

Приложение №2

для детей 1-4 классов (приходящих)
возрастной группы 7 до 11 лет
утверждённому приказом № 9 от 23.01.2025 г.
для обучающихся
в КГБОУ “Алейская общеобразовательная школа-интернат”.

1 день

№ Тех. карты; Сб-к рец-р ,2008 г		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
174	Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200,0	6,0	10,85	52,93	334,0
1		Бутерброд с маслом	50,0	2,95	9,36	18,6	170,0
376		Чай с сахаром	250,0	0,09	0,03	18,75	75,0
		Апельсин	150,0	1,35	0,3	12,15	64,5
		<u>Итого за завтрак:</u>	650,0	10,39	20,54	102,43	645,5
	Обед	Икра кабачковая	60,0	0,9	3,82	4,33	55,14
45		Суп картофельный, с бобовыми	200,0	1,87	3,11	10,88	79,03
205		Сосиска отварная	100,0	13,4	4,1	2,3	100,0
227		Макаронные изделия отварные, с маслом	150,0	5,52	5,30	35,33	211,09
283		Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,56	-	27,89	113,79
		Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,24	15,78	76,50
		Хлеб ржаной (дарницкий)	25,0	1,65	0,27	10,25	50,0
	<u>Итого за обед:</u>	765,0	26,27	16,84	106,76	685,55	

2 день							
№ Тех. карты; Сб-к рец-р ,2008 г		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
210	Завтрак	Омлет натуральный	200,0	18,33	32,54	3,47	380,8
1		Бутерброд с маслом	50,0	2,95	9,36	18,6	170,0
382		Какао с молоком	250,0	5,1	4,43	21,97	148,25
		Яблоко	150,0	0,6	0,6	14,7	70,5
		<u>Итого за завтрак:</u>	650,0	26,98	46,93	58,74	769,55
1	Обед	Винегрет овощной	60,0	0,75	6,08	4,99	77,56
47		Суп картофельный, с макаронными изделиями	200,0	2,26	2,28	17,41	99,27
211		Плов из отварной курицы	200,0	37,2	45,33	41,05	747,09
		Сок яблочный	200,0	0,06	-	20,4	81,84
		Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,24	15,78	76,5
		Хлеб ржаной (дарницкий)	25,0	1,65	0,27	10,25	50,0
	<u>Итого за обед:</u>	715,0	44,29	54,2	109,88	1215,42	

3 день

№ Тех. карты; Сб-к рец-р 2008 г		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
120	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	4,4	3,8	14,4	109,4
1		Бутерброд с маслом	50,0	2,95	9,36	18,6	170,0
380		Кофейный напиток со сгущенным молоком	250,0	3,68	2,49	26,15	141,75
		Банан	150,0	2,25	0,75	31,5	144,0
		<u>Итого за завтрак:</u>	650,0	13,28	16,4	90,65	565,15
28	Обед	Салат из свеклы с чесноком	60,0 г	0,84	6,05	5,53	79,97
42		Рассольник “Ленинградский”	200,0	4,02	9,04	25,90	119,68
192		Печень по-строгановски	90,0	18,66	23,16	3,76	296,12
241		Картофельное пюре	150,0	3,20	5,30	23,30	160,45
280		Компот из изюма	200,0	0,33	-	22,66	91,98
		Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,24	15,78	76,5
		Хлеб ржаной (дарницкий)	25,0	1,65	0,27	10,25	50,0
	<u>Итого за обед:</u>	755,0	31,07	44,06	107,18	874,7	

4 день

№ Тех. карты; Сб-к рец-р 2008 г		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
181	Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200,0	6,11	10,72	42,36	291,0
209		Яйцо варёное	40,0	5,08	4,60	0,28	63,0
1		Бутерброд с маслом	40,0	2,36	7,49	14,89	136,41
376		Чай с сахаром	250,0	0,07	0,02	15,0	60,0
		Мандарины	150,0	1,2	0,3	11,25	57,0
		<u>Итого за завтрак:</u>	680,0	14,82	23,13	83,78	607,41
31		Обед	Салат картофельный, с зеленым горошком	60,0	1,82	6,83	6,46
22	Свекольник		200,0	1,54	5,07	3,68	91,14
171	Рыба, тушённая в сметанном соусе		140,0	15,42	13,47	5,61	205,32
224	Рис отварной		150,0	3,88	5,08	40,27	225,18
	Сок виноградный		200,0	0,06	-	20,40	81,84
	Хлеб пшеничный		30,0	2,37	0,24	15,78	76,5
	Хлеб ржаной (дарницкий)		25,0	1,65	0,27	10,25	50,0
	<u>Итого за обед:</u>	805,0	26,74	30,96	102,45	824,18	

5 день

№ Тех. карты; Сб-к рец-р ,2008 г		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
182	Завтрак	Каша пшённая молочная	200,0	6,82	10,65	42,75	295,45
3		Бутерброд с маслом	50,0	2,95	9,36	18,6	170,0
379		Кофейный напиток с молоком	250,0	3,96	3,34	19,93	125,75
		Яблоко	150,0	0,6	0,6	14,7	70,5
		<u>Итого за завтрак:</u>	650,0	15,02	25,02	100,26	661,17
32	Обед	Салат из свежих огурцов	60,0	0,45	3,6	1,35	39,96
63		Щи из свежей капусты, с картофелем	200,0	1,67	5,06	8,51	86,26
189		Котлета из говядины	90,0	13,88	15,24	7,46	229,78
219		Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,73	5,43	10,11	263,80
274		Кисель из концентрата	200,0	1,36	-	29,02	116,19
		Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,24	15,78	76,5
		Хлеб ржаной (дарницкий)	25,0	1,65	0,27	10,25	50,0
	Итого за обед:	755,0	29,66	29,84	82,48	862,49	

6 день

№ Тех. карты; Сб-к рец-р ,2008 г		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
181	Завтрак	Каша манная молочная	200,0	6,11	10,72	42,36	291,0
1		Бутерброд с маслом	50,0	2,95	9,36	18,6	170,0
379		Кофейный напиток с молоком	250,0	3,96	3,34	19,93	125,75
		Апельсин	150,0	1,35	0,3	12,15	64,5
		<u>Итого за завтрак:</u>	650,0	14,37	23,72	93,04	651,25
1	Обед	Салат из свежих огурцов	60,0	0,45	3,6	1,35	39,96
43		Свекольник	200,0	1,54	5,07	3,68	91,14
243		Сосиска отварная	90,0	7,28	17,64	1,72	197,7
203		Макаронные изделия отварные, с маслом	150,0	5,52	5,30	35,33	211,09
		Сок виноградный	200,0	0,06	-	20,4	81,84
		Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,24	15,78	76,5
		Хлеб ржаной (дарницкий)	25,0	1,65	0,27	10,25	50,0
		<u>Итого за обед:</u>	765,0	24,99	18,55	89,09	748,23

7 день

№ Тех. карты; Сб-к рец-р ,2008 г		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
204	завтрак	Макароны отварные с сыром	200,0	13,53	15,92	34,11	334,4
1		Бутерброд с маслом	50,0	5,8	8,30	14,83	157,0
382		Какао с молоком	250,0	5,1	4,43	21,97	148,25
		Яблоко	150,0	0,6	0,6	14,7	70,5
		<u>Итого за завтрак:</u>	650,0	25,03	29,25	85,61	710,15
32	Обед	Салат картофельный, с солёными огурцами	60,0	3,16	3,16	7,61	61,73
45		Суп картофельный, с бобовыми	200,0	1,87	3,11	10,88	79,03
291		Плов из отварной курицы	200,0	37,2	45,33	41,05	747,09
283		Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,56	-	27,89	113,79
		Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,24	15,78	76,5
		Хлеб ржаной (дарницкий)	25,0	1,65	0,27	10,25	50,0
		Итого:	715,0	46,81	52,11	113,46	1128,14

8 день

№ Тех. карты; Сб-к рец-р ,2008 г		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
120	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	4,4	3,8	14,4	109,4
209		Яйцо варёное	40,0	5,08	4,60	0,28	63,0
1		Бутерброд с маслом	40,0	2,36	7,49	14,89	136,41
378		Чай с молоком	250,0	1,52	1,35	15,9	81,0
		Банан	150,0	2,25	0,75	31,5	144,0
31	Обед	<u>Итого за завтрак:</u>	680,0	15,61	17,99	76,97	533,81
31		Салат картофельный с зеленым горошком	60,0	1,82	6,83	6,46	94,20
47		Щи из свежей капусты, с картофелем	200,0	1,67	5,06	8,51	86,26
171		Рыба, тушённая в сметанном соусе	140,0	15,42	13,47	5,61	205,32
224		Рис отварной	150,0	3,88	5,08	40,27	225,18
274		Кисель из концентрата	200,0	1,36	-	29,02	116,19
		Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,24	15,78	76,5
		Хлеб ржаной (дарницкий)	25,0	1,65	0,27	10,25	50,0
Итого:			805,0	28,17	30,95	115,9	853,65

9 день

№ Тех. карты; Сб-к рец-р 2008 г		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
121	Завтрак	Суп молочный рисовый	200,0	2,97	3,57	6,14	268,57
3		Бутерброд с сыром	50,0	5,8	8,30	14,83	157,0
379		Кофейный напиток с молоком	250,0	3,96	3,34	19,93	125,75
		Мандарины	150,0	1,2	0,3	11,25	57,0
		<u>Итого за завтрак:</u>	650,0	13,93	15,51	52,15	608,32
		Обед	Икра кабачковая	60,0	0,9	3,82	4,33
42	Рассольник "Ленинградский"		200,0	4,02	9,04	25,90	119,68
214	Рагу из птицы		200,0	16,77	21,37	19,87	336,97
280	Сок яблочный		200,0	0,06	-	20,40	81,84
	Хлеб пшеничный		30,0	2,37	0,24	15,78	76,5
	Хлеб ржаной (дарницкий)		25,0	1,65	0,27	10,25	50,0
Итого:			715,0	25,77	34,74	96,53	720,13

10 день

№ Тех. карты; Сб-к рец-р 2008 г		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
183	Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200,0	9,09	12,99	45,16	335,0
209		Яйцо варёное	40,0	5,08	4,60	0,28	63,0
1		Бутерброд с маслом	40,0	2,36	7,49	14,89	136,41
376		Чай с сахаром	250,0	0,09	0,03	18,75	75,0
		Яблоко	150,0	0,6	0,6	14,7	70,5
		<u>Итого за завтрак:</u>	680,0	17,22	25,71	93,78	679,91
28		Салат из свеклы с чесноком	60,0	0,84	6,05	5,53	79,97
47	Обед	Суп картофельный, с макаронными изделиями	200,0	2,26	2,28	17,41	99,27
192		Печень по-строгановски	90,0	18,65	23,16	3,76	296,12
241		Картофельное пюре	150,0	3,20	5,30	23,30	160,45
283		Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,56	-	27,89	113,79
		Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,24	15,78	76,5
		Хлеб ржаной (дарницкий)	25,0	1,65	0,27	10,25	50,0
Итого:			755,0	29,53	37,3	103,92	876,1

