



Дети: мальчики  
Учебно-образовательный  
Центр: средние категории, 1-4 классы (7-11 лет)

| № п/п | Иллюстрация блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |
|-------|---------------------------|--------------|------------------|------|----------|--------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|-------|
|       |                           |              | белки            | жиры | углеводы |                                | B1            | C    | Mg   | Fe   |                           |       |
| 1     |                           |              |                  |      |          |                                |               |      |      |      |                           |       |
| 382   | Омлет с ветчиной и сыром  | 100          | 4.4              | 1.0  | 4.4      | 150                            |               |      |      |      |                           |       |
| 426   | Каша с яблоком            | 100          | 2.0              | 0.4  | 23.0     | 144                            |               |      |      |      |                           |       |
| 112   | Яблоко                    | 100          | 0.4              | 0.4  | 9.8      | 47                             |               |      |      |      |                           |       |
| 91    | Булгур с маслом сливочным | 100          | 7.1              | 0.4  | 7.1      | 123                            |               |      |      |      |                           |       |
| 184   | Хлеб пшеничный            | 100          | 2.1              | 0.24 | 14.8     | 70                             | 0.03          | 0.00 | 0.33 | 6    | 18.5                      | 4.2   |
| 189   | Хлеб ржаной               | 100          | 2.0              | 0.4  | 10.0     | 52                             | 0.00          | 0.0  | 0.0  | 0.4  | 10.3                      | 47.4  |
|       | Итого:                    |              | 22.3             | 2.94 | 71.8     | 586                            | 0.03          | 0.0  | 0.33 | 16.3 | 37.6                      | 216.5 |

«СОГЛАСОВАНО»  
И.о. начальника территориального  
отдела Управления Федеральной  
службы по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия  
человека по Орловской области  
Мценск  
Для документов  
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 весенний период**

|     |   |     |     |     |      |     |      |      |      |       |      |      |
|-----|---|-----|-----|-----|------|-----|------|------|------|-------|------|------|
| 107 | Сырники со сметаной                               | 100 | 0.1 | 0.1 | 1.0  | 200 | 0.1  | 0.1  | 0.1  | 20    | 14   | 0.6  |
| 244 | Суп картофельный с<br>бабками (горох) ил<br>м/с/л | 250 | 1.9 | 0.1 | 1.9  | 110 | 0.32 | 0.19 | 0.29 | 45.29 | 23.3 | 0.97 |
| 414 | Рис отварной                                      | 100 | 0.1 | 0.0 | 1.9  | 73  | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.0   | 0.0  | 0.00 |
| 412 | Котлета куриная                                   | 80  | 1.9 | 0.1 | 1.9  | 110 | 0.7  | 0.0  | 0.34 | 20.6  | 14.8 | 0.9  |
| 387 | Ванночка лимонная                                 | 100 | 0.1 | 0.0 | 1.9  | 73  | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.0   | 0.0  | 0.00 |
| 184 | Хлеб пшеничный                                    | 50  | 1.1 | 0.1 | 7.4  | 35  | 0.01 | 0.0  | 0.16 | 3.0   | 9.2  | 2.1  |
| 189 | Хлеб ржаной                                       | 60  | 1.2 | 0.2 | 6.0  | 31  | 0.00 | 0.0  | 0.0  | 0.2   | 10.3 | 47.4 |
|     | Итого:  |     | 3.6 | 0.3 | 13.2 | 273 | 0.37 | 0.0  | 0.17 | 39.6  | 23.7 | 1.0  |
| 508 | Борщ с сметаной                                   | 200 | 0.2 | 0.0 | 2.0  | 110 | 0.01 | 0.0  | 0.0  | 0.0   | 19   | 1.5  |
| 429 | Блинчики с маслом сливочным                       | 100 | 0.1 | 0.1 | 1.0  | 200 | 0.00 | 0.0  | 0.0  | 0.0   | 0.0  | 0.00 |
|     | Итого:  |     | 1.3 | 0.1 | 1.0  | 277 | 0.01 | 0.0  | 0.0  | 0.0   | 19   | 1.5  |
|     | Итого за день:                                    |     | 2.4 | 0.4 | 20.0 | 773 | 0.04 | 0.0  | 0.41 | 5.2   | 58.6 | 21.6 |

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

| №<br>реп.             | Наименование блюда                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>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<br>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: весенний

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             | Мg           | 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;<br>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: весенний

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 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: весенний

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

| №<br>реп.      | Наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>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;<br>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: весенний

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<br>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>Подник</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:весенний

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

| №<br>реп.      | Наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>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<br>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<br>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<br>макаронными изд .на<br>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<br>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<br>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:весенний

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

| №<br>реп.      | Наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>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: весенний

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

| №<br>реп       | Наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>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<br>«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<br>колбасой вареной<br>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<br>моркови с зеленым<br>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<br>фрикадельками<br>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<br>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: весенний

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<br>№136<br>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<br>3    | 56           | 3.5         |
| 207<br>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: весенний

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>