

Примерное десятидневное меню

питания для обучающихся 1-4 классов

общеобразовательных учреждений Болховского района

на осенне-зимний период

на 2020-2021 учебный год

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 |
| ДЕНЬ 1 |
| Завтрак |
| 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 |
| Итого: |  | 22.2 | 22.94 | 71.8 | 586 | 0.24 | 13.0 | 0.23 | 1.63 | 377.66 | 316.9 | 83.7 | 6.4 |
| Обед |
| 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 |
| 207э/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 |
| Итого: |  | 30.66 | 30.0 | 123.24 | 777.1 | 0.47 | 16.69 | 0.12 | 2.3 | 109.64 | 353.75 | 109 | 5.63 |
| полдник |
| 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 |
| Итого: |  | 19,54 | 21,6 | 65,0 | 379 | 0.09 | 1.2 | 0.06 | 1,6 | 97.0 | 91.0 | 18.39 | 1.97 |
| Всего за день: |  | 72,4 | 74,54 | 260,04 | 1742,1 | 0.8 | 31,59 | 0.41 | 5,53 | 584.3 | 713,68 | 211.09 | 14.0 |

День: второй

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 |
| ДЕНЬ 2 |
| Завтрак |
| 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 |
| Итого: |  | 21.07 | 20.14 | 87.02 | 565 | 0.28 | 6.44 | 0.11 | 1.95 | 181.6 | 293.8 | 86 | 5.54 |
| Обед  |
| 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 |
| Итого: |  | 28.41 | 30.38 | 116.82 | 859.25 | 0.53 | 56.9 | 0.05 | 12.61 | 182 | 513.5 | 150.6 | 6.76 |
| Полдник |
| 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 |
| Итого: |  | 12,55 | 13,82 | 74,96 | 231.1 | 0.14 | 0.34 | 1.409 | 43,15 | 248.7 | 207 | 34 | 0.8 |
| Всего: |  | 62,03 | 64,34 | 278,8 | 1935,25 | 0.95 | 63.68 | 1.569 | 57,71 | 612.3 | 966,33 | 270.6 | 13.1 |

День: третий

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 |
| ДЕНЬ 3 |
| Завтрак |
| 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 |
|  |  |  | 18.54 | 18.01 | 69.06 | 476.25 | 0.22 | 61.6 | 0.16 | 1.63 | 311.3 | 393.65 | 68 | 2.6 |
| Обед |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Итого: |  | 33.65 | 31.23 | 120.78 | 865 | 0.45 | 27.97 | 0.07 | 6.78 | 130.9 | 562 | 229.85 | 11.76 |
| Полдник |
| 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 |
| Итого: |  | 11,98 | 9,8 | 88,2 |  537 | 0.17 | 0.3 | 2.6 | 42,52 | 250.15 | 211.5 | 35.0 | 0.9 |
| Всего: |  | 64,17 | 59,04 | 278,04 | 1878,2 | 0.84 | 89.87 | 2.83 | 50,57 | 692.39 | 1119,18 | 332.85 | 15.26 |

День: четвертый

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 |
| ДЕНЬ 4 |
| Завтрак |
| 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 |
|  |  |  | 19.3 | 21.41 | 89.1 | 599.55 | 0.18 | 1.2 | 0.2 | 1.51 | 283 | 335.3 | 48.9 | 3.48 |
| Обед |
| 107;48 | Салат из огурцов соленых с луком |  100 | 0.77 | 10.09 | 2.28 | 104.6 | 0.02 | 3.7 | 0.00 | 4.47 | 17.2 | 18.2 | 10.5 | 0.5 |
| 131 | Свекольник на м/к/б со сметаной | 250 | 2.17 | 4.45 | 12.02 | 97 |  0.06 | 9.17 | 0.04 | 0.25 | 37.75 | 69.25 | 31 | 1.52 |
| 406 | Плов из отварной птицы | 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 |
|  |  |  | 28.1 | 29.32 | 120.12 | 848.3 | 0.26 | 14.47 | 0.048 | 10.68 | 140.75 | 342.45 | 107.1 | 114.23 |
| Полдник |
| 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 |
| Итого: |  | 11,8 | 26,7 | 72,1 | 363 | 0.18 | 1.5 | 0.02 | 1,2 | 156 | 137 | 23 | 0.6 |
| Всего: |  | 60,2 | 67,43 | 281,32 | 1808,85 | 0.62 | 17.17 | 0.268 | 13,39 | 579.75 | 766,78 | 179 | 118.31 |

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 |
| ДЕНЬ 5 |
| Завтрак |
| 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 |
|  |  | 25.2 | 25.5 | 96.58 | 612.75 | 0.74 | 12.4 | 0.06 | 1.33 | 265.66 | 362.7 | 113.78 | 3.53 |
| Обед |
| 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 |
| 207э/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 |
|  |  |  | 28.83 | 28.55 | 117.41 | 765.5 | 0.44 | 23.37 | 0.016 | 10.85 | 128.34 | 410.3 | 113.85 | 6.01 |
| Полдник |
| 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 |
| Итого: |  | 7,75 | 9,02 | 67,16 | 501 | 0.08 | 2.02 | 0.00 | 3,15 | 25.7 | 27.0 | 6.0 | 92.6 |
| Всего: |  | 61,78 | 63,07 | 281,15 | 1879,25 | 1.26 | 37.79 | 0.076 | 15,33 | 419.7 | 779,03 | 1027.63 | 102.14 |

День: шестой

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 |
| ДЕНЬ 6 |
| Завтрак |
| 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 |
|  |  | 20.8 | 16.86 | 71.0 | 583 | 0.24 | 39.7 | 0.11 | 1.51 | 377.0 | 459.2 | 68.8 | 2.21 |
|  Обед |
| 776 | Винегрет овощной | 100 | 1.3 | 10.8 | 6.8 | 130 | 0.04 | 8.4 | 0.00 | 4.6 | 23 | 40 | 18 | 0.8 |
| 111471471 | Суп картофельный с макаронными изд .нам/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 |
| 3369693 | Жаркое по-домашнему  | 180 | 18..5 | 17.6 | 15.5 | 300 | 0.14 | 6.5 | 0.03 | 0.7 | 30 | 229 | 48 | 2.9 |
| 551010 | 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 |
| 109109 | 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 |
| 108108 | Хлеб пшеничный  | 60  | 4.56 | 0.48 | 29.52  | 141 | 0.06 | 0.0 | 0.00 | 0.66 | 12 | 39 | 8.4 | 0.66 |
|  |  |  | 30.86 | 33.53 | 119.52 | 862.25 | 0.46 | 34.75 | 0.03 | 8.13 | 116.75 | 462.5 | 129.9 | 8.06 |
| Полдник |
| 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 |
| Итого: |  | 9.52 | 10.8 | 46.0 | 239.0 | 0.05 | 1.2 | 0.03 | 0.8 | 97.0 | 91.0 | 18.39 | 1.97 |
| Всего за день: |  | 61.18 | 61.19 | 236.52 | 1684.25 | 0.75 | 75.65 | 0.17 | 10.44 | 590.75 | 964,73 | 217.09 | 12.24 |

День: седьмой

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 |
| ДЕНЬ 7 |
| Завтрак |
| 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 |
|  |  |  | 19.5 | 20.36 | 69.7 | 557.7 | 0.26 | 4.0 | 0.2 | 1.23 | 296.1 | 385 | 66 | 3.98 |
| Обед |
| 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 фасольюм/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 |
| 109109 | 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 |
|  |  |  | 32.4 | 32.26 | 127.88 | 880.4 | 0.46 | 41.0 | 0.075 | 7.0 | 149.3 | 529.2 | 224.36 | 10.16 |
| Полдник |
| 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 |
| Итого: |  | 8.05 | 7.94 | 30.32 | 231.1 | 0.1 | 0.34 | 1.403 | 41.05 | 248.7 | 207 | 34 | 0.8 |
| Всего: |  | 59.95 | 60.56 | 227.9 | 1669.2 | 0.82 | 45.34 | 1678 | 49.28 | 694.1 | 1073,23 | 324.36 | 14.94 |

День: восьмой

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 |
| ДЕНЬ 8 |
| Завтрак |
| 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 |
| Обед |
| 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 |
| Полдник |
| 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 |
| Итого: |  | 7.86 | 6.6 | 35.8 |  350 | 0.14 | 0.3 | 2.6 | 41,68 | 250.15 | 211.5 | 35.0 | 0.9 |
| Всего: |  | 62,93 | 62,61 | 279,74 | 1710,9 | 1.69 | 57.46 | 3.18 | 51.97 | 624 | 927,6 | 238.98 | 13.39 |

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 |
| ДЕНЬ 9 |
| Завтрак |
| 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 |
|  |  | 22.0 | 18.56 | 79.1 | 575 | 0.18 | 13.1 | 0.1 | 1.41 | 270.2 | 340.2 | 55.8 | 5.01 |
| Обед |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 626.9№136ч12222222 | 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 |
| 333777 | Картофельная запеканка с мясом | 200 | 20.3 | 20.5 | 23.7 | 380 | 0.21 | 4.0 | 0.07 | 0.8 | 25 | 243,03 | 56 | 3.5 |
| 2207 э/рэ/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 |
| 18108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94 | 0.04 | 0.0 | 0.00 | 0.44 | 8 | 26 | 5.6 | 0.44 |
|  |  |  | 30.74 | 29.72 | 112.38 | 826.2 | 0.46 | 20.27 | 0.07 | 4.24 | 112.84 | 434 | 104.1 | 8.29 |
| Полдник |
| 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 |
| Итого: |  | 8.0 | 9.8 | 44.0 | 221 | 0.11 | 1.4 | 0.02 | 0.6 | 156 | 137 | 23 | 0.6 |
| Всего: |  | 60.74 | 58.08 | 235.48 | 1624,7 | 0.75 | 34.77 | 0.19 | 6.25 | 539.04 | 863,23 | 182.9 | 13.9 |

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 |
| ДЕНЬ 10 |
| Завтрак |
| 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 |
|  |  | 22.2 | 24.06 | 95.2 | 632.2 | 0.3 | 1.6 | 0.24 | 1.51 | 313.8 | 228.4 | 141 | 6.21 |
| Обед |
| 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. С 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 |
| 51010 | 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 |
| 109109 | 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 |
|  |  |  | 30.9 | 29.35 | 115.48 | 839.05 | 1.58 | 63.95 | 0.09 | 7.17 | 228.9 | 484.5 | 147.9 | 9.0 |
| Полдник |
| 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 |
| Итого: |  | 4.25 | 4.14 | 22.52 | 221.1 | 0.04 | 2.02 | 0.00 | 1.0 | 25.7 | 27.0 | 6.0 | 92.6 |
| Всего: |  | 57.35 | 57.55 | 233.2 | 1692.35 | 2.28 | 67.57 | 0.33 | 9.68 | 568.4 | 691,83 | 294.9 | 107.81 |

**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