b>	<b>41,47</b>	<b>399,585</b>	<b>232,14</b>	<b>664,08</b>	<b>123,74</b>	<b>7,66</b>		

		<b>ВСЕГО</b>		<b>42,89</b>	<b>50,61</b>	<b>146,03</b>	<b>1192,14</b>	<b>0,73</b>	<b>236,47</b>	<b>399,59</b>	<b>429,78</b>	<b>708,53</b>	<b>126,39</b>	<b>9,68</b>
--	--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------

<b>Четверг</b>	<b>Неделя 1</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	17	Каша вязкая на молоке ячневая	200/5	6,64	7,59	28,13	204	0,12	1,95	0	198,46	0	0	0,55
				Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19	1,46	0,19	9,1	44,84	0,025	0	0,005	6,3	44,45	2,65	0,85
				Масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	0	0	29,5	0,5	1	0	0
			36	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	6,00	0	0	0,40
				<b>ИТОГО:</b>		<b>8,3</b>	<b>7,78</b>	<b>51,23</b>	<b>276,84</b>	<b>0,145</b>	<b>1,95</b>	<b>0,005</b>	<b>210,76</b>	<b>44,45</b>	<b>2,65</b>	<b>1,8</b>
	<b>ОБЕД</b>	10	Салат из моркови с сахаром	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	44	30,75	1,08	
		15	Рассольник по-ленинградски со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	21,16	57,56	20,72	0,78	
		27	Кура запеченая	100	21,1	13,6	0	206,25	0,04	0	20	39	143	20	1,8	
		33	Рис рассыпчатый	180	4,464	5,23	45,11	249,48	0,108	0	0,024	46,97	201,6	0,02	1	
		35	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18	
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38	1,46	0,19	9,1	44,84	0,025	0	0,005	6,3	44,45	2,65	0,85	
			фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	150,4	0	4,4	
			<b>ИТОГО:</b>		<b>29,824</b>	<b>23,29</b>	<b>100,86</b>	<b>731,77</b>	<b>0,313</b>	<b>13,36</b>	<b>20,029</b>	<b>144,11</b>	<b>494,21</b>	<b>74,14</b>	<b>5,69</b>	
		<b>ВСЕГО</b>		<b>38,124</b>	<b>31,07</b>	<b>152,09</b>	<b>1008,61</b>	<b>0,458</b>	<b>15,31</b>	<b>20,034</b>	<b>354,87</b>	<b>538,66</b>	<b>76,79</b>	<b>7,49</b>		
	<b>Пятница</b>	<b>Неделя 1</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	17	Каша вязкая на молоке гречневая	200/5	5,91	5,02	31,22	193,33	0,14	0	19,05	11,62	140,67	93,43
				Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19	1,46	0,19	9,1	44,84	0,025	0	0,005	6,3	44,45	2,65	0,85
				Масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	0	0	29,5	0,5	1	0	0
37				Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	6,00	0	0	0,40
				<b>ИТОГО:</b>		<b>6,11</b>	<b>5,02</b>	<b>45,22</b>	<b>221,33</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>17,62</b>	<b>140,67</b>	<b>93,43</b>	<b>3,56</b>
<b>ОБЕД</b>		7	Салат витаминный из св. капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	26,8	14,83	7,9	0,32	
		11	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,45	3,93	10,02	82	0,04	8,23	0	35,5	42,58	21	0,95	
		22	Рыба филе припущенная	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3	10,3	67,4	8	0,43	
		30	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01	
		36	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	6,00	0	0	0,40	
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38	1,46	0,19	9,1	44,84	0,025	0	0,005	6,3	44,45	2,65	0,85	

	Сок фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	0,03	4,01	0,01	16,04	1,01	20,2	0,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,14</b>	<b>12,78</b>	<b>61,3</b>	<b>385,63</b>	<b>0,255</b>	<b>48,14</b>	<b>28,505</b>	<b>121,88</b>	<b>255,86</b>	<b>67,3</b>	<b>3,96</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>19,25</b>	<b>17,8</b>	<b>106,52</b>	<b>606,96</b>	<b>0,395</b>	<b>48,14</b>	<b>47,555</b>	<b>139,5</b>	<b>396,53</b>	<b>160,73</b>	<b>7,52</b>

<b>Неделя2</b> <b>Понедельник</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	17	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
		36	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	6,00	0	0	0,40
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19	1,46	0,19	9,1	44,84	0,025	0	0,005	6,3	44,45	2,65	0,85
			повидло	15	0	0	0,99	158,25	0	0	0	0	0	0	0
		<b>ИТОГО:</b>		<b>3,29</b>	<b>4,07</b>	<b>50,98</b>	<b>225</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>11,9</b>	<b>67</b>	<b>21,8</b>	<b>0,87</b>	
	<b>ОБЕД</b>	4	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
		14	Суп картофельный с горохом	200	45,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
		23	Колбаса отварная	50	5,2	10	10,6	112	0,02	0	0	12	79,5	10	0,9
		33	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
		43	Кисель «золотой шар»	200	0	0	24,6	95	0,23	31,5	0,15	21,96	119,59	43,99	1,73
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38	1,46	0,19	9,1	44,84	0,025	0	0,005	6,3	44,45	2,65	0,85
			Йогурт «Молочный»	100	2,5	5	16,7	120	0,04	1,3	0,02	120	90	14	0,1
			<b>ИТОГО:</b>		<b>62,47</b>	<b>28,67</b>	<b>111,33</b>	<b>750,47</b>	<b>0,695</b>	<b>43,15</b>	<b>0,195</b>	<b>216,81</b>	<b>635,79</b>	<b>174,36</b>	<b>9,49</b>
		<b>ВСЕГО:</b>		<b>65,76</b>	<b>32,74</b>	<b>162,31</b>	<b>975,47</b>	<b>0,725</b>	<b>43,15</b>	<b>20,195</b>	<b>228,71</b>	<b>702,79</b>	<b>196,16</b>	<b>10,36</b>	
<b>Неделя2</b> <b>Вторник</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	17	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	7,01	8,09	28,39	213	0,14	195	0	185,34	0	0	0,77
		36	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	6,00	0	0	0,40
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19	1,46	0,19	9,1	44,84	0,025	0	0,005	6,3	44,45	2,65	0,85
			Масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	0	0	29,5	0,5	1	0	0
		<b>ИТОГО:</b>		<b>8,67</b>	<b>8,28</b>	<b>51,49</b>	<b>285,84</b>	<b>0,165</b>	<b>195</b>	<b>0,005</b>	<b>197,64</b>	<b>44,45</b>	<b>2,65</b>	<b>2,02</b>	
	<b>ОБЕД</b>	5	Салат из свежих овощей (помидоры)	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	10,55	19,73	10,67	0,5
		16	Суп молочный с макаронами	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,62	137,98	21,14	0,51
		25	Гуляш из говядины в соусе	50/50	11,9	9,76	2,87	101,5	0,105	0,77	0	14,7	117,49	15,69	1,4
		29	Макаронные изделия с маслом	150	43,74	1,04	29,22	127,96	0,01	3,05	0,04	47,99	0,3	11,36	0,03
		36	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	6,00	0	0	0,40
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38	1,46	0,19	9,1	44,84	0,025	0	0,005	6,3	44,45	2,65	0,85
		сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15	

	<b>ИТОГО:</b>		63,73	19,91	76,86	494,96	0,27	16,98	30,645	247,16	319,95	61,51	3,69
	<b>ВСЕГО:</b>		72,4	28,19	128,35	780,8	0,435	211,98	30,65	444,8	364,4	64,16	5,71

<b>Среда</b>	<b>Неделя 2</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	17	Каша вязкая на молоке ячневая	200/5	6,64	7,59	28,13	204	0,12	1,95	0	198,46	0	0	0,55	
			36	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	6,00	0	0	0	0,40
				Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19	1,46	0,19	9,1	44,84	0,025	0	0,005	6,3	44,45	2,65	0,85	
				Масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	0	0	29,5	0,5	1	0	0	
				<b>ИТОГО:</b>		<b>8,3</b>	<b>7,78</b>	<b>51,23</b>	<b>276,84</b>	<b>0,145</b>	<b>1,95</b>	<b>0,005</b>	<b>210,76</b>	<b>44,45</b>	<b>2,65</b>	<b>1,8</b>	
	<b>ОБЕД</b>	19	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	114,2	260,5	19,5	2,94		
			Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8		
		16	Суп картофельный с лапшой	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87		
			Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	80/80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27		
		32	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	21,96	119,59	43,99	1,73		
		36	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	6,00	0	0	0,40		
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38	1,46	0,19	9,1	44,84	0,025	0	0,005	6,3	44,45	2,65	0,85		
			Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	109,08	0,02	0	0	12,98	0,44	1,5	0,04		
			Сок фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	0,03	4,01	0,01	16,04	1,01	20,2	0,4		
			<b>ИТОГО:</b>		<b>33,5</b>	<b>47,66</b>	<b>93,9</b>	<b>917,44</b>	<b>0,525</b>	<b>45,18</b>	<b>427,505</b>	<b>247,03</b>	<b>643,84</b>	<b>128,68</b>	<b>8,86</b>		
		<b>ВСЕГО:</b>		<b>41,8</b>	<b>55,44</b>	<b>145,13</b>	<b>1194,28</b>	<b>0,67</b>	<b>47,13</b>	<b>427,51</b>	<b>457,79</b>	<b>688,29</b>	<b>131,33</b>	<b>10,66</b>			
	<b>Четверг</b>	<b>Неделя 2</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	20	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27,4	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	344,91	48,92	0,84
				36	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	6,00	0	0	0,40
					Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19	1,46	0,19	9,1	44,84	0,025	0	0,005	6,3	44,45	2,65	0,85
				<b>ИТОГО:</b>		<b>29,06</b>	<b>18,19</b>	<b>55,5</b>	<b>352,44</b>	<b>0,115</b>	<b>0,74</b>	<b>0,335</b>	<b>238,7</b>	<b>389,36</b>	<b>51,57</b>	<b>2,09</b>	
<b>ОБЕД</b>		10	Салат из моркови с сахаром	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	44	30,75	1,08		
		12	Щи из свежей капусты и картофеля , со сметаной	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64		
		27	Кура запеченая	100	21,1	13,6	0	206,25	0,04	0	20	39	143	20	1,8		
		33	Рис рассыпчатый	180	4,464	5,23	45,11	249,48	0,108	0	0,024	46,97	201,6	0,02	1		
		35	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18		
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38	1,46	0,19	9,1	44,84	0,025	0	0,005	6,3	44,45	2,65	0,85		
		фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	150,4	0	4,4			



	<b>ИТОГО:</b>		30,344	23,91	113,98	796,97	0,343	42,1	20,029	177,61	625,15	71,22	9,95
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>59,404</b>	<b>42,1</b>	<b>169,48</b>	<b>1149,41</b>	<b>0,458</b>	<b>42,84</b>	<b>20,364</b>	<b>416,31</b>	<b>1014,51</b>	<b>122,79</b>	<b>12,04</b>

неделя 2	ЗАВТРАК	17	Каша вязкая на молоке гречневая	200/5	5,91	5,02	31,22	193,33	0,14	0	19,05	11,62	140,67	93,43	3,16	
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	19	1,46	0,19	9,1	44,84	0,025	0	0,005	6,3	44,45	2,65	0,85	
			Масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	0	0	29,5	0,5	1	0	0	
		36	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	6,00	0	0	0,40	
			<b>ИТОГО:</b>		<b>7,57</b>	<b>9,31</b>	<b>54,37</b>	<b>303,67</b>	<b>0,165</b>	<b>0</b>	<b>48,555</b>	<b>24,42</b>	<b>186,12</b>	<b>96,08</b>	<b>4,41</b>	
	Пятница	ОБЕД	7	Салат витаминный из св. капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	26,8	14,83	7,9	0,32
			11	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,45	3,93	10,02	82	0,04	8,23	0	35,5	42,58	21	0,95
			22	Рыба (филе) припущенная	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3	10,3	67,4	8	0,43
			30	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
			36	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	6,00	0	0	0,40
			Хлеб пшеничный 1С, витаминизированный, йодированный	38	1,46	0,19	9,1	44,84	0,025	0	0,005	6,3	44,45	2,65	0,85	
			Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	109,08	0,02	0	0	12,98	0,44	1,5	0,04	
			<b>ИТОГО:</b>		<b>17</b>	<b>16,88</b>	<b>85,56</b>	<b>494,71</b>	<b>0,275</b>	<b>48,14</b>	<b>28,505</b>	<b>134,86</b>	<b>256,3</b>	<b>68,8</b>	<b>4</b>	
			<b>ВСЕГО:</b>		<b>24,57</b>	<b>26,19</b>	<b>139,93</b>	<b>798,38</b>	<b>0,44</b>	<b>48,14</b>	<b>77,06</b>	<b>159,28</b>	<b>442,42</b>	<b>164,88</b>	<b>8,41</b>	

Использованы материалы:

СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (приложение).

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство "ПРОФИКС" Санкт-Петербург, 2003 г.
- 7.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.- Могильный М.П.изд 2007, 2011 г.

Исполнители: зав. столовой МАОУ СОШ №4 Шестовских М.И.