

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

Грухтанова О.Ю./

« 01 » _____ 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ №101

Бурм

И.В. Бурм

« 01 » _____ 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Ирина *Ивановна*

« 01 » _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА

ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,

РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ

МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ

САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, ОДИН ИЗ РОДИТЕЛЕЙ КОТОРЫХ ОТНОСИТСЯ К КАТЕГОРИИ ЛИЦ, УЧАСТВУЮЩИХ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Год ред. Могильнова 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 приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
15	Сыр порционно	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	33,820	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	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
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		
	Итого за завтрак	600	13,020	13,540	76,540	481,590	0,250	14,410	88,500	1,150	291,190	249,050	68,640	4,490		
	обед															
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, курицей 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 мяса с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060		
203	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,600	4,800	31,900	194,000	0,130	29,500	9,590	0,310	21,210	63,930	24,290	1,390		
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,650	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		
	Итого за обед	781	27,630	37,370	115,050	913,150	0,710	138,400	36,100	18,720	112,900	287,050	113,920	6,760		
	полдник															
421	Плюшка "Московская"	100	8,950	11,170	61,740	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		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310		
	Итого за полдник	280	8,960	11,170	79,440	477,290	0,210	2,550	40,500	3,500	62,520	120,200	37,110	1,950		
	Итого за день	1661	49,610	62,080	271,030	1872,030	1,170	155,360	165,100	23,370	466,610	656,300	219,670	13,200		

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.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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			
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	80	6,360	17,620	7,620	214,250	0,220	2,350		2,570	12,590	71,760	16,400	0,980	
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	
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,860	0,020	0,65	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100	
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670	
Итого за завтрак		510	21,460	30,080	93,660	728,520	0,680	3,000	50,000	4,000	107,180	377,340	208,540	7,470	
обед															
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 с олуцом (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			0,660	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	
Итого за обед		766	25,090	25,090	86,320	731,790	0,460	54,860	27,900	8,690	86,330	317,120	106,100	5,070	
полдник															
406	Пирожок с капустой	75	5,480	4,080	31,530	185,220	0,120	14,230	3,800	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	8,080	0,380	
Итого за полдник		255	5,740	4,180	46,400	248,530	0,130	66,230	3,600	2,230	60,460	85,490	33,530	1,490	
Итого за день		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 приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	B1	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак																		
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720				40,000	0,100	2,400	3,000					
204	Макаронны отварные с сыром	240/10/5	11,750	8,420	57,500	363,520	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					
Итого за завтрак			512	14,020	16,530	82,820	0,260	2,870	95,500	15,820	141,790	159,330	54,430	2,930				
обед																		
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				
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560				
Итого за обед			776	24,760	25,300	103,580	0,470	59,760	53,500	8,550	142,270	339,920	125,690	5,460				
полдник																		
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				
Итого за полдник			260	6,810	14,650	345,060	0,110	120,890	12,000	4,480	46,470	80,410	21,820	1,440				
Итого за день			1548	45,590	56,480	231,570	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

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
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 сухими молоком	150/20	21,210	11,950	33,580	329,850	0,080	2,320	2,890	246,590	278,770	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	2,650	11,190	0,500						
Итого за завтрак		540	23,930	13,370	71,300	505,780	0,170	15,320	3,640	275,980	295,720	63,670	4,180						
обед																			
88,03	Ши из свежей капусты с картошкой, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	91,850	0,050	25,920	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	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	0,610	21,240	225,050	144,670	5,020						
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800	0,130	7,950	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						
Итого за обед		731	25,230	22,650	107,380	734,890	0,540	59,660	6,660	100,490	363,260	208,810	8,520						
полдник																			
429	Булочка с изюмом	95	6,520	14,520	28,160	273,570	0,100	3,890	4,170	41,040	78,970	20,380	1,170						
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						
Итого за полдник		312	6,580	14,530	38,350	315,850	0,100	6,690	4,180	44,140	80,510	21,220	1,240						
Итого за день		1583	55,740	50,550	217,030	1556,520	0,810	81,670	14,480	420,610	739,490	293,700	13,940						

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 (ккал)	Витамины (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							
завтрак																					
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720	0,200		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		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							
Итого за завтрак		505	16,660	30,300	85,980	682,520	0,430	4,000	79,500	14,490	109,060	206,860	64,480	3,200							
обед																					
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 оруцом (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	0,310							
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,800	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							
Итого за обед		736	26,400	24,980	115,950	814,840	0,290	27,000	27,900	8,830	96,030	318,530	109,250	4,750							
полдник																					
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							
Итого за полдник		255	5,100	3,770	49,160	252,270	0,210	17,600	0,000	2,120	35,320	64,670	26,190	1,930							
Итого за день		1496	48,160	59,050	251,090	1749,630	0,930	48,600	107,400	25,440	240,410	690,060	199,920	9,880							

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,030	1,300	0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000							
173	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/5	8,680	8,280	43,080	282,350	0,250	2,800	49,500	0,200	136,090	207,830	55,610	1,490							
377	Чай с лимонном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280	0,070	2,800	0,010	0,650	3,100	1,540	0,840	0,070							
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070	4,100	49,600	1,100	172,250	289,700	76,170	3,230							
Итого за завтрак			502	16,750	14,090	73,550	487,330	0,350	4,100	49,600	1,100	172,250	289,700	76,170	3,230						
обед																					
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																				
ТТК	Гороховое пюре с огурцом (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							
Итого за обед			736	35,300	20,220	111,170	766,090	0,910	129,700	13,200	8,030	132,290	344,900	138,380	8,830						
полдник																					
426	Булочка с повидлом	70	4,580	3,890	41,520	217,100	0,100	0,220	4,300	1,990	26,800	55,180	19,280	1,110							
386	Снежок	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	40,000	1,990	248,000	184,000	28,000	0,200							
Итого за полдник			270	10,380	8,890	49,920	325,100	0,140	0,820	44,300	1,990	274,800	239,180	47,280	1,310						
Итого за день			1508	62,430	43,200	234,640	1578,520	1,400	134,620	107,100	11,120	579,340	873,780	261,830	13,370						

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Средняя энергетическая ценность (ккал)	B1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8			9	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
завтрак																				
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340	11,100	7,390	45,430	27,870	8,990	0,370						
297/	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							
505																				
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	20,000	0,010	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	1,190	0,500						
Итого за завтрак			545	23,100	21,740	93,620	662,150	0,330	7,710	60,600	22,240	218,560	294,180	88,360	4,130					
обед																				
67	Винегрет	60	0,860	6,110	5,500	85,820	0,040	6,420	2,740	14,070	28,450	13,090	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	7,500	1,960	21,990	62,210	22,010	0,820						
256/321	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						
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	3,630	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							
Итого за обед			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					
полдник																				
	Печенье порционное	50	4,580	3,890	41,520	217,100	0,100	0,220	4,300	1,990	26,800	55,180	19,280	1,110						
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900				0,300			0,030							
Итого за полдник			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					
Итого за День			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

№ 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	Мg	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
завтрак																					
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	96,400	9,150	0,530							
173	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							
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							
Итого за завтрак																					
обед																					
102	Суп картофельный с горохом, курицей 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							
301/505	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							
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							
Итого за обед																					
полдник																					
38	Курник на 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							
Итого за полдник																					
Итого за день																					
1518 53,550 63,570 238,820 1776,020 0,990 55,180 218,800 28,280 489,900 735,080 219,790 10,960																					

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

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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						
завтрак																					
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000															
ТТК	Котлеты по-хлыновски с томатным соусом	80	5,700	18,170	10,030	230,580	0,190	5,550			3,750	11,970	70,560	15,530	0,890						
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							
Итого за завтрак																					
		515	17,050	25,490	86,830	647,550	0,420	6,200	39,500	15,630	104,420	193,740	62,510	3,130							
обед																					
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	Плов из птицы с огурцом (сезонно)	280	19,970	18,340	54,480	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							
Итого за обед																					
		736	26,400	24,980	115,950	814,840	0,290	27,000	27,900	8,830	96,030	318,530	109,250	4,764							
полдник																					
405	Гребешок со стуженым 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	200/7/1/0	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070							
Итого за полдник																					
		287	5,770	3,720	49,700	256,720	0,110	3,000	2,500	2,000	79,700	92,620	24,260	0,950							
Итого за день																					
		1538	49,220	54,190	252,480	1719,110	0,820	36,200	69,900	26,460	280,150	604,890	196,020	8,844							

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

Июн: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
втрак																
3	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		
4	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		
5	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030		
6	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
7	о за завтрак	595	10,200	9,090	91,110	487,740	0,210	14,300	49,500	1,310	162,900	176,410	66,570	4,330		
ед																
3	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		
	Мясо духовое с картофелем и олуцом (сезонно)	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,580	31,550		4,610	37,850	235,960	65,220	2,970		
	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		
	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560		
8	о за обед	736	20,820	41,080	86,130	838,310	0,740	61,070	7,500	7,640	97,390	286,830	110,060	5,690		
дник																
	Пицца	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		
	Компот яблочный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600		
9	о за полдник	280	5,910	3,830	55,200	280,490	0,120	28,000	2,500	2,120	84,550	97,350	29,070	1,480		
10	о за День	1611	36,930	54,000	232,440	1606,540	1,070	103,370	59,500	11,070	344,840	560,590	206,700	11,500		
11	о за период	1556,5	50,425	57,296	239,159	1706,129	11,697	95,348	117,688	34,081	392,460	665,761	237,796	11,671		