

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

Труханова О.Ю.

«2» ноября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Иванова

«15» ноября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ *О. Кузнецова*

Павлова Е.А.

«15» ноября 2025 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1										Возраст: 7-11 лет									
№ реп.	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																			
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	250/5	7,670	8,220	42,310	274,850	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980					
338	Фрукт сезонный	100	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	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
Итого за завтрак		630	15,570	14,670	90,130	554,480	0,310	14,740	93,500	1,350	325,650	290,080	82,020	4,860					
обед																			
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	100	1,530	5,080	10,340	94,230	0,030	35,600		2,320	40,320	29,780	16,280	0,560					
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,900	5,550	19,340	166,650	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020					
268/	Котлеты из мяса свинины с томатным соусом	100	9,460	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060					
505	Вермишель отварная 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					
348/	Компот из кураги и свежих яблок	200	1,090	0,110	26,440	112,360	0,020	2,100		1,130	34,530	30,630	22,170	0,970					
344	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740					
Итого за обед		986	31,360	36,410	150,680	1049,750	0,820	53,500	29,500	21,650	169,200	305,320	150,450	7,830					
Итого за день		1556	46,930	51,080	240,810	1604,230	1,130	68,240	123,000	23,000	494,850	595,400	232,470	12,690					

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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																
268/	Биточки из мяса свинины с	100	9,460	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060		
505	томатным соусом															
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11,610	8,610	52,890	334,800	0,290		0,040	0,820	19,133	276,000	184,500	6,150		
379,0	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,65	10,000							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
Итого за завтрак		555	26,420	30,000	104,110	775,450	0,630	3,950	10,040	4,690	107,273	400,320	228,390	8,150		
обед																
31	Салат из свежих огурцов с редисом и яйцом	60	1,410	5,850	1,580	64,800	0,010	9,650	17,500	2,290	20,310	35,160	7,530	0,600		
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010		
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят	250	18,130	18,240	28,530	401,160	0,260	37,520	20,400	5,670	36,980	236,130	56,470	2,810		
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900										
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740		
Итого за обед		866	28,280	32,380	99,930	865,560	0,510	64,710	45,400	11,720	109,740	355,440	121,070	6,030		
Итого за день		1421	54,700	62,380	204,040	1641,010	1,140	68,660	55,440	16,410	217,013	755,760	349,460	14,180		

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1					Возраст: 7-11 лет						
			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны (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
завтрак														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,040		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7,500	7,800	53,730	315,980	0,090	1,630	54,500	0,270	158,890	196,700	45,220	0,740
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	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
Итого за завтрак		582	17,820	22,260	89,500	627,360	0,220	4,430	219,500	1,500	205,710	301,650	70,710	2,900
обед														
84	Салат "Пестрый" из свеклы со свежим яблоком	60	0,660	3,100	7,080	59,270	0,010	5,600		1,390	17,420	19,020	10,240	0,920
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	175,910	0,140	19,900	6,600	2,910	29,390	111,630	33,850	1,500
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	180/5	3,890	5,420	26,440	217,990	0,200	31,150	34,900	0,200	50,980	115,100	39,350	1,440
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740
Итого за обед		901	27,250	23,710	125,480	902,130	0,560	62,480	54,100	9,620	161,440	381,890	145,700	6,460
Итого за день		1483	45,070	45,970	214,980	1529,490	0,780	66,910	273,600	11,120	367,150	683,540	216,410	9,360

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энерге- тическая ценность	Возраст: 7-11 лет							Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)					В1	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У	7			С	А	Е	Ca	P	Mg					
1		2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																			
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 стученным 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													
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
Итого за завтрак		560	25,630	13,970	81,400	555,730	0,210	15,320	52,080	3,970	281,510	297,480	71,130	4,520					
обед																			
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780					
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810					
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					
199	Гороховое пюре с маслом	180/5	9,120	5,600	17,800	158,400	0,190		0,040	0,500	500,400	91,200	37,200	3,120					
345	Компот яблочный	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	52,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740					
Итого за обед		931	28,010	33,280	107,470	848,240	0,510	97,000	18,640	11,910	618,340	283,730	132,730	7,710					
Итого за День		1491	53,640	47,250	188,870	1403,970	0,720	112,320	70,720	15,880	899,850	581,210	203,860	12,230					

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Возраст: 7-11 лет									
			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р				Мg
1	2	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		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370		
279/	Тефтели из мяса свинины тушеные в	100	6,140	16,830	11,480	222,500	0,200	4,300		3,000	15,490	83,820	19,340	1,040		
505	ТОМАТНОМ СОУСЕ															
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	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
Итого за завтрак		565	19,930	28,300	104,270	748,250	0,490	7,290	39,500	22,600	158,900	236,630	82,770	3,990		
обед																
34	Салат "Летний"	60	1,480	4,810	4,460	73,300	0,040	8,900	15,000	1,930	12,190	35,520	10,430	0,530		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240		
291	Плов из птицы	250	19,970	18,300	54,560	463,840	0,130	6,470	20,400	5,850	27,510	254,040	60,180	2,160		
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740		
Итого за обед		866	29,940	31,180	125,800	905,480	0,360	38,590	42,900	11,580	106,900	354,370	128,240	5,540		
Итого за день		1431	49,870	59,480	230,070	1653,730	0,850	45,880	82,400	34,180	265,800	591,000	211,010	9,530		

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2															Возраст: 7-11 лет									
№ реп.	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										
завтрак																								
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860										
173	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250/5	10,780	9,300	54,260	344,870	0,310	1,630	54,500	0,240	170,130	258,440	69,110	1,850										
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	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840										
Итого за завтрак			622	15,260	11,330	102,290	573,130	0,440	17,430	54,500	1,330	207,850	278,690	100,300	5,620									
обед																								
49	Салат "Ароматный" из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,780	6,050	2,160	66,540	0,020	16,500		2,700	24,980	22,770	9,220	0,390										
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	250/15/5/1	6,650	9,060	11,240	169,240	0,090	20,460	14,100	2,830	28,180	91,110	24,760	1,080										
260	Гуляш из мяса свинины	100	10,640	28,190	2,890	309,000	0,280	0,920		2,590	20,000	128,620	22,390	2,210										
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,740	6,930	48,580	299,200	0,370		29,500	0,730	20,180	254,780	170,150	5,730										
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160																
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840										
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740										
Итого за обед			906	35,120	52,130	126,460	1139,200	0,900	40,040	43,600	10,180	124,240	506,800	258,070	11,300									
Итого за День			1528	50,380	63,460	228,750	1712,330	1,340	57,470	98,100	11,510	332,090	785,490	358,370	16,920									

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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		
Завтрак																
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	16,860	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		
378	Чай с молоком	200/15	1,520	1,350	15,900	81,000	0,040	1,330	10,000		126,600	92,800	15,400	0,410		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
Итого за завтрак		580	22,930	20,890	99,650	673,470	0,370	7,740	50,600	22,560	227,530	285,640	88,690	4,280		
Обед																
87	Салат "Школьный" из свеклы с огурцом соленым и зел. горошком	60	0,910	4,060	4,330	57,400	0,010	4,650		1,820	18,090	21,270	1,700	0,650		
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	6,830	5,190	17,560	167,850	0,120	18,900	6,600	1,550	24,700	106,550	31,120	1,280		
256	Мясо свинины тушеное с овощами	100	11,100	29,680	2,720	322,830	0,400	2,400		2,600	8,780	131,000	22,720	1,450		
171	Каша пшенная с маслом	150/5	6,930	6,110	39,940	242,600	0,250		29,500	0,230	18,640	141,130	49,910	1,640		
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	130,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740		
Итого за обед		871	32,390	47,080	131,670	1092,680	0,920	155,960	36,100	7,870	102,350	409,490	137,020	6,920		
Итого за день		1451	55,320	67,970	231,320	1766,150	1,290	163,690	86,700	30,430	329,880	695,130	225,710	11,200		

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
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	250/5	10,420	10,610	45,750	320,930	0,320	1,630	54,500	0,990	189,690	306,150	81,520	2,330
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	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
Итого за завтрак		577	20,160	25,670	96,540	696,090	0,450	4,540	152,500	2,510	345,510	408,500	110,160	3,770
обед														
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,900	5,550	19,340	166,650	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020
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
321	Капуста тушеная	180	4,850	8,750	20,330	182,700	0,100	99,150	17,700	3,100	111,790	87,530	45,200	1,750
345	Компот ягодный	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	52,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740
Итого за обед		921	27,550	34,320	119,040	910,890	0,590	176,840	40,900	13,130	217,090	324,560	152,750	7,480
Итого за День		1498	47,710	59,990	215,580	1606,980	1,040	181,380	193,400	15,640	562,600	733,060	262,910	11,250

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2										Возраст: 7-11 лет						
№ реп.	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		
завтрак																
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		
283	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200/20	16,710	7,780	67,740	407,130	0,070	0,390	65,000	0,360	105,710	216,320	40,330	1,240		
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
Итого за завтрак		610	21,130	9,800	115,560	633,010	0,200	13,390	65,000	1,440	140,630	235,030	70,680	4,970		
обед																
59	Салат "Солнышко" из моркови с яблоком	60	0,590	4,090	6,200	64,870	0,030	3,450		1,950	13,370	24,170	16,840	0,600		
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810		
258	Мясо свиными духовое с картофелем	250	14,050	34,250	26,070	508,950	0,570	28,550		4,580	30,950	223,360	61,020	2,790		
342	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	18,890	78,650	0,010	4,000		0,080	6,850	4,400	3,600	0,930		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740		
Итого за обед		856	23,120	46,600	103,200	964,500	0,810	67,920	7,500	10,340	119,420	309,990	133,780	6,710		
Итого за день		1466	44,250	56,400	218,760	1597,510	1,010	81,310	72,500	11,780	260,050	545,020	204,460	11,680		

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
ТТК	Йогурт	150	6,150	2,250	8,850	85,500	0,050	0,900	15,000		186,000	142,500	22,500	0,150		
210	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,680	18,250	2,990	239,110	0,100	0,590	321,000	0,730	116,750	258,410	19,860	2,880		
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	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
Итого за завтрак		555	27,180	23,250	54,310	536,340	0,260	2,140	346,000	1,550	377,020	450,320	68,010	3,970		
обед																
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,490	5,070	1,920	55,890	0,020	8,000		2,390	9,470	17,600	7,900	0,360		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240		
291	Плов из птицы	250	19,970	18,300	54,560	463,840	0,130	6,470	20,400	5,850	27,510	254,040	60,180	2,160		
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740		
Итого за обед		856	28,960	31,440	132,190	942,990	0,350	39,850	27,900	12,040	108,840	338,030	127,290	5,650		
Итого за день		1411	56,140	54,690	186,500	1479,330	0,610	41,990	373,900	13,590	485,860	788,350	195,300	9,620		
Итого за период		1473,6	50,401	56,867	215,968	1599,473	0,991	88,785	142,976	18,354	421,514	675,396	245,996	11,866		