


УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «Технология»

 Трухтанова О.Ю./

« 01 » марта 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ

*ДВ «Южный город»*

*Кашаев В.М.*

« 01 » марта 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

*Истомин И.И.*

« 01 » марта 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**

1105

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под 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.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
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					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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>13,020</b>	<b>13,540</b>	<b>76,540</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	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	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		0,310	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>781</b>	<b>27,630</b>	<b>37,370</b>	<b>115,050</b>	<b>913,150</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>6,760</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>8,960</b>	<b>11,170</b>	<b>79,440</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>271,030</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.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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		
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	86,850	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>21,460</b>	<b>30,080</b>	<b>93,660</b>	<b>728,520</b>	<b>0,680</b>	<b>3,000</b>	<b>50,000</b>	<b>4,000</b>	<b>107,180</b>	<b>377,340</b>	<b>208,540</b>	<b>7,470</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 с огурцом (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
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>766</b>	<b>25,090</b>	<b>25,090</b>	<b>86,320</b>	<b>731,790</b>	<b>0,460</b>	<b>54,860</b>	<b>27,900</b>	<b>8,690</b>	<b>86,330</b>	<b>317,120</b>	<b>106,100</b>	<b>5,070</b>
<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>		<b>255</b>	<b>5,740</b>	<b>4,180</b>	<b>46,400</b>	<b>248,530</b>	<b>0,130</b>	<b>66,230</b>	<b>3,600</b>	<b>2,230</b>	<b>60,460</b>	<b>85,490</b>	<b>33,530</b>	<b>1,490</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1531</b>	<b>52,290</b>	<b>59,350</b>	<b>226,380</b>	<b>1708,840</b>	<b>1,270</b>	<b>124,090</b>	<b>81,500</b>	<b>14,920</b>	<b>253,970</b>	<b>779,950</b>	<b>348,170</b>	<b>14,030</b>

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

№ 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	Ca	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		
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>512</b>	<b>14,020</b>	<b>16,530</b>	<b>82,820</b>	<b>536,450</b>	<b>0,260</b>	<b>2,870</b>	<b>95,500</b>	<b>15,820</b>	<b>141,790</b>	<b>159,330</b>	<b>54,430</b>	<b>2,930</b>
<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
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>776</b>	<b>24,760</b>	<b>25,300</b>	<b>103,580</b>	<b>791,960</b>	<b>0,470</b>	<b>59,780</b>	<b>53,500</b>	<b>8,550</b>	<b>142,270</b>	<b>339,920</b>	<b>125,690</b>	<b>5,460</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
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>		<b>260</b>	<b>6,810</b>	<b>14,650</b>	<b>45,170</b>	<b>345,060</b>	<b>0,110</b>	<b>120,890</b>	<b>12,000</b>	<b>4,480</b>	<b>46,470</b>	<b>80,410</b>	<b>21,820</b>	<b>1,440</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1548</b>	<b>45,590</b>	<b>56,480</b>	<b>231,570</b>	<b>1673,470</b>	<b>0,840</b>	<b>183,540</b>	<b>161,000</b>	<b>28,850</b>	<b>330,530</b>	<b>579,660</b>	<b>201,940</b>	<b>9,830</b>

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

№ 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	Mg	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
224	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20	21,210	11,950	33,580	329,850	0,080	2,320	52,080	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
<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>295,720</b>	<b>63,670</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	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	Комплот 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>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>363,260</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	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
<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>1583</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>739,490</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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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		
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 огурцом (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	99,900	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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
209	Яйцо 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 пшенная 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>487,330</b>	<b>0,350</b>	<b>4,100</b>	<b>49,600</b>	<b>1,100</b>	<b>172,250</b>	<b>289,700</b>	<b>76,170</b>	<b>3,230</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/ 505	Шницель рубленный 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 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
<b>Итого за обед</b>		<b>736</b>	<b>35,300</b>	<b>20,220</b>	<b>111,170</b>	<b>766,090</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	55,180	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>239,180</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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020
203	Макароны 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	0,500
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>23,100</b>	<b>21,740</b>	<b>93,620</b>	<b>662,150</b>	<b>0,330</b>	<b>7,710</b>	<b>60,600</b>	<b>22,240</b>	<b>218,560</b>	<b>294,180</b>	<b>88,360</b>	<b>4,130</b>
<b>обед</b>														
67	Винегрет	60	0,860	6,110	5,500	85,820	0,040	6,420		2,740	14,070	28,450	13,090	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	3,530	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>766</b>	<b>23,050</b>	<b>44,860</b>	<b>90,990</b>	<b>901,460</b>	<b>107,240</b>	<b>22,920</b>	<b>11,260</b>	<b>132,590</b>	<b>272,580</b>	<b>188,460</b>	<b>123,580</b>	<b>5,890</b>
<b>полдник</b>														
	Печенье порционно	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>4,580</b>	<b>3,890</b>	<b>51,500</b>	<b>257,000</b>	<b>0,100</b>	<b>0,220</b>	<b>4,300</b>	<b>1,990</b>	<b>27,100</b>	<b>55,180</b>	<b>19,280</b>	<b>1,140</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1571</b>	<b>50,730</b>	<b>70,490</b>	<b>236,110</b>	<b>1820,610</b>	<b>107,670</b>	<b>30,850</b>	<b>76,160</b>	<b>156,820</b>	<b>518,240</b>	<b>537,820</b>	<b>231,220</b>	<b>11,160</b>



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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	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	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
<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>														
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
<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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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								
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
<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	Плов из птицы с огурцом (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>814,840</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>4,764</b>
<b>полдник</b>														
405	Гребешок со сгущенным 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 приготавливаемых 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)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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
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 огурцом (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	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
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
<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>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>560,590</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>