



«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



Т.А. Анисимова

**Примерное десятидневное меню  
питания для обучающихся 1-4 классов  
общеобразовательных учреждений Болховского района  
на осенне-зимний период**

№	Наименование блюда	Классы	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	P	Mg	Fe			
102	Омлет с зеленью	100	4,8	1,5	4,8	150	0,01	0,0	0,00	0,33	6	19,5	1,6	
103	Яичница с картофелем	100	25,0	14,4	25,0	144	0,01	0,0	0,00	0,33	6	27	0,8	
112	Ублоро	100	9,8	4,7	9,8	47	0,01	0,0	0,00	0,33	6	9	0,1	
91	Булочки с маком	100	12,3	1,3	12,3	123	0,01	0,0	0,00	0,33	6	10	0,1	
108	Хлеб пшеничный	100	11,2	1,2	11,2	70	0,01	0,0	0,00	0,33	6	19,5	0,33	
109	Хлеб ржаной	100	2,0	0,4	10,0	52	0,01	0,0	0,00	0,4	10,5	1,2	1,17	
	Итого:		22,2	22,94	71,8	586	0,24	13,0	0,23	1,63	37,66	216,9	8,7	8,4
107	Омлет с зеленью	100	4,8	1,5	4,8	150	0,01	0,0	0,00	0,1	2,1	14	0,6	
114	Суп с мясом, картофелем, фасолью (горячий)	100	11,2	1,2	11,2	70	0,01	0,0	0,00	0,22	1,9	25,3	0,92	
114	Рис отваренный	100	11,2	1,2	11,2	70	0,01	0,0	0,00	0,34	2,6	14,0	0,4	
112	Котлета куриная	100	11,2	1,2	11,2	70	0,01	0,0	0,00	0,34	2,6	14,0	0,4	
107	Вареники с мясом	200	0,1	0,0	0,1	73	0,01	0,0	0,00	0,34	2,6	14,0	0,4	
109	Хлеб ржаной	100	2,0	0,4	10,0	52	0,01	0,0	0,00	0,4	10,5	1,2	1,17	
108	Хлеб пшеничный	100	11,2	1,2	11,2	70	0,01	0,0	0,00	0,33	6	19,5	0,33	
	Итого:		10,06	30,0	123,24	275,1	0,07	14,09	0,12	2,3	109,44	253,76	10,9	5,67
108	Конфеты из шоколада	100	0,3	0,0	2,4	110	0,01	0,5	0,00	0,0	38	10	1,5	
107	Блинчики с мясом	100	11,2	1,2	11,2	70	0,01	0,0	0,00	0,34	2,6	14,0	0,4	
	Итого:		19,54	21,8	85,0	279	0,09	4,0	0,06	1,6	97,0	216,9	18,39	1,97
	Всего за день:		71,4	74,74	260,04	1742,1	0,8	51,09	0,41	5,57	584,3	216,96	271,89	14,0

День: первый  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 1-4 классы (7-11лет)

№ 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 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
302	Омлет с зеленым горошком	150	8.9	10.5	4.8	150	0.07	1.6	0.15	0.4	100	30	19.5	1.6
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25.0	144	0.04	1.3	0.02	0.0	124	62,03	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	7.4	123	0.02	0.1	0.06	0.3	137	99	10	0.3
108	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.24	14.8	70	0.03	0.0	0.00	0.33	6	19.5	4.2	0.33
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>22.2</b>	<b>22.94</b>	<b>71.8</b>	<b>586</b>	<b>0.24</b>	<b>13.0</b>	<b>0.23</b>	<b>1.63</b>	<b>377.66</b>	<b>316.9</b>	<b>83.7</b>	<b>6.4</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	150	3.7	6.07	33.8	204.6	0.03	0.0	0.04	0.28	5.1	70.8	22.8	0.52
412	Котлета куриная	80	11.9	8.5	7.41	150.5	0.08	0.7	0.04	0.34	29.6	75.2	14.8	0.9
207 э/р	Напиток лимонный	200	0.1	0.0	18.9	73	-	2.32	-	-	3.44	-	-	0.08
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	60	4.56	0.48	29.52	141	0.06	0.0	0.00	0.66	12	39	8.4	0.66
<b>Итого:</b>			<b>30.66</b>	<b>30.0</b>	<b>123.24</b>	<b>777.1</b>	<b>0.47</b>	<b>16.69</b>	<b>0.12</b>	<b>2.3</b>	<b>109.64</b>	<b>353.75</b>	<b>109</b>	<b>5.63</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	27.0	110	0.01	0.5	0.00	0.0	28	19	7	1.5
529	Блинчики с маслом слив.	100/5	19,04	21,6	38,0	269	0.08	1,4	0.06	1,6	69.0	72.0	11.39	0.47
<b>Итого:</b>			<b>19,54</b>	<b>21,6</b>	<b>65,0</b>	<b>379</b>	<b>0.09</b>	<b>1.2</b>	<b>0.06</b>	<b>1,6</b>	<b>97.0</b>	<b>91.0</b>	<b>18.39</b>	<b>1.97</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>72,4</b>	<b>74,54</b>	<b>260,04</b>	<b>1742,1</b>	<b>0.8</b>	<b>31,59</b>	<b>0.41</b>	<b>5,53</b>	<b>584.3</b>	<b>713,68</b>	<b>211.09</b>	<b>14.0</b>

День: второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы (7-11лет)

№ 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	150	14.7	10.8	27.0	214	0.16	1.44	0.05	0.5	147	193	52	1.2
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	30	2.3	0.24	14.8	70	0.03	0.0	0.00	0.33	6	19.5	4.2	0.33
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>21.07</b>	<b>20.14</b>	<b>87.02</b>	<b>565</b>	<b>0.28</b>	<b>6.44</b>	<b>0.11</b>	<b>1.95</b>	<b>181.6</b>	<b>293.8</b>	<b>86</b>	<b>5.54</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	150	3.15	6.6	16.3	138	0.13	5.1	0.04	0.15	39	85.5	28.5	1.05
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13.3	7.2	6.3	143	0.09	4.7	0.01	4.2	35	155,03	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	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	60	4.56	0.48	29.52	141	0.06	0.0	0.00	0.66	12	39	8.4	0.66
<b>Итого:</b>			<b>28.41</b>	<b>30.38</b>	<b>116.82</b>	<b>859.25</b>	<b>0.53</b>	<b>56.9</b>	<b>0.05</b>	<b>12.61</b>	<b>182</b>	<b>513.5</b>	<b>150.6</b>	<b>6.76</b>
<b>Полдник</b>														
516	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
590	Печенье	90	6,75	8,82	66,96	405	0,06	0,0	0,009	3,15	8,7	27	6,0	0,6
<b>Итого:</b>			<b>12,55</b>	<b>13,82</b>	<b>74,96</b>	<b>231.1</b>	<b>0.14</b>	<b>0.34</b>	<b>1.409</b>	<b>43,15</b>	<b>248.7</b>	<b>207</b>	<b>34</b>	<b>0.8</b>
<b>Всего:</b>			<b>62,03</b>	<b>64,34</b>	<b>278,8</b>	<b>1935,25</b>	<b>0.95</b>	<b>63.68</b>	<b>1.569</b>	<b>57,71</b>	<b>612.3</b>	<b>966,33</b>	<b>270.6</b>	<b>13.1</b>

День: третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы (7-11лет)

№ 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	150	10.14	14.47	20.26	311.25	0.06	0.3	0.14	0.7	133.2	165,78	22.8	0.7
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	30	2.3	0.24	14.8	70	0.03	0.0	0.00	0.33	6	19.5	4.2	0.33
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>18.54</b>	<b>18.01</b>	<b>69.06</b>	<b>476.25</b>	<b>0.22</b>	<b>61.6</b>	<b>0.16</b>	<b>1.63</b>	<b>311.3</b>	<b>393.65</b>	<b>68</b>	<b>2.6</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	10.0	83	0.06	18.47	0.00	2.37	34	47.5	22.25	0.8
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	7.8	47.08	253	0.2	0.0	0.04	0.6	14.2	202.6	135.3	4.5
367	Гуляш из отварной говядины	100	17.0	12.2	13.4	246	0.06	1.0	0.03	0.6	14	178	25	2.6
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	10.0	46	0.02	0.0	0.00	0.21	4.0	12.9	2.8	0.21
	<b>Итого:</b>		<b>33.65</b>	<b>31.23</b>	<b>120.78</b>	<b>865</b>	<b>0.45</b>	<b>27.97</b>	<b>0.07</b>	<b>6.78</b>	<b>130.9</b>	<b>562</b>	<b>229.85</b>	<b>11.76</b>
<b>Полдник</b>														
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,0	28,00	0,20
589	Пряник	105	6,18	4,8	78,6	429	0,09	0,0	0,00	2,52	10,15	31,5	7,0	0,7
	<b>Итого:</b>		<b>11,98</b>	<b>9,8</b>	<b>88,2</b>	<b>537</b>	<b>0,17</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>42,52</b>	<b>250,15</b>	<b>211,5</b>	<b>35,0</b>	<b>0,9</b>
	<b>Всего:</b>		<b>64,17</b>	<b>59,04</b>	<b>278,04</b>	<b>1878,2</b>	<b>0,84</b>	<b>89,87</b>	<b>2,83</b>	<b>50,57</b>	<b>692,39</b>	<b>1119,18</b>	<b>332,85</b>	<b>15,26</b>

День: четвертый  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 1-4 классы (7-11лет)

№ 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	150	5.6	8.15	23.1	161.55	0.06	1.0	0.04	0.4	100	91	15.1	0.3
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	Яйца вареные	40(1ш)	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	30	2.0	0.4	10.0	52	0.05	0.0	0.00	0.4	10.5	47.4	14	1.17
			<b>19.3</b>	<b>21.41</b>	<b>89.1</b>	<b>599.55</b>	<b>0.18</b>	<b>1.2</b>	<b>0.2</b>	<b>1.51</b>	<b>283</b>	<b>335.3</b>	<b>48.9</b>	<b>3.48</b>
<b>Обед</b>														
107; 48	Салат из огурцов соленных 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	180	16.8	13.7	32.6	308.7	0.02	1.1	0.008	4.6	28.3	66,43	26.7	1.1
508	Компот из смеси сухофруктовс 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	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	60	4.56	0.48	29.52	141	0.06	0.0	0.00	0.66	12	39	8.4	0.66
			<b>28.1</b>	<b>29.32</b>	<b>120.12</b>	<b>848.3</b>	<b>0.26</b>	<b>14.47</b>	<b>0.048</b>	<b>10.68</b>	<b>140.75</b>	<b>342.45</b>	<b>107.1</b>	<b>114.23</b>
<b>Полдник</b>														
501	Коф. нап. с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0.0	126	90	14	0.1
566	Булочка молочная	10	9,6	14.0	56,2	284	0.14	0.2	0.00	1,2	30	47	9	0.5
	<b>Итого:</b>		<b>11,8</b>	<b>26,7</b>	<b>72,1</b>	<b>363</b>	<b>0.18</b>	<b>1.5</b>	<b>0.02</b>	<b>1,2</b>	<b>156</b>	<b>137</b>	<b>23</b>	<b>0.6</b>
	<b>Всего:</b>		<b>60,2</b>	<b>67,43</b>	<b>281,32</b>	<b>1808,85</b>	<b>0.62</b>	<b>17.17</b>	<b>0.26</b>	<b>13,39</b>	<b>579.7</b>	<b>766,78</b>	<b>179</b>	<b>118.31</b>
									<b>8</b>		<b>5</b>			

День: пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы (7-11лет)

№ 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	150	4.1	6.4	24.3	168.75	0.04	1.1	0.04	0.13	107.5	113.8	23.7	0.33
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25.0	144	0.04	1.3	0.02	0.0	124	62,03	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	20	1.3	0.3	6.6	34	0.03	0.0	0.00	0.3	7.0	31.3	9	0.8
			<b>25.2</b>	<b>25.5</b>	<b>96.58</b>	<b>612.75</b>	<b>0.74</b>	<b>12.4</b>	<b>0.06</b>	<b>1.33</b>	<b>265.66</b>	<b>362.7</b>	<b>113.78</b>	<b>3.53</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 изд. отв.	150	5.65	0.67	29.04	144.9	0.06	0.01	0.00	0.79	5.7	35.7	8.1	0.78
333	Рыба жареная	80	11.6	7.6	3.7	125.6	0.11	0.64	0.016	3.5	39.2	157.6	29.6	0.64
207 э/р	Напиток лимонный	200	0.1	0	18.9	73	-	2.32	-	-	3.44	-	-	0.08
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	60	4.56	0.48	29.52	141	0.06	0.0	0.00	0.66	12	39	8.4	0.66
			<b>28.83</b>	<b>28.55</b>	<b>117.41</b>	<b>765.5</b>	<b>0.44</b>	<b>23.37</b>	<b>0.016</b>	<b>10.85</b>	<b>128.34</b>	<b>410.3</b>	<b>113.85</b>	<b>6.01</b>
<b>Полдник</b>														
518	Сок	200	1.0	0.2	0.2	96	0.02	2.0	0.00	0.00	14.0	0.0	0.0	92
590	Печенье	90	6,75	8,82	66,96	405	0,06	0,0	0,009	3,15	8,7	27	6,0	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>7,75</b>	<b>9,02</b>	<b>67,16</b>	<b>501</b>	<b>0,08</b>	<b>2,02</b>	<b>0,00</b>	<b>3,15</b>	<b>25,7</b>	<b>27,0</b>	<b>6,0</b>	<b>92,6</b>
	<b>Всего:</b>		<b>61,78</b>	<b>63,07</b>	<b>281,15</b>	<b>1879,25</b>	<b>1,26</b>	<b>37,79</b>	<b>0,076</b>	<b>15,33</b>	<b>419,7</b>	<b>779,03</b>	<b>1027,63</b>	<b>102,14</b>

День: шестой  
Сезон:осенне-зимний  
Возрастная категория: 1-4 классы (7-11лет)

№ 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 6</b>														
<b>Завтрак</b>														
320	Сырники из творога запеченные	150	14.0	13.5	31.0	386	0.09	0.4	0.09	0.8	205	260,03	32	1.0
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>20.8</b>	<b>16.86</b>	<b>71.0</b>	<b>583</b>	<b>0.24</b>	<b>39.7</b>	<b>0.11</b>	<b>1.51</b>	<b>377.0</b>	<b>459.2</b>	<b>68.8</b>	<b>2.21</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	180	18.5	17.6	15.5	300	0.14	6.5	0.03	0.7	30	229	48	2.9
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	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	60	4.56	0.48	29.52	141	0.06	0.0	0.00	0.66	12	39	8.4	0.66
			<b>30.86</b>	<b>33.53</b>	<b>119.52</b>	<b>862.25</b>	<b>0.46</b>	<b>34.75</b>	<b>0.03</b>	<b>8.13</b>	<b>116.75</b>	<b>462.5</b>	<b>129.9</b>	<b>8.06</b>
<b>Полдник</b>														
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	27.0	110	0.01	0.5	0.00	0.0	28	19	7	1.5
529	Блинчики с мас.сл. и сах	50/5	9.02	10.8	19.0	129	0.04	0.7	0.03	0.8	69.0	72.0	11.39	0.47
	<b>Итого:</b>		<b>9.52</b>	<b>10.8</b>	<b>46.0</b>	<b>239.0</b>	<b>0.05</b>	<b>1.2</b>	<b>0.03</b>	<b>0.8</b>	<b>97.0</b>	<b>91.0</b>	<b>18.39</b>	<b>1.97</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>61.18</b>	<b>61.19</b>	<b>236.52</b>	<b>1684.25</b>	<b>0.75</b>	<b>75.65</b>	<b>0.17</b>	<b>10.44</b>	<b>590.75</b>	<b>964,73</b>	<b>217.09</b>	<b>12.24</b>

День: седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы (7-11лет)

№ 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 пшенная молочная жидкая	150	5.8	7.1	26.8	212.7	0.14	1.1	0.04	0.12	108.4	144.7	32.2	0.9
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(1ш)	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	30	2.0	0.4	10.0	52	0.05	0.0	0.00	0.4	10.5	47.4	14	1.17
			<b>19.5</b>	<b>20.36</b>	<b>69.7</b>	<b>557.7</b>	<b>0.26</b>	<b>4.0</b>	<b>0.2</b>	<b>1.23</b>	<b>296.1</b>	<b>385</b>	<b>66</b>	<b>3.98</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 м/к/б.	250	5.9	2.2	26	96	0.09	8	0.015	0.49	30.4	120.7	27.46	0.9
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	7.8	37.08	253	0.2	0.0	0.04	0.6	14.2	154,63	135.3	4.5
405	Курица в соусе с томатом	120	11.3	11.2	3.4	159.4	0.01	1.9	0.02	0.4	28.2	75	13.3	0.8
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	10.0	46	0.02	0.0	0.00	0.21	4.0	12.9	2.8	0.21
			<b>32.4</b>	<b>32.26</b>	<b>127.88</b>	<b>880.4</b>	<b>0.46</b>	<b>41.0</b>	<b>0.075</b>	<b>7.0</b>	<b>149.3</b>	<b>529.2</b>	<b>224.36</b>	<b>10.16</b>
<b>Полдник</b>														
516	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
590	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,0	0,003	1,05	8,7	27	6,0	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>8.05</b>	<b>7.94</b>	<b>30.32</b>	<b>231.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.34</b>	<b>1.403</b>	<b>41.05</b>	<b>248.7</b>	<b>207</b>	<b>34</b>	<b>0.8</b>
	<b>Всего:</b>		<b>59.95</b>	<b>60.56</b>	<b>227.9</b>	<b>1669.2</b>	<b>0.82</b>	<b>45.34</b>	<b>1678</b>	<b>49.28</b>	<b>694.1</b>	<b>1073,2</b>	<b>324.36</b>	<b>14.94</b>
												<b>3</b>		



День: восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы (7-11лет)

№ 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»	150	6.8	9.06	25.6	176.0	0.4	0.96	0.4	0.14	92.4	102.5	22.3	0.4
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25.0	144	0.04	1.3	0.02	0.0	124	62,03	27	0.8
108	Хлеб пшеничный с колбасой вареной отварной	40/30	11.7	10.0	19.68	170	0.59	0.0	0.00	0.5	19.16	79.6	12.08	1.0
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
112	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5.0	0.00	0.4	1.9	16	12	2.3
			23.8	22.96	87.18	571	1.08	7.26	0.42	1.34	244.46	339.4	82.38	5.3
<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 изд. отв.	150	5.65	0.67	29.04	144.9	0.06	0.01	0.00	0.79	5.7	35.7	8.1	0.78
345	Котлета рыбная	80	11.1	6.7	7.7	90.4	0.06	0.3	0.016	0.8	28	128	18.4	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	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	60	4.56	0.48	29.52	141	0.06	0.0	0.00	0.66	12	39	8.4	0.66
			29.21	31.45	130.56	789.5	0.47	49.9	0.16	8.95	129.4	424.7	121.6	7.19
<b>Полдник</b>														
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,0	28,00	0,20
589	Пряник	70	4,12	3,2	52,4	242,4	0,06	0,0	0,00	1,68	10,15	31,5	7,0	0,7
	<b>Итого:</b>		<b>7.86</b>	<b>6.6</b>	<b>35.8</b>	<b>350</b>	<b>0.14</b>	<b>0.3</b>	<b>2.6</b>	<b>41,68</b>	<b>250.15</b>	<b>211.5</b>	<b>35.0</b>	<b>0.9</b>
	<b>Всего:</b>		<b>62,93</b>	<b>62,61</b>	<b>279,74</b>	<b>1710,9</b>	<b>1.69</b>	<b>57.46</b>	<b>3.18</b>	<b>51.97</b>	<b>624</b>	<b>927,6</b>	<b>238.98</b>	<b>13.39</b>

День: девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы (7-11лет)

№ 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	150	18.7	17.7	37.7	387	0.1	0.3	0.1	0.7	229	281	33	1.4
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>22.0</b>	<b>18.56</b>	<b>79.1</b>	<b>575</b>	<b>0.18</b>	<b>13.1</b>	<b>0.1</b>	<b>1.41</b>	<b>270.2</b>	<b>340.2</b>	<b>55.8</b>	<b>5.01</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 №136 ч1	Суп картофельный с крупой на м/к/б.	250	2.5	2.8	25.0	103.2	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	243,0 3	56	3.5
207 э/р	Напиток лимонный	200	0.1	0	18.9	73	-	2.32	-	-	3.44	-	-	0.08
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	40	3.04	0.32	19.68	94	0.04	0.0	0.00	0.44	8	26	5.6	0.44
			<b>30.74</b>	<b>29.72</b>	<b>112.38</b>	<b>826.2</b>	<b>0.46</b>	<b>20.27</b>	<b>0.07</b>	<b>4.24</b>	<b>112.84</b>	<b>434</b>	<b>104.1</b>	<b>8.29</b>
<b>Полдник</b>														
501	Коф. нап. с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0.0	126	90	14	0.1
566	Булочка молочная	50	4.8	7.1	28.1	144,5	0.07	0.1	0.00	0.6	30	47	9	0.5
	<b>Итого:</b>		<b>8.0</b>	<b>9.8</b>	<b>44.0</b>	<b>221</b>	<b>0.11</b>	<b>1.4</b>	<b>0.02</b>	<b>0.6</b>	<b>156</b>	<b>137</b>	<b>23</b>	<b>0.6</b>
	<b>Всего:</b>		<b>60.74</b>	<b>58.08</b>	<b>235.48</b>	<b>1624,7</b>	<b>0.75</b>	<b>34.77</b>	<b>0.19</b>	<b>6.25</b>	<b>539.04</b>	<b>863,23</b>	<b>182.9</b>	<b>13.9</b>

День: десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы (7-11лет)

№ 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 10</b>														
<b>Завтрак</b>														
248	Каша гречневая молочная вязкая	200	9.2	10.9	32.6	212.2	0.2	1.4	0.08	0.5	135.8	0.2	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>22.2</b>	<b>24.06</b>	<b>95.2</b>	<b>632.2</b>	<b>0.3</b>	<b>1.6</b>	<b>0.24</b>	<b>1.51</b>	<b>313.8</b>	<b>228.4</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 картоф. макарон.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	62,03	48	2.0
381	Котлета из мяса говяд.	80	12.2	12.0	11.4	228.8	0.7	0.0	0.03	0.4	31.2	148	20.8	2.2
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	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	40	3.0	0.3	19.68	94	0.51	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	0.4
			<b>30.9</b>	<b>29.35</b>	<b>115.48</b>	<b>839.05</b>	<b>1.58</b>	<b>63.95</b>	<b>0.09</b>	<b>7.17</b>	<b>228.9</b>	<b>484.5</b>	<b>147.9</b>	<b>9.0</b>
<b>Полдник</b>														
518	Сок	200	1.0	0.2	0.2	96	0.02	2.0	0.00	0.00	14.0	0.0	0.0	92
590	Печенье	30	3,25	3,94	22,32	125,10	0,02	0,02	0,00	1,0	8,7	27	6,0	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>4.25</b>	<b>4.14</b>	<b>22.52</b>	<b>221.1</b>	<b>0.04</b>	<b>2.02</b>	<b>0.00</b>	<b>1.0</b>	<b>25.7</b>	<b>27.0</b>	<b>6.0</b>	<b>92.6</b>
	<b>Всего:</b>		<b>57.35</b>	<b>57.55</b>	<b>233.2</b>	<b>1692.35</b>	<b>2.28</b>	<b>67.57</b>	<b>0.33</b>	<b>9.68</b>	<b>568.4</b>	<b>691,83</b>	<b>294.9</b>	<b>107.81</b>

**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>