

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «ТехноЮлия»

Грухтанова О.Ю./

« 01 » \_\_\_\_\_ 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог

Горкунова Э.Н.

« 01 » \_\_\_\_\_ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ № 101 «Восточная»

М.В. Бурцева

« 01 » \_\_\_\_\_ 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Родитель

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА  
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ  
РАЙОНОВ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, СТРАДАЮЩИХ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.  
Рекомендации по организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и innymi заболеваниями МР 2.4. 0162-19

### Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся страдающих диабетом

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>завтрак</b>																
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720				40,000	0,100	2,400	3,000			
174	Каша ячневая молочная без сахара	250	9,130	3,840	41,970	239,650	0,200	1,630	25,000	0,830	194,000	301,150	45,000	1,120		
338	Фрукт (сезонно)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>12,790</b>	<b>12,860</b>	<b>74,840</b>	<b>467,770</b>	<b>0,310</b>	<b>14,630</b>	<b>65,000</b>	<b>1,840</b>	<b>233,260</b>	<b>329,960</b>	<b>75,620</b>	<b>5,450</b>		
<b>обед</b>																
75	Икра свекольная	60	1,040	5,060	8,700	84,830	0,020	7,500		2,310	21,320	28,980	13,660	0,830		
102	Суп картофельный с горохом, кудлицей и зеленью	200/15/1	9,390	7,240	15,490	177,370	0,220	10,600	6,600	2,430	30,910	111,610	32,870	1,980		
268/505	Котлеты из говядины с томатным соусом	100	9,030	13,650	10,330	198,970	0,050	1,350	11,800	3,870	9,050	82,380	16,050	1,360		
203	Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы отварные с маслом	150/5	5,400	1,050	32,100	180,000			29,500	0,050	26,360	6,200	1,540	0,210		
388	Напиток из шиповника без сахара	180	0,290	0,130	4,030	19,620	0,010	117,000		0,310	5,040	1,440	1,440	0,230		
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120		
<b>Итого за обед</b>		<b>801</b>	<b>30,950</b>	<b>28,630</b>	<b>112,030</b>	<b>849,070</b>	<b>0,410</b>	<b>136,450</b>	<b>47,900</b>	<b>10,220</b>	<b>119,150</b>	<b>238,560</b>	<b>93,740</b>	<b>6,230</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1431</b>	<b>43,740</b>	<b>41,490</b>	<b>186,870</b>	<b>1316,780</b>	<b>0,720</b>	<b>151,080</b>	<b>112,900</b>	<b>12,060</b>	<b>352,410</b>	<b>568,540</b>	<b>169,360</b>	<b>11,680</b>		

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	
1	2	3	Б	Ж	У		7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>завтрак</b>																
288/505	Грудка куриная отварная с соусом	100	16,050	8,340	2,880	151,700	0,070	3,780	39,600	0,280	25,380	150,860	19,740	1,350		
171	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,610	4,790	40,180	226,400	0,070		29,500	0,710	38,120	197,750	24,880	1,210		
379,01	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050		
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>515</b>	<b>25,310</b>	<b>15,280</b>	<b>60,460</b>	<b>480,030</b>	<b>0,210</b>	<b>4,430</b>	<b>79,100</b>	<b>1,480</b>	<b>131,790</b>	<b>396,260</b>	<b>62,810</b>	<b>3,110</b>	
<b>обед</b>																
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	1,990	5,320	13,860	129,990	0,090	14,340	7,500	1,960	21,990	62,210	22,010	0,820		
ТТК	Жаркое по-домашнему из Цыплят со свежим огурцом	280	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	2,990		
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800		
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120		
<b>Итого за обед</b>			<b>776</b>	<b>26,360</b>	<b>25,190</b>	<b>84,520</b>	<b>724,970</b>	<b>0,470</b>	<b>54,860</b>	<b>27,900</b>	<b>8,910</b>	<b>97,340</b>	<b>326,890</b>	<b>114,860</b>	<b>6,230</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1291</b>	<b>51,670</b>	<b>40,470</b>	<b>144,980</b>	<b>1205,000</b>	<b>0,680</b>	<b>59,290</b>	<b>107,000</b>	<b>10,390</b>	<b>229,130</b>	<b>723,150</b>	<b>177,670</b>	<b>9,340</b>	

## Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
174	Каша геркулесовая молочная без сахара	200/5	9,200	9,740	35,190	265,820	0,290	1,300	49,500	0,920	153,240	268,940	73,160	2,100							
210	Омлет натуральный с маслом	100/5	11,070	15,730	2,060	194,160	0,070	0,390	247,300	0,550	80,840	181,930	13,800	2,040							
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380		2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040							
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>547</b>	<b>22,530</b>	<b>26,380</b>	<b>537,290</b>	<b>0,410</b>	<b>4,490</b>	<b>296,800</b>	<b>1,970</b>	<b>245,170</b>	<b>455,060</b>	<b>98,990</b>	<b>4,680</b>							
<b>обед</b>																					
98	Суп из овощей с курицей, и зеленью	200/15/1	6,140	7,010	8,820	135,730	0,080	16,350	6,600	2,350	19,800	78,790	20,380	0,920							
235/505	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	100	8,760	8,980	9,610	153,740	0,070	3,670	12,600	3,790	32,750	126,620	30,710	0,710							
312	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,280	5,240	22,060	148,500	0,160	25,910	34,300	0,180	42,200	96,790	32,800	1,190							
342	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,140	0,140	3,530	16,920	0,010	3,600		0,070	5,760	3,960	3,240	0,790							
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670							
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060	49,530	53,500	0,760	18,180	5,300	16,990	1,120							
<b>Итого за обед</b>			<b>751</b>	<b>24,850</b>	<b>23,170</b>	<b>668,080</b>	<b>0,450</b>	<b>54,020</b>	<b>350,300</b>	<b>9,770</b>	<b>374,920</b>	<b>770,050</b>	<b>218,030</b>	<b>5,400</b>							
<b>Итого за день</b>			<b>1298</b>	<b>47,380</b>	<b>49,550</b>	<b>1205,370</b>	<b>0,860</b>	<b>54,020</b>	<b>350,300</b>	<b>9,770</b>	<b>374,920</b>	<b>770,050</b>	<b>218,030</b>	<b>10,080</b>							

## Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Энергетическая ценность	Возраст: 7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)							В1	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)
1	2	3	Б	Ж	У	6	7	8	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>завтрак</b>																	
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860				
224	Запеканка из творога с морковью и сметаной	180/20	24,060	18,010	12,690	313,110	0,080	2,580	91,560	3,460	233,190	289,580	41,950	0,870			
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400				5,000	8,000	4,000	0,800				
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070		0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
<b>Итого за завтрак</b>			<b>570</b>	<b>27,710</b>	<b>19,830</b>	<b>45,430</b>	<b>475,510</b>	<b>0,190</b>	<b>15,580</b>	<b>91,560</b>	<b>4,370</b>	<b>270,050</b>	<b>315,410</b>	<b>72,570</b>	<b>5,200</b>		
<b>обед</b>																	
88,03	Щи из свежей капусты с картошкой, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	91,850	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650			
297/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020			
505	Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной	175	9,570	6,550	42,550	266,880	0,320	1,870	47,740	0,610	21,240	225,050	144,670	5,020			
345	Компот ягодный без сахара	180	0,230	0,090	1,680	10,120	0,010	46,000	0,160	8,280	7,590	7,130	0,300				
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050		0,490	8,290	2,650	11,190	0,500				
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060	77,860	66,340	0,760	18,180	5,300	16,990	1,120			
<b>Итого за обед</b>			<b>751</b>	<b>26,330</b>	<b>22,620</b>	<b>101,550</b>	<b>710,640</b>	<b>0,550</b>	<b>77,860</b>	<b>66,340</b>	<b>6,910</b>	<b>107,130</b>	<b>366,350</b>	<b>215,050</b>	<b>8,610</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>1321</b>	<b>54,040</b>	<b>42,450</b>	<b>146,980</b>	<b>1186,150</b>	<b>0,740</b>	<b>93,440</b>	<b>157,900</b>	<b>11,280</b>	<b>377,180</b>	<b>681,760</b>	<b>287,620</b>	<b>13,810</b>		

## Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Неделя: 1																			
Возраст: 7-11 лет																			
<b>завтрак</b>																			
14	Масло сливочное	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000							
256	Говядина тушеная с овощами	100	23,070	16,010	3,290	249,870	0,100	3,750		2,670	15,400	235,680	34,460	3,510					
125	Картофель отварной	150	3,080	0,620	25,100	166,010	0,180	30,800		0,150	15,400	89,320	35,420	1,390					
379,01	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050					
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670					
<b>Итого за завтрак</b>			<b>500</b>	<b>30,540</b>	<b>26,280</b>	<b>50,920</b>	<b>608,500</b>	<b>0,370</b>	<b>35,200</b>	<b>50,000</b>	<b>3,570</b>	<b>104,260</b>	<b>376,530</b>	<b>91,800</b>	<b>5,620</b>				
<b>обед</b>																			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,690	5,140	10,560	100,990	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960					
291/71	Плов из птицы с перловой крупой и свежим огурцом	280	21,450	17,350	47,770	434,290	0,160	9,770	20,400	5,890	55,790	373,150	56,010	2,840					
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160		0,490	4,570	1,580	1,580	0,270					
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,760	8,290	2,650	11,190	0,500					
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060	30,000	27,900	9,100	120,180	427,130	106,810	5,690					
<b>Итого за обед</b>			<b>756</b>	<b>28,950</b>	<b>23,990</b>	<b>104,440</b>	<b>765,470</b>	<b>0,330</b>	<b>65,200</b>	<b>77,900</b>	<b>12,670</b>	<b>224,440</b>	<b>803,660</b>	<b>198,610</b>	<b>11,310</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>1256</b>	<b>59,490</b>	<b>50,270</b>	<b>155,360</b>	<b>1373,970</b>	<b>0,700</b>											

## Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность	Возраст: 7-11 лет						
			Пищевые вещества (г)							Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	Y	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		2	4	5	6			8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>завтрак</b>																
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	0,280	62,800	0,030		0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000	
173	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом без сахара	250/5	10,780	9,300	47,270	316,940	0,310	1,630	54,500	0,240	171,020	258,660	69,180	1,840		
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380		2,800	0,010	0,010	2,800	1,540	0,840	0,040		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070		0,650	11,060	1,060	3,530	14,920	0,670	0,670	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>542</b>	<b>18,850</b>	<b>15,110</b>	<b>67,760</b>	<b>482,020</b>	<b>0,410</b>	<b>4,430</b>	<b>54,600</b>	<b>1,140</b>	<b>206,880</b>	<b>340,530</b>	<b>89,740</b>	<b>3,550</b>	
<b>обед</b>																
98	Суп крестьянский с курицей и зеленью	200/15/1	5,970	5,990	9,150	120,920	0,060	7,200	6,600	1,980	19,270	87,730	18,670	0,850		
294/	Шницель рубленый из птицы	100	7,360	11,410	16,200	196,070	0,080	3,500	6,600	4,320	16,020	75,790	27,700	1,240		
505	"Курочка ряба" с томатным соусом	170	16,950	1,190	35,610	221,070	0,660	2,000	0,390	0,390	71,410	173,760	67,150	5,240		
ТТК	Гороховое пюре со свежим огурцом	180	0,290	0,130	4,030	19,620	0,010	117,000	0,310	5,040	1,440	1,440	0,230			
388	Напиток из шиповника без сахара	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050		0,490	8,290	2,650	11,190	0,500			
ТТК	Хлеб пшеничный	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060		0,760	18,180	5,300	16,990	1,120			
ТТК	Хлеб ржаной	756	36,370	20,220	106,370	745,900	0,920	129,700	13,200	8,250	138,210	346,670	143,140	9,180		
<b>Итого за обед</b>			<b>1298</b>	<b>55,220</b>	<b>35,330</b>	<b>174,130</b>	<b>1227,920</b>	<b>1,330</b>	<b>134,130</b>	<b>67,800</b>	<b>9,390</b>	<b>345,090</b>	<b>687,200</b>	<b>232,880</b>	<b>12,730</b>	

## Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>завтрак</b>																				
3	Икра овощная кабачковая	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340												
297/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020						
505	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370		0,680	20,680	254,050	170,220	5,720							
171	Какао с молоком без сахара	200	3,390	2,800	5,000	59,780	0,040	1,300	20,000	0,010	122,560	103,100	22,500	0,540						
382	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050		0,490	8,290	2,650	11,190	0,500							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>540</b>	<b>26,730</b>	<b>19,420</b>	<b>84,060</b>	<b>616,910</b>	<b>0,540</b>	<b>7,710</b>	<b>31,100</b>	<b>11,530</b>	<b>214,930</b>	<b>472,700</b>	<b>229,790</b>	<b>8,150</b>					
<b>обед</b>																				
50	Салат из свеклы с чесноком	60	0,940	4,060	5,400	61,810	0,010	5,900		1,820	23,260	26,020	13,060	0,830						
96.01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	1,990	5,320	13,860	129,990	0,090	14,340	7,500	1,960	21,990	62,210	22,010	0,820						
256/	Капуста тушеная с мясом	250	15,460	31,930	20,730	435,270	107,000		3,760	126,860	211,400	90,040	63,480	3,000						
321	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160			4,570	1,580	1,580	0,270						
349	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050		0,490	8,290	2,650	11,190	0,500							
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060		0,760	18,180	5,300	16,990	1,120							
<b>Итого за обед</b>			<b>786</b>	<b>24,200</b>	<b>42,810</b>	<b>857,260</b>	<b>107,220</b>	<b>22,400</b>	<b>11,260</b>	<b>131,890</b>	<b>287,690</b>	<b>187,800</b>	<b>128,310</b>	<b>6,540</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>1326</b>	<b>50,930</b>	<b>62,230</b>	<b>170,160</b>	<b>1474,170</b>	<b>107,760</b>	<b>30,110</b>	<b>42,360</b>	<b>143,420</b>	<b>502,620</b>	<b>660,500</b>	<b>358,100</b>	<b>14,690</b>					

## Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энерге- тическая ценность	Возраст: 7-11 лет					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13									14	15
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>завтрак</b>																			
256	Говядина тушеная с овощами	100	23,070	16,010	3,290	249,870	0,100	3,750		2,670	15,400	235,680	34,460	3,510					
173	Каша овсяная вязкая с маслом	180	4,920	2,440	23,800	136,800	0,200		0,680	25,600	139,600	46,400	1,560						
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,090	0,010	0,300	3,400		4,000	0,020	4,000	2,200	1,200	0,060						
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070		0,650	11,060	3,530	14,920	0,670						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>527</b>	<b>31,010</b>	<b>19,660</b>	<b>47,390</b>	<b>489,970</b>	<b>0,370</b>	<b>7,750</b>	<b>0,000</b>	<b>4,020</b>	<b>56,060</b>	<b>381,010</b>	<b>96,980</b>	<b>5,800</b>				
<b>обед</b>																			
102	Суп картофельный с горохом, курдюк и зеленью	200/15/1	9,390	7,240	15,490	177,370	0,220	10,600	6,600	2,430	30,910	111,610	32,870	1,980					
301/	Кнедли куриные с томатным соусом	100	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950					
505	Вермишель из твердых сортов пшеницы отварная с маслом	150/5	5,400	1,050	32,100	180,000			29,500	0,050	26,360	6,200	1,540	0,210					
345	Компот ягодный без сахара	180	0,230	0,090	1,680	10,120	0,010	46,000		0,160	8,280	7,590	7,130	0,300					
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070		0,650	11,060	3,530	14,920	0,670						
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060		0,760	18,180	5,300	16,990	1,120						
<b>Итого за обед</b>			<b>751</b>	<b>30,550</b>	<b>18,040</b>	<b>103,040</b>	<b>717,580</b>	<b>0,410</b>	<b>60,780</b>	<b>59,300</b>	<b>5,600</b>	<b>111,600</b>	<b>227,350</b>	<b>89,710</b>	<b>5,230</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>1278</b>	<b>61,560</b>	<b>37,700</b>	<b>150,430</b>	<b>1207,550</b>	<b>0,780</b>	<b>68,530</b>	<b>59,300</b>	<b>9,620</b>	<b>167,660</b>	<b>608,360</b>	<b>186,690</b>	<b>11,030</b>				

## Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>завтрак</b>																					
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,190	6,500		4,220	13,010	72,560	16,930	0,940							
ТТК	Котлеты по-хлыновски с томатным	100	5,810	19,170	10,480	241,960	0,180	30,800		0,150	15,400	89,320	35,420	1,390							
125	Картофель отварной	150	3,080	0,620	25,100	166,010	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050							
379,01	Кофейный напиток с молоком без	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500							
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,440	37,950	10,000	4,860	96,700	209,530	70,540	2,880							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>500</b>	<b>13,160</b>	<b>21,980</b>	<b>54,280</b>	<b>517,900</b>	<b>0,440</b>	<b>37,950</b>	<b>10,000</b>	<b>4,860</b>	<b>96,700</b>	<b>209,530</b>	<b>70,540</b>	<b>2,880</b>						
<b>обед</b>																					
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,690	5,140	10,560	100,990	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960							
291/	Плов из птицы с перловой крупой и свежим огурцом	280	21,450	17,350	47,770	434,290	0,160	9,770	20,400	5,890	55,790	373,150	56,010	2,840							
71	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160			4,570	1,580	1,580	0,270							
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500							
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120							
<b>Итого за обед</b>			<b>756</b>	<b>28,950</b>	<b>23,990</b>	<b>104,440</b>	<b>765,470</b>	<b>0,330</b>	<b>30,000</b>	<b>27,900</b>	<b>9,100</b>	<b>120,180</b>	<b>427,130</b>	<b>106,810</b>	<b>5,690</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>1256</b>	<b>42,110</b>	<b>45,970</b>	<b>158,720</b>	<b>1283,370</b>	<b>0,770</b>	<b>67,950</b>	<b>37,900</b>	<b>13,960</b>	<b>216,880</b>	<b>636,660</b>	<b>177,350</b>	<b>8,570</b>						

## Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Средне-тическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>завтрак</b>																						
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860									
288	Грудка куриная отварная с соусом	100	16,050	8,340	2,880	151,700	0,070	3,780	0,280	25,380	150,860	19,740	1,350									
321	Капуста тушеная	200	5,040	7,270	21,120	173,450	0,100	108,850	3,490	115,480	86,990	45,480	1,780									
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400				5,000	8,000	4,000	0,800									
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070		0,650	11,060	3,530	14,920	0,670									
<b>Итого за завтрак</b>			<b>670</b>	<b>24,740</b>	<b>17,430</b>	<b>56,740</b>	<b>487,550</b>	<b>0,280</b>	<b>125,630</b>	<b>39,600</b>	<b>4,680</b>	<b>177,720</b>	<b>263,680</b>	<b>95,840</b>	<b>7,460</b>							
<b>обед</b>																						
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	91,850	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650								
258	Говядина духовая с картофелем и свежим огурцом	280	20,310	17,770	26,820	388,410	0,250	31,550	4,560	40,970	280,600	68,210	4,120									
342	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,140	0,140	3,530	16,920	0,010	3,600	0,070	5,760	3,960	3,240	0,790									
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070		0,650	11,060	3,530	14,920	0,670									
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060		0,760	18,180	5,300	16,990	1,120									
<b>Итого за обед</b>			<b>766</b>	<b>28,640</b>	<b>24,870</b>	<b>84,340</b>	<b>710,370</b>	<b>0,440</b>	<b>61,070</b>	<b>7,500</b>	<b>7,970</b>	<b>109,140</b>	<b>334,120</b>	<b>121,540</b>	<b>7,350</b>							
<b>Итого за день</b>			<b>1436</b>	<b>53,380</b>	<b>42,300</b>	<b>141,080</b>	<b>1197,920</b>	<b>0,720</b>	<b>186,700</b>	<b>47,100</b>	<b>12,650</b>	<b>286,860</b>	<b>597,800</b>	<b>217,380</b>	<b>14,810</b>							
<b>Итого за период</b>			<b>1319,1</b>	<b>51,952</b>	<b>44,776</b>	<b>157,157</b>	<b>1267,820</b>	<b>11,506</b>	<b>91,045</b>	<b>106,046</b>	<b>24,521</b>	<b>307,719</b>	<b>673,768</b>	<b>222,369</b>	<b>11,805</b>							