

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «Технология»

Труханова О.Ю.

« 9 » сентября 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ СОШ № 1

Михаилетс

« 10 » сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Семенова Е.И.

« 10 » сентября 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА  
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
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 приготавливаемых блюд**

Рацион: Завтрак-обед  
День: понедельник

Неделя: 1  
Сезон: осень-зима  
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	Мg	Fe						
1	завтрак	2	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	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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>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>						
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,720	5,440	15,490	142,390	0,200	10,200		2,390	25,110	69,430	28,140	1,620						
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						
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						
348/344	Компот из кураги и свежих яблок	180	0,980	0,100	23,330	99,270	0,020	1,920		1,010	31,110	27,600	19,980	0,880						
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	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740						
	<b>Итого за обед</b>	<b>746</b>	<b>24,930</b>	<b>34,340</b>	<b>128,640</b>	<b>926,720</b>	<b>0,710</b>	<b>17,760</b>	<b>29,500</b>	<b>24,590</b>	<b>162,110</b>	<b>271,250</b>	<b>126,010</b>	<b>6,750</b>						
	<b>Итого за День</b>	<b>1316</b>	<b>37,950</b>	<b>47,880</b>	<b>205,180</b>	<b>1408,310</b>	<b>0,960</b>	<b>32,170</b>	<b>118,000</b>	<b>25,740</b>	<b>453,300</b>	<b>520,300</b>	<b>194,650</b>	<b>11,240</b>						



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 7-11 лет									
			Пищевые вещества (г)						В1	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	завтрак	2	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												
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	80	6,360	17,620	7,620	214,250	0,220	2,350	40,000	0,100	2,400	3,000						
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	16,400	0,980			
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020											
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070	0,65	10,000	0,650	11,060	3,530	14,920	7,000	0,100			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>21,490</b>	<b>34,200</b>	<b>93,700</b>	<b>765,920</b>	<b>0,680</b>	<b>3,000</b>	<b>79,500</b>	<b>4,050</b>	<b>106,680</b>	<b>378,070</b>	<b>208,470</b>	<b>7,480</b>	<b>0,670</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 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																
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	9,980	39,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	7,000	0,100			
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740	0,670			
	<b>Итого за обед</b>	<b>776</b>	<b>25,690</b>	<b>25,190</b>	<b>90,700</b>	<b>750,670</b>	<b>0,470</b>	<b>54,860</b>	<b>27,900</b>	<b>8,820</b>	<b>89,350</b>	<b>318,000</b>	<b>108,920</b>	<b>5,250</b>	<b>0,740</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1291</b>	<b>47,180</b>	<b>59,390</b>	<b>184,400</b>	<b>1516,590</b>	<b>1,150</b>	<b>57,860</b>	<b>107,400</b>	<b>12,870</b>	<b>196,030</b>	<b>696,070</b>	<b>317,390</b>	<b>12,730</b>	<b>1,410</b>			

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч	Примем 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	завтрак	2	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											
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04										
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			
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>14,630</b>	<b>20,930</b>	<b>69,060</b>	<b>523,290</b>	<b>0,170</b>	<b>4,100</b>	<b>214,500</b>	<b>1,130</b>	<b>169,270</b>	<b>260,890</b>	<b>54,250</b>	<b>2,420</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			
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	50	3,670	1,500	25,000	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			
<b>Итого за обед</b>		<b>786</b>	<b>25,230</b>	<b>25,260</b>	<b>107,160</b>	<b>827,910</b>	<b>0,480</b>	<b>58,340</b>	<b>53,500</b>	<b>8,610</b>	<b>144,040</b>	<b>338,420</b>	<b>126,850</b>	<b>5,110</b>			
<b>Итого за День</b>		<b>1298</b>	<b>39,860</b>	<b>46,190</b>	<b>176,220</b>	<b>1351,200</b>	<b>0,650</b>	<b>62,440</b>	<b>268,000</b>	<b>9,740</b>	<b>313,310</b>	<b>599,310</b>	<b>181,100</b>	<b>7,530</b>			



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Завтрак-обед

День: четверг  
 Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
 Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	завтрак	2	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	0,080	2,320	40,000	0,100	2,400	3,000				
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	278,770	40,780	0,790		
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	2,200	0,900	9,980	39,900					0,300					
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,030		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>23,940</b>	<b>20,570</b>	<b>71,430</b>	<b>571,500</b>	<b>0,170</b>	<b>15,320</b>	<b>92,080</b>	<b>3,740</b>	<b>278,380</b>	<b>298,720</b>	<b>63,670</b>	<b>4,180</b>		
67	Винегрет овощной	60	0,860	6,110	5,500	85,820	0,040	6,420		2,740	14,070	28,450	13,090	0,530		
88,03	Ши 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/	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		
505	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,850	6,440	40,010	253,000	0,300		29,500	0,610	18,280	210,300	140,220	4,730		
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	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740		
<b>Итого за обед</b>		<b>781</b>	<b>25,970</b>	<b>28,750</b>	<b>114,720</b>	<b>825,710</b>	<b>0,570</b>	<b>64,210</b>	<b>48,100</b>	<b>9,530</b>	<b>114,620</b>	<b>377,840</b>	<b>220,270</b>	<b>8,940</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1301</b>	<b>49,910</b>	<b>49,320</b>	<b>186,150</b>	<b>1397,210</b>	<b>0,740</b>	<b>79,530</b>	<b>140,180</b>	<b>13,270</b>	<b>393,000</b>	<b>676,560</b>	<b>283,940</b>	<b>13,120</b>		

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	завтрак	2	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/	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>			
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			
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	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740			
<b>Итого за обед</b>		<b>776</b>	<b>26,990</b>	<b>25,080</b>	<b>112,610</b>	<b>779,780</b>	<b>0,290</b>	<b>24,840</b>	<b>27,900</b>	<b>8,960</b>	<b>94,390</b>	<b>317,830</b>	<b>110,490</b>	<b>4,650</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1281</b>	<b>43,650</b>	<b>55,380</b>	<b>198,590</b>	<b>1462,300</b>	<b>0,720</b>	<b>28,840</b>	<b>107,400</b>	<b>23,450</b>	<b>203,450</b>	<b>524,680</b>	<b>174,970</b>	<b>7,850</b>			



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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность	Возраст: 7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)
1	2	3	Б	Ж	У	6	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
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	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>562</b>	<b>12,190</b>	<b>10,010</b>	<b>86,010</b>	<b>485,630</b>	<b>0,360</b>	<b>17,100</b>	<b>49,500</b>	<b>1,120</b>	<b>171,050</b>	<b>227,200</b>	<b>83,070</b>	<b>5,090</b>			
<b>обед</b>																	
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	200/15/5/1	6,260	8,010	8,990	133,090	0,080	16,360	14,100	2,370	24,100	81,790	20,780	0,930			
260	Гуляш мясной	100	10,640	28,190	2,890	309,000	0,280	0,920		2,590	20,000	128,620	22,390	2,210			
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и кукурузой	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			
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	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740			
<b>Итого за обед</b>		<b>756</b>	<b>31,810</b>	<b>44,350</b>	<b>109,710</b>	<b>978,230</b>	<b>0,800</b>	<b>21,310</b>	<b>61,840</b>	<b>6,730</b>	<b>93,480</b>	<b>444,100</b>	<b>215,660</b>	<b>9,880</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1318</b>	<b>44,000</b>	<b>54,360</b>	<b>195,720</b>	<b>1463,860</b>	<b>1,160</b>	<b>38,410</b>	<b>111,340</b>	<b>7,850</b>	<b>264,530</b>	<b>671,300</b>	<b>298,730</b>	<b>14,970</b>			

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

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	6	7	В1		С	А	Е	11	Са	Р	Мг	Fe								
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
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												
203	Макаронные 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	0,490	8,290	2,650	15,400	0,410											
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050		126,600	8,290	92,800	15,190	0,500												
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>21,230</b>	<b>20,290</b>	<b>89,550</b>	<b>623,520</b>	<b>0,330</b>	<b>7,740</b>	<b>50,600</b>	<b>22,230</b>	<b>222,000</b>	<b>283,880</b>	<b>81,260</b>	<b>3,940</b>											
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	200/15/1	7,000	4,200	16,520	150,760	0,120	14,600	6,600	2,490	20,670	96,270	26,990	1,240											
265	Плов с мясом и овощами (сезонно)	280	16,140	37,400	54,490	619,530	0,470	5,550	6,000	2,490	30,500	258,480	66,690	2,420											
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	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040	137,150	0,510	12,120	3,530	11,320	0,740												
<b>Итого за обед</b>		<b>756</b>	<b>28,760</b>	<b>43,330</b>	<b>125,600</b>	<b>1017,200</b>	<b>0,710</b>	<b>144,890</b>	<b>6,600</b>	<b>32,190</b>	<b>301,780</b>	<b>647,130</b>	<b>202,620</b>	<b>5,340</b>											
<b>Итого за День</b>		<b>1316</b>	<b>49,990</b>	<b>63,620</b>	<b>215,150</b>	<b>1640,720</b>	<b>1,040</b>	<b>144,890</b>	<b>57,200</b>	<b>32,190</b>	<b>301,780</b>	<b>647,130</b>	<b>202,620</b>	<b>9,280</b>											



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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
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>																			
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	60	0,920	4,050	6,620	67,180	0,020	21,450		1,830	24,300	17,950	9,800	0,340					
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,720	5,440	15,490	142,390	0,200	10,200		2,390	25,110	69,430	28,140	1,620					
301/	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					
505	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					
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	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740					
<b>Итого за обед</b>			<b>776</b>	<b>25,770</b>	<b>23,870</b>	<b>114,670</b>	<b>781,940</b>	<b>0,520</b>	<b>63,630</b>	<b>52,700</b>	<b>16,650</b>	<b>118,560</b>	<b>257,760</b>	<b>110,380</b>	<b>6,310</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>1283</b>	<b>42,150</b>	<b>47,640</b>	<b>192,370</b>	<b>1372,970</b>	<b>0,870</b>	<b>67,840</b>	<b>200,200</b>	<b>18,640</b>	<b>417,790</b>	<b>602,860</b>	<b>196,600</b>	<b>9,250</b>				

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04			125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250				
204	Макаронны отварные с сыром	180/10/5	9,400	8,080	43,130	283,590	0,160		0,070	55,500	11,440	115,390	126,280	32,510	1,770				
376	Чай с сахаром	200/10				39,900						0,300							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				0,820	13,820	4,410	18,650	0,030				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>19,420</b>	<b>15,330</b>	<b>78,460</b>	<b>526,870</b>	<b>0,290</b>	<b>0,070</b>	<b>180,500</b>	<b>12,560</b>	<b>157,010</b>	<b>226,690</b>	<b>57,160</b>	<b>3,890</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 орехом (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	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040				0,510	12,120	3,530	11,320	0,740				
<b>Итого за обед</b>		<b>746</b>	<b>27,000</b>	<b>25,080</b>	<b>120,330</b>	<b>833,720</b>	<b>0,300</b>	<b>27,000</b>	<b>27,900</b>	<b>8,960</b>	<b>21,520</b>	<b>256,060</b>	<b>546,100</b>	<b>169,230</b>	<b>4,930</b>				
<b>Итого за День</b>		<b>1251</b>	<b>46,420</b>	<b>40,410</b>	<b>198,790</b>	<b>1360,590</b>	<b>0,590</b>	<b>27,070</b>	<b>208,400</b>	<b>21,520</b>	<b>256,060</b>	<b>546,100</b>	<b>169,230</b>	<b>8,820</b>					



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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	А	Е			Са	Р	Мg	Fe						
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
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							
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>565</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 овощем (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	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040		0,510	12,120	3,530	11,320	0,740							
<b>Итого за обед</b>		<b>746</b>	<b>21,420</b>	<b>41,180</b>	<b>90,510</b>	<b>857,190</b>	<b>0,750</b>	<b>61,070</b>	<b>7,500</b>	<b>7,770</b>	<b>100,410</b>	<b>287,710</b>	<b>112,880</b>	<b>5,870</b>						
<b>Итого за День</b>		<b>1311</b>	<b>31,620</b>	<b>50,270</b>	<b>181,620</b>	<b>1344,930</b>	<b>0,960</b>	<b>75,370</b>	<b>57,000</b>	<b>9,080</b>	<b>263,310</b>	<b>464,120</b>	<b>179,450</b>	<b>10,200</b>						
<b>Итого за период</b>		<b>1296,6</b>	<b>43,273</b>	<b>51,446</b>	<b>193,419</b>	<b>1431,868</b>	<b>0,884</b>	<b>61,442</b>	<b>137,512</b>	<b>17,435</b>	<b>306,266</b>	<b>594,843</b>	<b>219,868</b>	<b>10,499</b>						