



**Примерное 10-е дневное меню для горячего питания учащихся  
ГБОУ СО «Школа АОП №14 VIII г.Вольска»**

№ технолог. карты	Наименование блюд	Выход блюда грамм	Белки Гр.	Жиры Гр.	Углеводы Гр.	Калорийн. Ккал.	Минералы				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
<b>1 ДЕНЬ</b>														
<i>Полдник</i>														
№330	Ватрушка с творогом, джемом	100	15,81	4,38	69,68	365,12	18,66	10,46	40,31	0,44	0,01	0,05	1,02	0,04
№269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0,03	0,01	1,0
	Итого:		19,58	8,31	95,63	519,04	140,6	17,16	154,44	0,95	0,03	0,08	1,03	1,04
<b>2 ДЕНЬ</b>														
<i>Полдник</i>														
№319	Булочка сдобная обыкновенная	100	7,85	6,17	58,83	321,67	12,82	18,31	47,43	0,91	0,0	0,09	0,72	0,02
№293	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	40,0	20,0	36,0	0,4	0,01	0,04	0,20	8,0
	Итого:		9,85	6,37	64,63	357,67	52,82	38,31	83,43	1,31	0,01	0,13	0,92	8,02
<b>3 ДЕНЬ</b>														
<i>Полдник</i>														
№311	Булочка ванильная	100	14,68	7,42	58,33	358,67	13,42	16,87	45,46	0,87	0,0	0,08	0,69	0,07
№296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	46,28	8,2	38,04	0,67	0,01	0,01	0,0	0,42
	Итого:		16,08	9,02	75,67	447,99	59,7	25,07	83,5	1,54	0,01	0,09	0,69	0,49
<b>4 ДЕНЬ</b>														
<i>Полдник</i>														
№335	Пирожки печеные из сдобного теста	100	7,73	6,48	48,17	285,99	11,56	14,06	38,27	0,85	0,07	0,06	1,25	0,06
№287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	50,46	5,25	35,49	0,08	0,01	0,01	0,05	0,12
	Итого:		9,13	8,08	65,52	375,31	62,02	19,31	73,76	0,93	0,08	0,07	1,3	0,18

5 ДЕНЬ														
<i>Полдник</i>														
№330	Ватрушка с творогом, джемом	100	15,81	4,38	69,68	365,12	18,66	10,46	40,31	0,44	0,01	0,05	1,02	0,04
№293	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	40,0	20,0	36,0	0,4	0,01	0,04	0,20	8,0
	Итого:		17,81	4,58	75,48	401,12	58,66	30,46	76,31	0,84	0,02	0,09	1,22	8,04
6 ДЕНЬ														
<i>Полдник</i>														
№311	Булочка ванильная	100	14,68	7,42	58,33	358,67	13,42	16,87	45,46	0,87	0,0	0,08	0,69	0,07
№296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	46,28	8,2	38,04	0,67	0,01	0,01	0,0	0,42
	Итого:		16,08	9,02	75,67	447,99	59,7	25,07	83,5	1,54	0,01	0,09	0,69	0,49
7 ДЕНЬ														
<i>Полдник</i>														
№308	Булочка «Нежная»	100	8,27	11,87	60,23	645	28,12	18,12	54,62	0,82	0,0	0,09	0,0	0,25
№293	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	40,0	20,0	36,0	0,4	0,01	0,04	0,20	8,0
	Итого:		10,27	12,07	66,03	681	68,12	38,12	90,62	1,22	0,01	0,13	0,2	8,25
8 ДЕНЬ														
<i>Полдник</i>														
№335	Пирожки печеные из сдобного теста	100	7,73	6,48	48,17	285,99	11,56	14,06	38,27	0,85	0,07	0,06	1,25	0,06
№287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	50,46	5,25	35,49	0,08	0,01	0,01	0,05	0,12
	Итого:		9,13	8,08	65,52	375,31	62,02	19,31	73,76	0,93	0,08	0,07	1,3	0,18
9 ДЕНЬ														
<i>Полдник</i>														
№319	Булочка сдобная обыкновенная	100	7,85	6,17	58,83	321,67	12,82	18,31	47,43	0,91	0,0	0,09	0,72	0,02
№293	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	40,0	20,0	36,0	0,4	0,01	0,04	0,20	8,0
	Итого:		9,85	6,37	64,63	357,67	52,82	38,31	83,43	1,31	0,01	0,13	0,92	8,02
10 ДЕНЬ														
<i>Полдник</i>														
№330	Ватрушка с творогом, джемом	100	15,81	4,38	69,68	365,12	18,66	10,46	40,31	0,44	0,01	0,05	1,02	0,04
№269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0,03	0,01	1,0
	Итого:		19,58	8,31	95,63	519,04	140,6	17,16	154,44	0,95	0,03	0,08	1,03	1,04