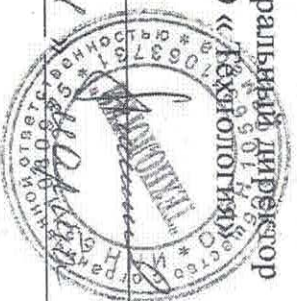


УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Технологизм»



Трухтанова О.Ю.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

*Ирина* *Ивановна*

« 01 » *марта* 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ТБОУ СОШ № 15 *Величкин*



2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА  
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,  
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Мини-рецепт

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Год ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.  
 Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Примем пища, 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>																		
15	Сыр порционный	15	3,480	4,430		53,750	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150				
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,090	7,390		226,940	0,130	1,300	49,500	0,160	127,030	156,220	36,770	0,780				
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520		61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860				
376	Чай с сахаром	200/10				9,980					0,300			0,030				
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200		99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
<b>Итого за завтрак</b>																		
		<b>600</b>	<b>13,020</b>	<b>13,540</b>		<b>481,590</b>	<b>0,250</b>	<b>14,410</b>	<b>88,500</b>	<b>1,150</b>	<b>291,190</b>	<b>249,050</b>	<b>68,640</b>	<b>4,490</b>				
<b>обед</b>																		
75	Икра свекольная	60	1,040	5,060		84,830	0,020	7,500		2,310	21,320	28,980	13,660	0,830				
102	Сул картофельный с горохом, курицей и зеленью	200/15/1	9,390	7,240		177,370	0,220	10,600	6,600	2,430	30,910	111,610	32,870	1,980				
268/	Котлеты из мяса с томатным соусом	100	6,580	18,640		228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060				
505	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,600	4,800		194,000	0,130	29,500		9,590	21,210	63,930	24,290	1,390				
203	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130		71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270				
388	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200		99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300		56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560				
<b>Итого за обед</b>																		
		<b>781</b>	<b>27,630</b>	<b>37,370</b>		<b>115,050</b>	<b>0,710</b>	<b>138,400</b>	<b>36,100</b>	<b>18,720</b>	<b>112,900</b>	<b>287,050</b>	<b>113,920</b>	<b>6,750</b>				
<b>полдник</b>																		
421	Плошка "Московская"	100	8,950	11,170		383,450	0,200	0,390	40,500	3,500	57,560	118,620	35,530	1,640				
349	Компот из сухофруктов	180	0,010			93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310				
<b>Итого за полдник</b>																		
		<b>280</b>	<b>8,960</b>	<b>11,170</b>		<b>477,290</b>	<b>0,210</b>	<b>2,550</b>	<b>40,500</b>	<b>3,500</b>	<b>62,520</b>	<b>120,200</b>	<b>37,110</b>	<b>1,950</b>				
<b>Итого за День</b>																		
		<b>1661</b>	<b>49,610</b>	<b>62,080</b>		<b>1872,030</b>	<b>1,170</b>	<b>155,360</b>	<b>165,100</b>	<b>23,370</b>	<b>466,610</b>	<b>656,300</b>	<b>219,670</b>	<b>13,200</b>				

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Примем 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>																		
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720		0,220	2,350	40,000	0,100	2,400	3,000		0,980			
268/	Биточки мясные с томатным соусом	80	6,360	17,620	7,620	214,250					2,570	12,590	71,760	16,400				
505											0,680	20,680	254,050	170,220	5,720			
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370		0,65	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100			
379,0	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020				0,650	11,060	3,530	14,920	0,670			
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070				4,000	107,180	377,340	208,540	7,470			
<b>Итого за завтрак</b>																		
		510	21,460	30,080	93,660	728,520	0,680	3,000	50,000	4,000	107,180	377,340	208,540					
<b>обед</b>																		
96,01	Рассолыник 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 с соусом (сезонно)	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 с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300				0,030			
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670	0,560			
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560	0,570			
<b>Итого за обед</b>																		
		766	25,090	25,090	86,320	731,790	0,480	54,860	27,900	8,690	86,330	317,120	106,100		5,070			
<b>полдник</b>																		
406	Пирожок с капустой	75	5,480	4,080	31,530	185,220	0,120	14,230	3,600	2,050	50,710	76,910	25,470		1,110			
345	Компот из лесных ягод	180	0,260	0,100	14,870	63,310	0,010	52,000		0,180	9,750	8,580	8,060		0,380			
<b>Итого за полдник</b>																		
		255	5,740	4,180	46,400	248,630	0,130	66,230	3,600	2,230	60,460	85,490	33,530		1,490			
<b>Итого за день</b>																		
		1531	52,290	59,350	226,380	1708,840	1,270	124,090	81,500	14,920	253,970	779,950	348,170		14,030			

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>завтрак</b>																
14	Масло подсолнчно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000				
204	Макароны отварные с сыром	240/10/5	11,750	8,420	57,500	353,520	0,210	0,070	55,500	15,220	128,000	152,140	42,400	2,360		
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070		
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050		0,490	8,290	2,650	11,190	0,500	0,500		
<b>Итого за завтрак</b>																
		512	14,020	16,530	82,820	536,450	0,260	2,870	95,500	15,820	141,790	159,330	54,430	2,930		
<b>обед</b>																
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	200/15/1	6,390	4,110	14,010	137,440	0,100	14,600	6,600	1,070	17,150	92,610	25,280	1,070		
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		
ТТК	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	200	4,000	10,270	23,260	242,490	0,170	37,910	34,300	2,420	63,240	109,670	39,310	1,440		
342	Компот из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	0,840		
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030		0,380	9,100	2,650	8,500	0,560	0,560		
<b>Итого за обед</b>																
		776	24,760	25,300	103,590	791,960	0,470	59,780	53,500	8,550	142,270	339,920	125,690	5,460		
<b>полдник</b>																
38	Курник из песочного теста	80	6,520	14,520	28,160	273,570	0,100	3,890	12,000	4,170	41,040	78,970	20,380	1,170		
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270		
<b>Итого за полдник</b>																
		260	6,810	14,650	45,170	345,060	0,110	120,890	12,000	4,480	46,470	80,410	21,820	1,440		
<b>Итого за день</b>																
		1548	45,590	56,480	231,570	1673,470	0,840	183,540	161,000	28,850	330,530	579,660	201,940	9,830		

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

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминные (мг)														
			Б	Ж	У		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>																					
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,280	20,800	14,300	11,700	2,860							
224	Запеканка из творога с морковью и сушеным молоком	150/20	21,210	11,950	33,580	329,850	0,080	2,320	52,080	2,890	246,590	218,770	40,780	0,790							
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030							
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	1,650	11,190	0,500							
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>23,930</b>	<b>13,370</b>	<b>71,300</b>	<b>505,780</b>	<b>0,170</b>	<b>15,320</b>	<b>52,080</b>	<b>3,640</b>	<b>275,980</b>	<b>215,720</b>	<b>63,570</b>	<b>4,180</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							
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	65,030	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	215,050	144,670	5,020							
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	8,270	5,650	0,600							
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	8,530	14,920	0,670							
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	1,650	8,500	0,560							
<b>Итого за обед</b>		<b>731</b>	<b>25,230</b>	<b>22,650</b>	<b>107,380</b>	<b>734,890</b>	<b>0,540</b>	<b>59,660</b>	<b>66,340</b>	<b>6,660</b>	<b>100,490</b>	<b>313,260</b>	<b>208,810</b>	<b>8,520</b>							
<b>полдник</b>																					
429	Булочка с изюмом	95	6,520	14,520	28,160	273,570	0,100	3,890	12,000	4,170	41,040	79,970	20,380	1,170							
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,290		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070							
<b>Итого за полдник</b>		<b>312</b>	<b>6,580</b>	<b>14,530</b>	<b>38,350</b>	<b>315,850</b>	<b>0,100</b>	<b>6,690</b>	<b>12,000</b>	<b>4,180</b>	<b>44,140</b>	<b>80,510</b>	<b>21,220</b>	<b>1,240</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1683</b>	<b>55,740</b>	<b>50,550</b>	<b>217,030</b>	<b>1556,520</b>	<b>0,810</b>	<b>81,670</b>	<b>130,420</b>	<b>14,480</b>	<b>420,610</b>	<b>719,490</b>	<b>293,700</b>	<b>13,940</b>							

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность <small>ккал/л</small>	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000					
279/505	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	80	5,920	15,820	10,350	207,830	0,200	3,350		2,510	14,210	80,670	17,500	0,960			
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640			
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100			
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>505</b>	<b>16,660</b>	<b>30,300</b>	<b>85,980</b>	<b>682,520</b>	<b>0,430</b>	<b>4,000</b>	<b>79,500</b>	<b>14,490</b>	<b>109,060</b>	<b>206,850</b>	<b>64,480</b>	<b>3,200</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			
ТТК	Плов из птицы с орзоцом (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	286,320	63,210	2,250			
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	83,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310			
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	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560			
	<b>Итого за обед</b>	<b>736</b>	<b>26,400</b>	<b>24,980</b>	<b>115,950</b>	<b>814,840</b>	<b>0,290</b>	<b>27,000</b>	<b>27,900</b>	<b>8,830</b>	<b>96,030</b>	<b>318,530</b>	<b>109,250</b>	<b>4,750</b>			
	<b>полдник</b>																
470	Пирожок с вишней	75	4,960	3,630	30,660	175,500	0,110	14,000		2,050	29,110	60,710	22,950	1,090			
342	Компот из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,100	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840			
	<b>Итого за полдник</b>	<b>255</b>	<b>5,100</b>	<b>3,770</b>	<b>49,160</b>	<b>252,270</b>	<b>0,210</b>	<b>17,600</b>	<b>0,000</b>	<b>2,120</b>	<b>35,320</b>	<b>64,670</b>	<b>26,190</b>	<b>1,930</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1496</b>	<b>48,160</b>	<b>59,050</b>	<b>251,090</b>	<b>1749,630</b>	<b>0,930</b>	<b>48,600</b>	<b>107,400</b>	<b>25,440</b>	<b>240,410</b>	<b>590,050</b>	<b>199,920</b>	<b>9,880</b>			

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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	Мg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>															
209	Рйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,030			0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
173	Каша пшениная вязкая молочная с маслом	200/5	8,680	8,280	43,080	282,350	0,250		1,300	49,500	0,200	136,090	207,830	55,610	1,490
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280			2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
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>502</b>	<b>16,750</b>	<b>14,090</b>	<b>73,550</b>	<b>0,350</b>	<b>4,100</b>	<b>49,600</b>	<b>1,100</b>	<b>172,250</b>	<b>299,700</b>	<b>76,170</b>	<b>3,230</b>	
<b>обед</b>															
98	Суп крестьянский с курницей 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
294/505	"Курочка рубленый из птицы 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 с олурцом (сезонно)	170	16,950	1,190	35,610	221,070	0,660		2,000		0,390	71,410	173,760	67,150	5,240
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010		117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270
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	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030				0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
<b>Итого за обед</b>			<b>736</b>	<b>35,300</b>	<b>20,220</b>	<b>111,170</b>	<b>0,910</b>	<b>129,700</b>	<b>13,200</b>	<b>8,030</b>	<b>132,290</b>	<b>344,900</b>	<b>138,380</b>	<b>8,830</b>	
<b>полдник</b>															
426	Булочка с повидлом	70	4,580	3,890	41,520	217,100	0,100		0,220	4,300	1,990	26,800	65,180	19,280	1,110
386	Снежок	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040		0,600	40,000		248,000	184,000	28,000	0,200
<b>Итого за полдник</b>			<b>270</b>	<b>10,380</b>	<b>8,890</b>	<b>49,920</b>	<b>325,100</b>	<b>0,140</b>	<b>0,820</b>	<b>44,300</b>	<b>1,990</b>	<b>274,800</b>	<b>299,180</b>	<b>47,280</b>	<b>1,310</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1508</b>	<b>62,430</b>	<b>43,200</b>	<b>234,640</b>	<b>1578,520</b>	<b>1,400</b>	<b>134,620</b>	<b>107,100</b>	<b>11,120</b>	<b>579,340</b>	<b>873,780</b>	<b>261,830</b>	<b>13,370</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (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>																
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340	7,390	45,430	27,870	8,990	0,370			
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020			
203	Макаронны отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640		
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	19,970	119,630	0,040	1,300	0,010	20,000	0,490	123,160	103,100	22,500	0,600	
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>																
			545	23,100	21,740	93,620	662,150	0,330	7,710	60,600	22,240	218,560	234,180	88,360	4,130	
<b>обед</b>																
67	Винегрет	60	0,860	6,110	5,500	85,820	0,040	6,420	2,740	14,070	28,450	13,050	0,530			
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	1,990	5,320	13,860	129,990	0,090	14,340	1,960	21,990	62,210	22,010	0,820			
256/321	Калупста 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		
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160		4,960	1,580	1,580	0,310			
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	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030		0,380	9,100	2,650	8,500	0,560			
<b>Итого за обед</b>																
			766	23,050	44,860	90,990	901,460	107,240	22,920	11,260	132,590	272,580	188,460	123,580	5,890	
<b>полдник</b>																
	Печенье порционное	50	4,580	3,890	41,520	217,100	0,100	0,220	1,990	26,800	55,180	19,280	1,110			
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900				0,300			0,030			
<b>Итого за полдник</b>																
			260	4,580	3,890	51,500	257,000	0,100	0,220	4,300	1,990	27,100	55,180	19,280	1,140	
<b>Итого за день</b>																
			1571	50,730	70,490	236,110	1820,610	107,670	30,850	76,160	156,820	518,240	537,820	231,220	11,160	



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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		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>																
1/3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,780	13,550	15,500	208,000	0,040	0,110	98,000	0,690	138,900	83,400	9,150	0,530		
1/3	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	200/5	8,340	9,310	37,010	265,820	0,260	1,300	49,500	0,800	148,940	244,510	65,040	1,840		
3/77	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070		
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>507</b>	<b>16,380</b>	<b>23,770</b>	<b>77,700</b>	<b>591,030</b>	<b>0,350</b>	<b>4,210</b>	<b>147,500</b>	<b>1,990</b>	<b>299,230</b>	<b>345,100</b>	<b>86,220</b>	<b>2,940</b>		
<b>обед</b>																
1/02	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленым	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		
301/505	Кнедли куриные с томатным соусом	100	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	83,120	16,260	0,950		
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	185	7,320	8,560	43,490	280,720	0,150	2,340	29,500	16,980	68,840	92,250	33,410	1,780		
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600		
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	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560		
<b>Итого за обед</b>		<b>751</b>	<b>30,640</b>	<b>25,280</b>	<b>115,260</b>	<b>817,580</b>	<b>0,530</b>	<b>44,920</b>	<b>59,300</b>	<b>22,120</b>	<b>144,670</b>	<b>309,430</b>	<b>111,610</b>	<b>6,540</b>		
<b>полдник</b>																
38	Курник из песочного теста	80	6,520	14,520	28,160	273,570	0,100	3,890	12,000	4,170	41,040	78,970	20,380	1,170		
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310		
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>6,530</b>	<b>14,520</b>	<b>45,860</b>	<b>367,410</b>	<b>0,110</b>	<b>6,050</b>	<b>12,000</b>	<b>4,170</b>	<b>46,000</b>	<b>80,550</b>	<b>21,960</b>	<b>1,480</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1518</b>	<b>53,550</b>	<b>63,570</b>	<b>238,820</b>	<b>1776,020</b>	<b>0,990</b>	<b>55,180</b>	<b>218,800</b>	<b>28,280</b>	<b>489,900</b>	<b>735,080</b>	<b>219,790</b>	<b>10,960</b>		

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

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	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	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	0,190	5,550		3,750	11,970	10,560	15,530	0,890					
ТТК	Котлеты по-хлыновски с томатным соусом	80	5,700	18,170	10,030	230,580													
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	15,530	28,790	1,640					
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000	0,490	60,450	45,000	7,000	0,100					
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050				8,290	2,650	11,190	0,500					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>17,050</b>	<b>25,490</b>	<b>86,830</b>	<b>647,550</b>	<b>0,420</b>	<b>6,200</b>	<b>39,500</b>	<b>15,630</b>	<b>104,420</b>	<b>193,740</b>	<b>62,510</b>	<b>3,130</b>					
<b>обед</b>																			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	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					
ТТК	Глив из птицы с соусом (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250					
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,324					
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	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560					
<b>Итого за обед</b>		<b>736</b>	<b>26,400</b>	<b>24,980</b>	<b>115,950</b>	<b>814,940</b>	<b>0,290</b>	<b>27,000</b>	<b>27,900</b>	<b>8,830</b>	<b>96,030</b>	<b>318,530</b>	<b>109,250</b>	<b>4,764</b>					
<b>полдник</b>																			
405	Гребешок со стуженным молоком	70	5,710	3,710	39,510	214,440	0,110	0,200	2,500	1,990	76,600	91,080	23,420	0,880					
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070					
<b>Итого за полдник</b>		<b>287</b>	<b>5,770</b>	<b>3,720</b>	<b>49,700</b>	<b>256,720</b>	<b>0,110</b>	<b>3,000</b>	<b>2,500</b>	<b>2,000</b>	<b>79,700</b>	<b>92,620</b>	<b>24,260</b>	<b>0,950</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1538</b>	<b>49,220</b>	<b>54,190</b>	<b>252,480</b>	<b>1719,110</b>	<b>0,820</b>	<b>36,200</b>	<b>69,900</b>	<b>26,460</b>	<b>280,150</b>	<b>604,890</b>	<b>196,020</b>	<b>8,844</b>					

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

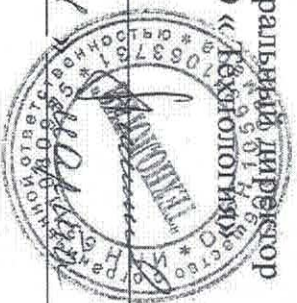
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Мg	Fe		
1		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		
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,010	7,070	43,390	261,860	0,080	1,300	49,500	0,230	127,980	157,700	36,220	0,600		
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		0,820		13,820	4,410	18,650	0,840		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>595</b>	<b>10,200</b>	<b>9,090</b>	<b>91,110</b>	<b>487,740</b>	<b>0,210</b>	<b>14,300</b>	<b>49,500</b>	<b>1,310</b>	<b>162,900</b>	<b>176,410</b>	<b>66,570</b>	<b>4,330</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	Мясо духовое с картофелем и соусом (сезонно)	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,580	31,550		4,610	37,850	235,960	65,220	2,970		
342	Компот из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840		
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	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030		0,380		9,100	2,650	8,500	0,560		
<b>Итого за обед</b>		<b>736</b>	<b>20,820</b>	<b>41,080</b>	<b>86,130</b>	<b>838,310</b>	<b>0,740</b>	<b>61,070</b>	<b>7,500</b>	<b>7,640</b>	<b>97,390</b>	<b>286,830</b>	<b>110,060</b>	<b>5,690</b>		
<b>полдник</b>																
413	Пшца	100	5,710	3,710	39,510	214,440	0,110	0,200	2,500	1,990	76,600	91,080	23,420	0,880		
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800	0,130	0,130	7,950	6,270	5,650	0,600		
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>5,910</b>	<b>3,830</b>	<b>55,200</b>	<b>280,490</b>	<b>0,120</b>	<b>28,000</b>	<b>2,500</b>	<b>2,120</b>	<b>84,550</b>	<b>97,350</b>	<b>29,070</b>	<b>1,480</b>		
<b>Итого за день</b>																
<b>Итого за период</b>		<b>1611</b>	<b>36,930</b>	<b>54,000</b>	<b>232,440</b>	<b>1606,540</b>	<b>1,070</b>	<b>103,370</b>	<b>59,500</b>	<b>11,070</b>	<b>344,840</b>	<b>660,590</b>	<b>205,700</b>	<b>11,500</b>		
<b>Итого за период</b>		<b>1556,5</b>	<b>50,425</b>	<b>57,296</b>	<b>239,159</b>	<b>1706,129</b>	<b>11,697</b>	<b>95,348</b>	<b>117,688</b>	<b>34,081</b>	<b>392,460</b>	<b>665,761</b>	<b>237,796</b>	<b>11,671</b>		

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «Бихологик»



Трухтанова О.Ю.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

\_\_\_\_\_ /

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ /

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА  
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,  
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**