

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Технология»

Грухтанова О.Ю./



« 01 » _____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ _____

_____ / _____

« _____ » _____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

_____ / _____

« _____ » _____ 2021 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 /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.д. 0179-20**

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед-полдник
 День: понедельник
 Сезон: осень-зима

№ 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	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 мюсли "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	обед	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								
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, 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								
Итого за обед	полдник	781	27,510	36,360	112,970	895,500	0,710	152,350	36,100	18,240	115,880	276,020	110,060	6,270								
421	Плюшка "Московская"	100	8,950	11,170	61,740	363,450	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	Итого за день	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	49,490	61,070	268,950	1854,380	1,170	169,310	165,100	22,890	469,590	645,270	215,810	12,710								

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ 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	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												
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	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370			0,680	20,680	254,050	170,220	5,720	0,980			
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				
Итого за завтрак		40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
Итого за обед		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				
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	200/1/0			9,980	39,900												
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670	0,030			
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				
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				
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				

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

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			
Завтрак																		
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720												
204	Макароны отварные с сыром	240/10/5	11,750	8,420	57,500	353,520	0,210	0,070	40,000	0,100	2,400	3,000						
377	Чай с лимонном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800	55,500	15,220	128,000	152,140	42,400	2,360				
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,010	3,100	1,540	0,840	0,070				
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	59,780	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: осень-зима

Неделя: 1

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	Ц	А	Е			Са	Р	Мg	Fe							
1	Завтрак	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 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							
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	52,080	3,640	275,980	295,720	63,670	4,180							
обед																					
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/	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 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	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	66,340	6,660	100,490	363,260	208,810	8,520							
полдник																					
429	Булочка с мясом	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							
Итого за полдник		312	6,580	14,530	38,350	315,850	0,100	6,690	12,000	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	130,420	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: осень-зима

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	Y	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						
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							
Итого за завтрак		505	16,660	30,300	85,980	682,520	0,430	4,000	79,500	14,490	109,060	206,850	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 орурцом (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							
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	590,050	199,920	9,880							

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Возраст: 7-11 лет												
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая Ценность (ккал)	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	Йогурт 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	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		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								
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	0,030	3,500	6,600	4,320	16,020	75,790	27,700	1,240							
505	"Курочка ряба" с томатным соусом	170	16,950	1,190	35,610	221,070	0,660	2,000		0,390	71,410	173,760	67,150	5,240							
ТТК	Гороховое пюре с опарцом (сезонно)	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270							
388	Напиток из шиповника	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670							
ТТК	Хлеб пшеничный	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	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							
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		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: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (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																			
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	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	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	4,880	7,290	20,730	171,090	0,090	107,000		3,460	121,680	90,040	45,720	1,740					
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					
Итого за обед		766	12,470	20,220	90,990	637,280	0,330	129,920	7,500	9,190	182,860	188,460	105,820	4,630					
полдник																			
	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					
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	40,150	45,850	236,110	1556,430	0,760	137,850	72,400	33,420	428,520	537,820	213,460	9,900					

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

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	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe						
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 лимонном	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		507	16,380	23,770	77,700	591,030	0,350	4,210	147,500	1,990	299,230	345,100	86,220	2,940					
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		751	30,640	25,280	115,260	817,580	0,530	44,920	59,300	22,120	144,670	309,430	111,610	6,540					
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					
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		260	6,530	14,520	45,860	367,410	0,110	6,050	12,000	4,170	46,000	80,550	21,960	1,480					
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: осень-зима

Неделя: 2

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	Мг	Fe										
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,190	5,550																
ТТК	Котлеты по-хлпыновски с томатным соусом	80	5,700	18,170	10,030	230,580	0,190	5,550																
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160																	
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640										
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050		10,000	0,490	8,290	2,650	11,190	0,100										
Итого за завтрак	обед	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										
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 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																
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070																	
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030																	
Итого за обед	полдник	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										
405	Гребешок со студеным 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										
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										

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	Д	К			А	Е	С	Р	Мг	Фе				
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							
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						
Итого 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						
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 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						
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						
Итого 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						
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						
Итого 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						
Итого за день		1611	36,930	54,000	232,440	1606,540	1,070	103,370	59,500	11,070	344,840	560,590	205,700	11,500						
Итого за период		1556,5	49,355	54,731	238,951	1677,946	1,006	107,443	117,312	21,693	383,786	664,658	235,634	11,496						