

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор  
ООО «Технология»

/Груханова О.Ю./

2023 г.



**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ СОШ №1 *Селин С.И.*

*И.В. Вулицко*

2023 г.



**СОГЛАСОВАНО**

Представитель родительского комитета

*И.В. Вулицко*

« 01 » *сентября* 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА  
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ  
РАЙОНОВ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ  
И ИНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

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

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
14	Масло порционное	10	0,050	8,250	0,080	74,800									
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>12,830</b>	<b>13,910</b>	<b>74,790</b>	<b>476,850</b>	<b>0,310</b>	<b>14,630</b>	<b>84,000</b>	<b>1,840</b>	<b>232,060</b>	<b>328,880</b>	<b>75,620</b>	<b>5,470</b>	
<b>Обед</b>															
37	Салат "Стелной" со свежим огурцом	60	0,860	6,100	4,590	81,290	0,030	5,500		2,740	10,420	25,620	11,340	0,360	
103	Суп картофельный, курицей и зеленью	200/15/1	6,410	4,120	13,290	137,940	0,110	17,200	6,600	1,080	20,150	96,930	27,660	1,180	
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>27,790</b>	<b>26,550</b>	<b>105,720</b>	<b>806,040</b>	<b>0,310</b>	<b>141,050</b>	<b>47,900</b>	<b>9,300</b>	<b>97,490</b>	<b>220,520</b>	<b>86,210</b>	<b>4,960</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1431</b>	<b>40,620</b>	<b>40,460</b>	<b>180,510</b>	<b>1282,890</b>	<b>0,620</b>	<b>155,680</b>	<b>131,900</b>	<b>11,140</b>	<b>329,550</b>	<b>549,400</b>	<b>161,830</b>	<b>10,430</b>	

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

№ 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>Неделя: 1</b>																			
<b>Возраст: 7-11 лет</b>																			
<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	8,230	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>131,730</b>	<b>396,260</b>	<b>62,810</b>	<b>3,110</b>				
<b>обед</b>																			
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью на курином	200/5/1	4,260	6,170	15,610	157,630	0,110	16,500	10,500	1,980	22,230	85,290	25,190	1,010					
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>28,630</b>	<b>26,040</b>	<b>86,270</b>	<b>752,610</b>	<b>0,490</b>	<b>57,020</b>	<b>30,900</b>	<b>8,930</b>	<b>97,580</b>	<b>349,970</b>	<b>118,040</b>	<b>6,420</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>1291</b>	<b>53,940</b>	<b>41,320</b>	<b>146,730</b>	<b>1232,640</b>	<b>0,700</b>	<b>61,450</b>	<b>110,000</b>	<b>10,410</b>	<b>229,310</b>	<b>746,230</b>	<b>180,850</b>	<b>9,530</b>				

## Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)	B1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			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>																	
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 лимонном 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	8,230	2,650	11,190	0,500			
<b>Итого за завтрак</b>			<b>547</b>	<b>22,530</b>	<b>26,380</b>	<b>52,460</b>	<b>0,410</b>	<b>4,490</b>	<b>296,800</b>	<b>1,970</b>	<b>245,110</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			
348	Компот из изюма без сахара	180	0,410	0,090	11,840	50,580	0,030			0,090	14,400	23,220	7,560	0,540			
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>25,120</b>	<b>23,120</b>	<b>98,710</b>	<b>0,470</b>	<b>45,930</b>	<b>53,500</b>	<b>7,820</b>	<b>138,390</b>	<b>334,250</b>	<b>123,360</b>	<b>5,150</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>1298</b>	<b>47,650</b>	<b>49,500</b>	<b>151,170</b>	<b>0,880</b>	<b>50,420</b>	<b>350,300</b>	<b>9,790</b>	<b>383,500</b>	<b>789,310</b>	<b>222,350</b>	<b>9,830</b>			

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	B1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y			7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1		3	4	5	6														
<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	Шш из свежей капусты с картошкой, сметаной и зеленью на куринном бульоне	200/5/1	3,780	5,980	7,610	107,750	0,060	26,100	10,500	1,950	36,810	60,110	20,390	0,820					
297/505	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					
ТТК	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			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120					
<b>Итого за обед</b>		<b>751</b>	<b>28,450</b>	<b>23,440</b>	<b>101,550</b>	<b>726,540</b>	<b>0,560</b>	<b>78,040</b>	<b>69,340</b>	<b>6,930</b>	<b>110,770</b>	<b>385,730</b>	<b>217,260</b>	<b>8,780</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1321</b>	<b>56,160</b>	<b>43,270</b>	<b>146,980</b>	<b>1202,050</b>	<b>0,750</b>	<b>93,620</b>	<b>160,900</b>	<b>11,300</b>	<b>380,820</b>	<b>701,140</b>	<b>289,830</b>	<b>13,980</b>					

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Неделя: 1</b>																			
<b>Возраст: 7-11 лет</b>																			
<b>завтрак</b>																			
14	Масло сливочное	10	0,050	8,250	0,080	74,800													
256	Говядина тушеная с овощами	100	23,070	16,010	3,290	249,870	0,100	3,750	59,000	0,100	1,200	1,900	34,460	0,020					
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>30,580</b>	<b>27,330</b>	<b>50,870</b>	<b>617,580</b>	<b>0,370</b>	<b>35,200</b>	<b>69,000</b>	<b>3,570</b>	<b>103,060</b>	<b>375,430</b>	<b>91,800</b>	<b>5,640</b>					
<b>обед</b>																			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью на курином бульоне	200/5/1	3,810	5,960	10,560	116,890	0,060	18,250	10,500	1,980	36,990	63,830	23,250	1,130					
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			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>31,070</b>	<b>24,810</b>	<b>104,440</b>	<b>781,370</b>	<b>0,340</b>	<b>30,180</b>	<b>30,900</b>	<b>9,120</b>	<b>123,820</b>	<b>446,510</b>	<b>109,020</b>	<b>5,860</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1256</b>	<b>61,650</b>	<b>52,140</b>	<b>155,310</b>	<b>1398,950</b>	<b>0,710</b>	<b>65,380</b>	<b>99,900</b>	<b>12,690</b>	<b>226,880</b>	<b>821,940</b>	<b>200,820</b>	<b>11,500</b>					

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Неделя: 2</b>																		
<b>Возраст: 7-11 лет</b>																		
<b>завтрак</b>																		
209	Рисо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,030											
173	Каша пшенная вязкая молочная с маслом без сахара	250/5	10,780	9,300	47,270	316,940	0,310	1,630	54,500	0,240	22,000	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	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	3,530	14,920	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	6,100	6,120	9,130	122,540	0,080	7,200	6,600	1,930	18,610	82,330	21,250	0,900				
294/505	Шницель рубленый из птицы "Курочка ряба" с томатным соусом	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				
ТТК	Гороховое пюре со свежим огурцом	170	16,950	1,190	35,610	221,070	0,660	2,000		0,390	71,410	173,760	67,150	5,240				
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	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>36,350</b>	<b>20,360</b>	<b>105,850</b>	<b>744,820</b>	<b>0,940</b>	<b>16,300</b>	<b>13,200</b>	<b>7,960</b>	<b>138,270</b>	<b>343,790</b>	<b>147,520</b>	<b>9,790</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1298</b>	<b>55,200</b>	<b>35,470</b>	<b>173,610</b>	<b>1226,840</b>	<b>1,350</b>	<b>20,730</b>	<b>67,800</b>	<b>9,100</b>	<b>345,150</b>	<b>684,320</b>	<b>237,260</b>	<b>13,340</b>				

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Неделя: 2</b>															<b>Возраст: 7-11 лет</b>					
<b>завтрак</b>																				
3	Икра овощная кабачковая	30	2,720	7,180	14,390	133,670	0,040	4,670		14,780	90,850	55,750	17,980	0,740						
279/505	Тертельи из говядины с томатным соусом	100	9,160	9,900	11,480	172,100	0,060	4,300		2,980	17,050	107,340	21,160	1,600						
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370		0,680	20,680	254,050	170,220	5,720							
382	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						
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050		0,490	8,230	2,650	11,190	0,500							
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>28,180</b>	<b>23,590</b>	<b>94,410</b>	<b>702,280</b>	<b>0,560</b>	<b>10,270</b>	<b>20,000</b>	<b>18,940</b>	<b>259,370</b>	<b>522,890</b>	<b>243,050</b>	<b>9,100</b>						
<b>обед</b>																				
50	Салат из свежеты 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 на куринном бульоне	200/5/1	4,260	6,170	15,610	157,630	0,110	16,500	10,500	1,980	22,230	85,290	25,190	1,010						
289	Рагу из филе птицы с овощами	250	19,360	12,270	30,660	347,080	0,260	55,070	20,400	3,290	83,430	266,840	74,340	3,230						
349	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>786</b>	<b>30,370</b>	<b>24,000</b>	<b>97,780</b>	<b>796,710</b>	<b>0,500</b>	<b>79,630</b>	<b>30,900</b>	<b>8,340</b>	<b>159,960</b>	<b>387,680</b>	<b>142,350</b>	<b>6,960</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>1326</b>	<b>58,550</b>	<b>47,590</b>	<b>192,190</b>	<b>1498,990</b>	<b>1,060</b>	<b>89,900</b>	<b>50,900</b>	<b>27,280</b>	<b>419,330</b>	<b>910,570</b>	<b>385,400</b>	<b>16,060</b>						



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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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>																
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>																
102,03	Суп картофельный с горохом и зеленью на курином бульоне	200/1	6,840	6,260	15,490	158,290	0,210	10,380	3,000	2,410	28,750	88,810	30,350	1,790		
301/505	Кнели 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		
203	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>726</b>	<b>28,000</b>	<b>17,060</b>	<b>103,040</b>	<b>698,500</b>	<b>0,400</b>	<b>60,560</b>	<b>55,700</b>	<b>5,580</b>	<b>109,440</b>	<b>204,550</b>	<b>87,190</b>	<b>5,040</b>	
<b>Итого за День</b>			<b>1233</b>	<b>59,010</b>	<b>36,720</b>	<b>150,430</b>	<b>1188,470</b>	<b>0,770</b>	<b>68,310</b>	<b>55,700</b>	<b>9,600</b>	<b>165,500</b>	<b>585,560</b>	<b>184,170</b>	<b>10,840</b>	

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Неделя: 2</b>																
<b>Возраст: 7-11 лет</b>																
<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	39,600	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>																
103	Суп картофельный с курицей и зеленым	200/15/1	6,410	4,120	13,290	137,940	0,110	17,200	6,600	1,080	20,150	96,930	27,660	1,180		
229	Рыба тушеная с томатом	100	10,350	5,590	2,470	102,230	0,090	3,360	6,200	2,500	36,420	166,230	43,780	0,780		
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,820	2,310	39,970	215,600	0,300		0,560	17,680	209,350	140,220	4,720			
348	Компот из яблок без сахара	180	0,410	0,090	11,840	50,580	0,030		0,090	14,400	23,220	7,560	0,540			
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>746</b>	<b>32,520</b>	<b>13,910</b>	<b>113,950</b>	<b>719,540</b>	<b>0,660</b>	<b>20,560</b>	<b>12,800</b>	<b>5,640</b>	<b>117,890</b>	<b>504,560</b>	<b>251,130</b>	<b>9,010</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1416</b>	<b>57,260</b>	<b>31,340</b>	<b>170,690</b>	<b>1207,090</b>	<b>0,940</b>	<b>146,190</b>	<b>52,400</b>	<b>10,320</b>	<b>295,610</b>	<b>768,240</b>	<b>346,970</b>	<b>16,470</b>		

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

№ реч.	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		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														
ТТК	Котлеты по-хлыновски с томатным соусом	100	5,810	19,170	10,480	241,960	0,190	6,500		4,220	13,010	72,560	16,930	0,940						
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						
379,0	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	8,230	2,650	11,190	0,500						
<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>96,640</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 на курином бульоне	200/5/1	3,810	5,960	10,560	116,890	0,060	18,250	10,500	1,980	36,990	63,830	23,250	1,130						
291/71	Плов из птицы с перловой крупой и свежим огулцом	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			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120						
<b>Итого за обед</b>																				
		<b>756</b>	<b>31,070</b>	<b>24,810</b>	<b>104,440</b>	<b>781,370</b>	<b>0,340</b>	<b>30,180</b>	<b>30,900</b>	<b>9,120</b>	<b>123,820</b>	<b>446,510</b>	<b>109,020</b>	<b>5,860</b>						
<b>Итого за день</b>																				
		<b>1256</b>	<b>44,230</b>	<b>46,790</b>	<b>158,720</b>	<b>1299,270</b>	<b>0,780</b>	<b>68,130</b>	<b>40,900</b>	<b>13,980</b>	<b>220,460</b>	<b>656,040</b>	<b>179,560</b>	<b>8,740</b>						
<b>Итого за период</b>																				
		<b>1312,6</b>	<b>53,427</b>	<b>42,460</b>	<b>162,634</b>	<b>1277,622</b>	<b>0,856</b>	<b>81,981</b>	<b>112,070</b>	<b>12,561</b>	<b>299,611</b>	<b>721,275</b>	<b>238,904</b>	<b>12,072</b>						

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет