



«СОГЛАСОВАНО»

И.о. начальника территориального  
отдела Управления Федеральной  
службы по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия  
человека по Орловской области  
в г. Мценске



И.А. Мельников

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник отдела образования  
администрации Болховского района  
Орловской области



Г.А. Анисимова

**Примерное десятидневное меню  
питания для обучающихся 5-11 классов  
общеобразовательных учреждений Болховского района  
на осенне-зимний период**

День: первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 - 18 лет)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ДЕНЬ 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
302	Омлет с зеленым горошком	200	11.9	14.0	6.4	200	0.09	2.1	0.2	0.5	133.3	39.5	26.1	2.1
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25.0	144	0.04	1.3	0.02	0.0	124	110	27	0.8
112	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10.0	0.00	0.2	16	11	9	2.2
91	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/15/5	5.0	8.1	29.4	123	0.02	0.1	0.06	0.3	100	99	10	0.3
108	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.68	94	0.51	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	0.4
109	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52	0.05	0.0	0.00	0.4	10.5	47.4	14	1.17
<b>Итого:</b>			<b>25.9</b>	<b>26.5</b>	<b>100.28</b>	<b>660</b>	<b>0.74</b>	<b>13.5</b>	<b>0.11</b>	<b>1.8</b>	<b>391.8</b>	<b>332.9</b>	<b>91.7</b>	<b>6.97</b>
<b>Обед</b>														
107	Огурец соленый	100	0.8	0.1	1.7	13	0.02	5.0	0.00	0.1	23	24	14	0.6
144	Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/к/б.	250	6.3	14.25	15.21	108	0.19	8.67	0.04	0.22	19	65.75	25.5	0.92
414	Рис отварной	180	4.4	7.3	42.56	245.5	0.03	0.0	0.05	0.34	6.1	84.9	27.3	0.6
412	Котлета куриная	100	15.0	10.7	7.4	167	0.1	0.8	0.04	0.4	34.66	94.3	18.6	1.14
207 э/р	Напиток лимонный	200	0.1	0.0	18.9	73	-	2.32	-	-	3.44	-	-	0.08
109	Хлеб ржаной	80	5.3	0.96	26.7	139.2	0.14	0.0	0.00	1.1	28	126.4	37.6	3.12
108	Хлеб пшеничный	88	6.7	5.7	43.30	208	0.09	0.0	0.00	1.0	17.6	57.2	12.32	1.0
<b>Итого:</b>			<b>38.6</b>	<b>39.01</b>	<b>155.85</b>	<b>953.7</b>	<b>0.57</b>	<b>16.79</b>	<b>0.13</b>	<b>3.16</b>	<b>131.8</b>	<b>452.55</b>	<b>135.32</b>	<b>7.46</b>
<b>Всего:</b>			<b>64.5</b>	<b>65.51</b>	<b>256.13</b>	<b>1613.7</b>	<b>1.31</b>	<b>30.29</b>	<b>0.24</b>	<b>4.96</b>	<b>523.6</b>	<b>785.45</b>	<b>227.02</b>	<b>14.43</b>

День: второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 - 18 лет)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ДЕНЬ 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
266	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	17.95	14.75	36.0	285.5	0.21	1.92	0.07	0.67	262.4	80.5	69.5	1.55
493	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60	0.00	0.0	0.0	0.0	11	3	1	0.3
112	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5.0	0.00	0.4	1.9	16	12	2.3
108; 105	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1.57	8.4	9.92	122	0.02	0.0	0.06	0.32	5.2	14.9	2.8	0.24
108	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.68	94	0.51	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	0.4
109	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52	0.05	0.0	0.00	0.4	10.5	47.4	14	1.17
<b>Итого:</b>			<b>25.02</b>	<b>24.15</b>	<b>100.9</b>	<b>660.5</b>	<b>0.81</b>	<b>6.92</b>	<b>0.13</b>	<b>2.19</b>	<b>299</b>	<b>187.8</b>	<b>104.9</b>	<b>5.96</b>
<b>Обед</b>														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	136	0.04	27.8	0.00	4.5	44	32	17	0.6
134	Рассольник ленинградский на м/к/б	250	2.0	5.2	16.2	121.25	0.09	7.7	0.00	2.3	15.5	63	26.2	0.9
429	Картофельное пюре	200	4.2	8.8	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	38.3	80	38	1.4
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13.3	7.2	6.3	143	0.09	4.7	0.01	4.2	35	203	39	0.8
510	Компот из апельсинов с яблоками и вит. С	200	0.5	0.2	22.2	93	0.03	11.6	0.0	0.1	19	12	8	0.8
109	Хлеб ржаной	80	5.3	0.96	26.7	139.2	0.14	0.0	0.00	1.1	28	126.4	37.6	3.12
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.04	0.0	0.00	0.44	8	26	5.6	0.44
<b>Итого:</b>			<b>29.94</b>	<b>32.78</b>	<b>122.48</b>	<b>910.45</b>	<b>0.61</b>	<b>58.6</b>	<b>0.07</b>	<b>12.84</b>	<b>187.8</b>	<b>542.4</b>	<b>171.4</b>	<b>7.26</b>
<b>Всего:</b>			<b>54.96</b>	<b>56.95</b>	<b>223.38</b>	<b>1570.95</b>	<b>1.42</b>	<b>65.52</b>	<b>0.2</b>	<b>15.03</b>	<b>486.8</b>	<b>730.2</b>	<b>276.3</b>	<b>13.22</b>

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 - 18 лет)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ДЕНЬ 3</b>														
<b>Завтрак</b>														
325	Вареники ленивые с маслом сливочным	200/9	12.2	18.4	27.2	415	0.08	0.4	0.19	0.9	200	100	30.4	0.9
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0.0	126	90	14	0.1
112	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0.00	0.2	34	23	13	0.3
108	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.68	94	0.51	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	0.4
109	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52	0.05	0.0	0.00	0.4	10.5	47.4	14	1.17
<b>Итого:</b>			<b>21.3</b>	<b>22.0</b>	<b>80.88</b>	<b>683</b>	<b>0.72</b>	<b>61.7</b>	<b>0.21</b>	<b>1.9</b>	<b>378.5</b>	<b>286.4</b>	<b>77</b>	<b>2.87</b>
<b>Обед</b>														
50	Салат из свеклы отвар.	100	1.5	5.5	8.4	89	0.02	5.7	0.00	2.3	33	38	19	1.3
142	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к/б	250	1.75	4.97	7.77	83	0.06	18.47	0.00	2.37	34	47.5	22.25	0.8
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.3	9.4	58.4	303.7	0.24	0.0	0.04	0.73	17.1	90	162.3	5.4
367	Гуляш из отварной говядины	120	15.6	14.0	15.2	297	0.07	1.3	0.04	0.7	17	215	30	3.2
493	Чай с лимоном	200	0.1	0.0	15.2	61	0.00	2.8	0.0	0.0	14.2	4	2	0.4
109	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.0	0.00	0.7	17.5	79	23.5	1.95
108	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	13.0	46	0.02	0.0	0.00	0.21	4.0	12.9	2.8	0.21
<b>Итого:</b>			<b>34.05</b>	<b>34.63</b>	<b>134.66</b>	<b>966.7</b>	<b>0.5</b>	<b>28.27</b>	<b>0.08</b>	<b>6.65</b>	<b>136.8</b>	<b>486.4</b>	<b>261.85</b>	<b>13.26</b>
<b>Всего:</b>			<b>55.35</b>	<b>56.63</b>	<b>215.54</b>	<b>1649.7</b>	<b>1.22</b>	<b>89.97</b>	<b>0.29</b>	<b>8.84</b>	<b>515.3</b>	<b>772.8</b>	<b>338.85</b>	<b>16.13</b>

День: четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 - 18 лет)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ДЕНЬ 4</b>														
<b>Завтрак</b>														
262	Каша манная молочная жидкая	200	9.2	12.4	30.8	215.4	0.08	1.4	0.05	0.5	144.15	73.2	20.2	0.4
504	Кисель из варенья	200	0.1	0.0	38.3	154	0.00	0.1	0.00	0.0	8	8	2	0.5
91	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/15/5	5.0	8.1	7.4	123	0.02	0.1	0.06	0.3	137	99	10	0.3
300	Яйцо вареное	40(1шт)	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.0	0.10	0.2	22	77	5	1.0
108	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.68	94	0.51	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	0.4
109	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52	0.05	0.0	0.00	0.4	10.5	47.4	14	1.17
<b>Итого:</b>			<b>24.4</b>	<b>25.8</b>	<b>106.48</b>	<b>701.4</b>	<b>0.69</b>	<b>1.3</b>	<b>0.21</b>	<b>1.8</b>	<b>329.65</b>	<b>330.6</b>	<b>56.8</b>	<b>3.77</b>
<b>Обед</b>														
107; 48	Салат из огурцов соленых с луком	100	0.77	10.09	2.28	104.6	0.02	3.7	0.00	4.47	17.2	18.2	10.5	0.5
131	Свекольник на м/к/б со сметаной	250	2.17	4.45	12.02	97	0.06	9.17	0.04	0.25	37.75	69.25	31	1.52
406	Плов из отварной птицы	210	16.0	15.9	37.9	359	0.03	1.3	0.01	5.4	33	133	31	1.3
508	Компот из смеси сухофруктов с вит.С.	200	0.5	0.0	27.0	110	0.01	0.5	0.00	0.0	28	19	7	1.5
109	Хлеб ржаной	80	5.3	0.96	26.7	139.2	0.14	0.0	0.00	1.1	28	126.4	37.6	3.12
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.04	0.0	0.00	0.44	8	26	5.6	0.44
<b>Итого:</b>			<b>27.78</b>	<b>31.72</b>	<b>125.58</b>	<b>903.8</b>	<b>0.3</b>	<b>14.67</b>	<b>0.05</b>	<b>11.66</b>	<b>151.95</b>	<b>391.8</b>	<b>122.7</b>	<b>8.38</b>
<b>Всего:</b>			<b>52.18</b>	<b>57.52</b>	<b>232.06</b>	<b>1605.2</b>	<b>0.99</b>	<b>15.97</b>	<b>0.26</b>	<b>13.66</b>	<b>481.6</b>	<b>722.4</b>	<b>179.5</b>	<b>12.15</b>

День: пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 - 18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ДЕНЬ 5</b>														
<b>Завтрак</b>														
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.5	8.6	32.4	225	0.06	1.5	0.05	0.18	222.4	51.8	31.6	0.44
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25.0	144	0.04	1.3	0.02	0.0	124	110	27	0.8
112	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10.0	0.00	0.4	8	28	42	0.6
108	Хлеб пшеничный с колбасой вареной отварной	40/36	14.7	15.0	19.68	170	0.59	0.0	0.00	0.5	19.16	79.6	12.08	1.0
109	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52	0.05	0.0	0.00	0.4	10.5	47.4	14	1.17
<b>Итого:</b>			<b>27.3</b>	<b>27.8</b>	<b>108.08</b>	<b>687</b>	<b>0.74</b>	<b>12.8</b>	<b>0.07</b>	<b>1.48</b>	<b>384.06</b>	<b>316.8</b>	<b>126.68</b>	<b>4.01</b>
<b>Обед</b>														
75	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1.8	6.2	8.9	99	0.07	10.1	0.00	2.8	16	46	18	0.7
128	Борщ из свежей капусты на м/к/б.	250	1.82	13	10.65	95	0.05	10.3	0.00	2.4	34.5	53	26.25	1.2
291	Макаронные изделия отварные	180	6.8	0.8	34.8	173.88	0.07	0.02	0.00	0.95	6.8	42.8	9.7	0.9
333	Рыба жареная	100	13.2	9.5	4.6	157	0.14	0.8	0.02	4.4	69	197	37	0.8
207	Напиток лимонный э/р	200	0.1	0	18.9	73	-	2.32	-	-	3.44	-	-	0.08
109	Хлеб ржаной	80	5.3	0.96	26.7	139.2	0.14	0.0	0.00	1.1	28	126.4	37.6	3.12
108	Хлеб пшеничный	88	6.7	5.7	43.30	208	0.09	0.0	0.00	1.0	17.6	57.2	12.32	1.0
<b>Итого:</b>			<b>35.72</b>	<b>36.16</b>	<b>147.85</b>	<b>945.08</b>	<b>0.56</b>	<b>23.54</b>	<b>0.02</b>	<b>12.65</b>	<b>175.34</b>	<b>522.4</b>	<b>140.87</b>	<b>10.81</b>
<b>Всего:</b>			<b>63.02</b>	<b>63.96</b>	<b>255.93</b>	<b>1632.08</b>	<b>1.3</b>	<b>36.34</b>	<b>0.09</b>	<b>14.1</b>	<b>559.4</b>	<b>839.2</b>	<b>267.55</b>	<b>14.82</b>

День: шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 - 18 лет)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ДЕНЬ 6</b>														
<b>Завтрак</b>														
320	Сырники из творога запеченные	200	19.0	17.6	41.2	513.38	0.1	0.5	0.1	1.0	272.6	174.2	42.6	1.3
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0.0	126	90	14	0.1
112	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38.0	0.00	0.2	35	17	11	0.1
108	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	10.0	46	0.02	0.0	0.00	0.21	4.0	12.9	2.8	0.21
109	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.6	34	0.03	0.0	0.00	0.3	7.0	31.3	9	0.8
<b>Итого:</b>			<b>25.8</b>	<b>20.96</b>	<b>81.2</b>	<b>710.38</b>	<b>0.25</b>	<b>39.8</b>	<b>0.12</b>	<b>1.71</b>	<b>444.6</b>	<b>325.4</b>	<b>79.4</b>	<b>2.5</b>
<b>Обед</b>														
76	Винегрет овощной	100	1.3	10.8	6.8	130	0.04	8.4	0.00	4.6	23	40	18	0.8
147	Суп картофельный с макаронными изд . на м/к/б.	250	2.7	2.85	28.8	111.25	0.1	8.25	0.00	1.37	15.25	63.5	24	0.95
369	Жаркое по-домашнему	210	20.0	16.0	15.8	361.8	0.16	7.6	0.04	0.8	35	266	56	3.4
510	Компот из апельсинов с яблоками с вит. С	200	0.5	0.2	22.2	93	0.03	11.6	0.0	0.1	19	12	8	0.8
109	Хлеб ржаной	80	5.3	0.96	26.7	139.2	0.14	0.0	0.00	1.1	28	126. 4	37.6	3.12
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.04	0.0	0.00	0.44	8	26	5.6	0.44
<b>Итого:</b>			<b>32.84</b>	<b>31.13</b>	<b>119.98</b>	<b>929.25</b>	<b>0.51</b>	<b>35.85</b>	<b>0.04</b>	<b>8.41</b>	<b>128.25</b>	<b>533.9</b>	<b>149.2</b>	<b>9.51</b>
<b>Всего:</b>			<b>58.64</b>	<b>52.09</b>	<b>201.18</b>	<b>1639.63</b>	<b>0.76</b>	<b>75.65</b>	<b>0.16</b>	<b>10.12</b>	<b>572.85</b>	<b>859.3</b>	<b>228.6</b>	<b>12.01</b>

День: седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 - 18 лет)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ДЕНЬ 7</b>														
<b>Завтрак</b>														
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.8	9.5	35.8	283.6	0.19	1.5	0.06	0.16	181.8	93	43	1.2
493	Чай с лимоном	200	0.1	0.0	15.2	61	0.00	2.8	0.0	0.0	14.2	4	2	0.4
91	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/15/5	5.0	8.1	7.4	123	0.02	0.1	0.06	0.3	137	99	10	0.3
300	Яйцо вареное	40(1шт)	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.0	0.10	0.2	22	77	5	1.0
108	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.68	94	0.51	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	0.4
109	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52	0.05	0.0	0.00	0.4	10.5	47.4	14	1.17
<b>Итого:</b>			<b>23.0</b>	<b>22.9</b>	<b>88.38</b>	<b>676.6</b>	<b>0.8</b>	<b>4.4</b>	<b>0.22</b>	<b>1.46</b>	<b>373.5</b>	<b>346.4</b>	<b>79.6</b>	<b>4.47</b>
<b>Обед</b>														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	136	0.04	27.8	0.00	4.5	44	32	17	0.6
143	Суп из овощей с фасолью на м/к/б.	250	5.9	2.2	26	96	0.09	8	0.010	0.49	30.4	120.7	27.46	0.9
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.3	9.4	46.4	303.7	0.24	0.0	0.04	0.73	17.1	110.2	162.3	5.4
405	Курица в соусе с томатом	120	13.6	13.5	4.1	192	0.02	2.3	0.03	0.5	34	90	16	1.0
509	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	3.3	0.00	0.1	11	7	5	1.2
109	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.0	0.00	0.7	17.5	79	23.5	1.95
108	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	13.0	46	0.02	0.0	0.00	0.21	4.0	12.9	2.8	0.21
<b>Итого:</b>			<b>36.5</b>	<b>36.16</b>	<b>140.9</b>	<b>963.7</b>	<b>0.51</b>	<b>41.4</b>	<b>0.08</b>	<b>7.23</b>	<b>158</b>	<b>451.8</b>	<b>254.06</b>	<b>11.26</b>
<b>Всего:</b>			<b>59.5</b>	<b>59.06</b>	<b>229.26</b>	<b>1640.3</b>	<b>1.31</b>	<b>45.8</b>	<b>0.3</b>	<b>8.69</b>	<b>531.5</b>	<b>798.2</b>	<b>333.66</b>	<b>15.73</b>



День: восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 - 18 лет)

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ДЕНЬ 8</b>														
<b>Завтрак</b>														
84	Каша молочная «Дружба»	205	6.55	8.33	39.09	241.11	0.6	1.32	0.6	0.2	192.6	40.4	30.6	0.56
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25.0	144	0.04	1.3	0.02	0.0	124	110	27	0.8
108	Хлеб пшеничный с колбасой вареной отварной	40/36	14.7	15.0	19.68	170	0.59	0.0	0.00	0.5	19.16	79.6	12.08	1.0
109	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52	0.05	0.0	0.00	0.4	10.5	47.4	14	1.17
112	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5.0	0.00	0.4	1.9	16	12	2.3
<b>Итого:</b>			<b>27.25</b>	<b>27.33</b>	<b>104.07</b>	<b>654.11</b>	<b>1.3</b>	<b>7.62</b>	<b>0.62</b>	<b>1.5</b>	<b>348.16</b>	<b>293.4</b>	<b>95.68</b>	<b>5.83</b>
<b>Обед</b>														
61	Салат из вареной моркови с зеленым горошком	100	1.9	10.1	5.9	122	0.07	4.6.	0.00	4.7	22	53	27	0.6
149	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250/25	2.2	12.9	14.7	94.2	0.12	44.5	0.00	1.3	16.2	71	29.2	1.1
291	Макаронные изделия отварные	180	6.8	3.8	33.8	173.88	0.07	0.02	0.00	0.95	6.8	22.8	9.7	0.9
345	Котлета рыбная	100	16.9	7.1	9.6	113	0.07	0.4	0.02	1.0	55	140	23	0.6
508	Компот из смеси сухофруктов с вит.С.	200	0.5	0.0	27.0	110	0.01	0.5	0.00	0.0	28	19	7	1.5
109	Хлеб ржаной	80	5.3	0.96	26.7	139.2	0.14	0.0	0.00	1.1	28	126.4	37.6	3.12
108	Хлеб пшеничный	88	6.7	5.7	43.30	208	0.09	0.0	0.00	1.0	17.6	57.2	12.32	1.0
<b>Итого:</b>			<b>40.3</b>	<b>40.56</b>	<b>161.0</b>	<b>960.28</b>	<b>1.21</b>	<b>50.02</b>	<b>0.02</b>	<b>10.05</b>	<b>173.6</b>	<b>489.4</b>	<b>145.82</b>	<b>8.82</b>
<b>Всего:</b>			<b>67.55</b>	<b>67.89</b>	<b>265.07</b>	<b>1614.39</b>	<b>2.51</b>	<b>57.64</b>	<b>0.64</b>	<b>11.55</b>	<b>521.76</b>	<b>782.8</b>	<b>241.5</b>	<b>14.65</b>

День: девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 - 18 лет)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ДЕНЬ 9</b>														
<b>Завтрак</b>														
319	Пудинг из творога запеченный	200	22.0	23.78	53.5	514.7	0.13	0.4	0.13	0.9	347.56	173.8	43.9	1.9
493	Чай с молоком	200	0.1	0.0	15.0	61	0.00	2.8	0.0	0.0	14.2	4	2	0.4
112	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10.0	0.00	0.2	16	11	9	2.2
108	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	10.0	46	0.02	0.0	0.00	0.21	4.0	12.9	2.8	0.21
109	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.6	34	0.03	0.0	0.00	0.3	7.0	31.3	9	0.8
<b>Итого:</b>			<b>25.3</b>	<b>24.64</b>	<b>94.9</b>	<b>702.7</b>	<b>0.21</b>	<b>13.2</b>	<b>0.13</b>	<b>1.61</b>	<b>388.76</b>	<b>233</b>	<b>66.7</b>	<b>5.51</b>
<b>Обед</b>														
50	Салат из свеклы отвар.	100	1.5	5.5	8.4	89	0.02	5.7	0.00	2.3	33	38	19	1.3
26 9.№1 36ч1	Суп картофельный с крупой на м/к/б.	250	2.5	2.8	25	103.25	0.1	8.25	-	-	25.9	-	-	1.02
377	Картофельная запеканка с мясом	200	20.3	20.5	23.7	380	0.21	4.0	0.07	0.8	25	291	56	3.5
207 э/р	Напиток лимонный	200	0.1	0	18.9	73	-	2.32	-	-	3.44	-	-	0.08
109	Хлеб ржаной	80	5.3	0.96	26.7	139.2	0.14	0.0	0.00	1.1	28	126.4	37.6	3.12
108	Хлеб пшеничный	87	6.6	5.6	42.4	207	0.08	0.0	0.00	0.98	17.2	56.0	12.07	0.98
<b>Итого:</b>			<b>36.3</b>	<b>35.36</b>	<b>145.1</b>	<b>991.45</b>	<b>0.55</b>	<b>20.27</b>	<b>0.07</b>	<b>5.18</b>	<b>107.54</b>	<b>511.4</b>	<b>124.67</b>	<b>10.0</b>
<b>Всего:</b>			<b>61.6</b>	<b>60.0</b>	<b>240</b>	<b>1694.15</b>	<b>0.76</b>	<b>33.47</b>	<b>0.2</b>	<b>6.79</b>	<b>496.3</b>	<b>744.4</b>	<b>258.07</b>	<b>15.51</b>

День: десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 - 18 лет)

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ДЕНЬ 10</b>														
<b>Завтрак</b>														
248	Каша гречневая молочная вязкая	200	9.2	10.9	32.6	283	0.2	1.4	0.08	0.5	135.8	44.5	112.2	3.4
504	Кисель из варенья	200	0.1	0.0	38.3	154	0.00	0.1	0.00	0.0	8	8	2	0.5
91	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/15/5	5.0	8.1	7.4	123	0.02	0.1	0.06	0.3	137	99	10	0.3
300	Яйцо вареное	40(1шт)	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.0	0.10	0.2	22	77	5	1.0
108	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	10.0	46	0.02	0.0	0.00	0.21	4.0	12.9	2.8	0.21
109	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.6	34	0.03	0.0	0.00	0.3	7.0	31.3	9	0.8
<b>Итого:</b>			<b>22.2</b>	<b>24.06</b>	<b>95.2</b>	<b>703</b>	<b>0.3</b>	<b>1.6</b>	<b>0.24</b>	<b>1.51</b>	<b>313.8</b>	<b>272.7</b>	<b>141</b>	<b>6.21</b>
<b>Обед</b>														
75	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1.8	6.2	8.9	99	0.07	10.1	0.00	2.8	16	46	18	0.7
147	Суп картофельный с макаронными изд .на м/к/б.	250	2.7	2.85	28.8	111.25	0.1	8.25	0.00	1.37	15.25	63.5	24	0.95
423	Капуста тушеная	200	7.4	7.2	7.8	126	0.08	34	0.06	1.4	122	110	48	2.0
381	Котлета из мяса говядины	100	13.8	13.5	14.3	253	0.09	0.0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
510	Компот из апельсинов с яблоками с вит. С	200	0.5	0.2	22.2	93	0.03	11.6	0.0	0.1	19	12	8	0.8
109	Хлеб ржаной	80	5.3	0.96	26.7	139.2	0.14	0.0	0.00	1.1	28	126.4	37.6	3.12
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.04	0.0	0.00	0.44	8	26	5.6	0.44
<b>Итого:</b>			<b>34.54</b>	<b>31.23</b>	<b>128.38</b>	<b>915.45</b>	<b>0.55</b>	<b>63.95</b>	<b>0.1</b>	<b>7.71</b>	<b>247.25</b>	<b>568.9</b>	<b>167.2</b>	<b>10.81</b>
<b>Всего:</b>			56.74	55.29	223.58	1618.45	0.85	65.55	0.34	9.22	561.05	841.6	308.2	17.02

**Технологические карты составлены на основании следующей  
нормативной и технологической документации:**

1. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации », г. Пермь-2013 г.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (1-2 часть), г Пермь -2004г.
3. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», 1994-1997 г издания.
4. Технологические карты (рецептуры) блюд и питательность [Электронный ресурс] // Программный центр. *Помощь образованию!*: [сайт] URL: <http://pbprog.ru/databases/index.php>