

«УТВЕРЖДАЮ»:

Генеральный директор

ООО «Технолоджи»

Генеральный директор
О.Ю.



« 1 » 04 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ

[Signature]



« 1 » 04 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель родительского комитета

[Signature]

[Signature]

« 1 » 04 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Технология"

Генеральный директор _____ Труханова О.Ю.

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

№ реп.	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	Mg	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		54,600	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		
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	0,380	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600		
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Итого за завтрак			15,210	15,490	74,200	499,720	0,210	1,790	108,500	0,760	387,890	353,820	68,420	1,890		
обед																
71	Огулец свежий порционно	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,020	6,000		0,060	13,800	25,200	8,400	0,360		
103	Суп картофельный с курицей, вермишелью, и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	152,810	0,140	19,900	6,600	2,910	26,450	111,030	33,670	1,480		
268/ 331	Котлеты из мяса с томатно-сметанным соусом	100	7,050	18,060	9,230	227,800	0,230	3,090	18,000	1,800	19,840	81,370	18,580	1,070		
199	Гороховое пюре с маслом	150/5	16,820	5,290	35,150	255,670	0,660		29,500	0,420	69,250	166,680	64,460	5,150		
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560		
Итого за обед			36,710	29,220	114,810	873,400	1,150	28,990	54,100	6,220	149,950	390,460	148,530	9,340		
полдник																
421	Плюшка "Московская"	100	8,870	16,400	61,740	430,190	0,190	0,390	99,500	2,270	55,910	115,930	34,870	1,610		
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360		
Итого за полдник			8,880	16,400	86,970	556,680	0,200	2,790	99,500	2,270	61,590	117,690	36,630	1,970		
Итого за день			60,800	61,110	275,980	1929,800	1,560	33,570	262,100	9,250	599,430	861,970	253,580	13,200		

День: вторник
Неделя: 1Сезон: весна-лето
Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Возраст: 7-11 лет									
№ реп.	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																								
3	Икра овощная кабачковая	60	2,720	7,180	14,390	133,670	0,040	4,670		14,780	90,850	55,750	17,980	0,740										
243	Соусика отварная	50	5,500	11,950	0,200	130,500	0,100			0,200	17,500	79,500	10,000	0,900										
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	39,610	67,680	25,390	1,540										
378	Чай с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,830	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100										
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360										
Итого за завтрак			17,880	26,220	83,670	643,490	0,320	5,320	39,500	25,080	214,110	267,430	64,270	3,640										
обед																								
75	Салат из свежкы с чесноком	60	0,940	4,060	5,400	61,810	0,010	5,900		1,820	23,260	26,020	13,060	0,830										
96,01	Рассольник "Ленинградский" с курицей и зеленью	250/15/1	6,970	7,190	16,990	160,880	0,120	17,920	6,600	2,460	23,290	114,480	31,170	1,330										
289	Жаркое по-домашнему из цыплят	200	17,270	15,070	21,680	292,470	0,210	29,120	20,400	4,300	29,160	210,020	46,560	2,400										
348	Компот из изюма+С Витаминизация	200	0,460	0,100	33,170	136,170	0,030	0,800		0,100	16,600	25,800	8,400	0,660										
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670										
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560										
Итого за обед			30,370	27,920	110,440	820,200	0,470	53,740	27,000	9,710	112,470	382,500	122,610	6,450										
полдник																								
406	Пирожок с капустой	75	4,960	3,630	30,660	175,500	0,110	14,000		2,050	29,110	60,710	22,950	1,090										
345,06	Компот из лесных ягод	200	0,260	0,100	21,910	91,410	0,010			0,180	9,960	8,580	8,060	0,400										
Итого за полдник			5,220	3,730	52,570	266,910	0,120	14,000	0,000	2,230	39,070	69,290	31,010	1,490										
Итого за день			53,470	57,870	246,680	1730,600	0,910	73,060	66,500	37,020	365,650	719,220	217,890	11,580										

№ рек.	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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
завтрак																
	Июгурт	110	1,640	0,600	2,360	22,800	0,010	0,240	4,000			49,600	38,000	6,000	0,040	
210	Омлет натуральный с маслом	120/5	13,540	19,590	2,900	242,340	0,090	0,590	302,100	0,670		107,880	226,530	17,820	2,460	
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010		3,250	1,540	0,840	0,090	
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020		11,400	39,000	7,800	0,720	
Итого за завтрак			19,740	21,940	51,280	484,570	0,170	3,630	306,100	1,700		172,130	305,070	32,460	3,310	
обед																
67	Винегрет овощной	60	0,860	6,110	5,500	80,580	0,040	6,420		2,740		14,070	28,450	13,090	0,530	
113	Суп-лапша домашняя с курицей и зеленью	250/15/2	8,950	5,930	24,060	185,790	0,140	13,900	19,100	1,920		30,690	46,035	32,780	1,580	
229,0	Рыба по-польски с овощами	100	11,590	3,600	4,800	98,630	0,100	2,740	18,700	1,220		69,190	197,010	47,580	0,890	
312	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,280	5,240	22,060	148,920	0,160	25,910	34,300	0,180		42,200	96,790	32,800	1,190	
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340		6,200	1,600	1,600	0,320	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650		11,060	3,530	14,920	0,670	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380		9,100	2,650	8,500	0,560	
Итого за обед			29,730	22,520	114,060	784,390	0,550	90,970	72,100	7,430		182,510	376,065	151,270	5,740	
полдник																
38	Курник из песочного теста	80	6,530	14,980	28,190	273,880	0,100	3,890	12,000	3,980		41,370	79,140	20,410	1,170	
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850						0,450			0,050	
Итого за полдник			6,530	14,980	43,16	333,73	0,100	3,89	12,000	3,980		41,82	79,140	20,410	1,22	
Итого за День			56,000	59,440	208,500	1602,690	0,820	98,490	390,200	13,110		396,460	760,275	204,140	10,270	

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Примем 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	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак																
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,080			59,000	0,100	1,200	1,900		0,020	
279/ 331	Тефтели мясные тушеные в соусе с рисом	100	6,610	16,260	11,960	221,380	0,260	4,090		18,000	1,750	21,460	90,280	19,680	1,050	
171	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	
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	
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030				0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
Итого за завтрак			19,210	33,070	84,840	714,630	0,690	4,740	116,500	2,970	107,090	366,980	170,800	6,260		
обед																
75	Икра морковная	60	1,040	5,060	6,210	75,670	0,040	6,100			2,470	17,060	35,860	22,020	0,550	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	20,020	6,170	13,480	118,420	0,060	20,870	7,500	2,420	38,130	53,900	25,460	1,160		
291	Плов из куриных окорочков	180	18,110	14,050	35,870	343,200	0,100	5,320	20,400	3,950	22,530	211,660	44,840	1,820		
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400				5,680	1,760	1,760	0,360	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070				0,650	11,060	3,530	14,920	0,670	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030				0,380	9,100	2,650	8,500	0,560	
Итого за обед			43,910	26,780	113,990	832,650	0,310	34,690	27,900	9,870	103,560	309,360	117,500	5,120		
полдник																
429	Булочка с изюмом	95	6,780	3,660	40,270	221,250	0,150	0,330	10,000	1,810	43,790	91,880	26,760	1,200		
345	Компот ягодный	200	0,260	0,100	21,910	91,410	0,010	32,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400		
Итого за полдник			7,040	3,760	62,180	312,660	0,160	32,330	10,000	1,990	53,750	100,460	34,820	1,600		
Итого за день			70,160	63,610	261,010	1859,940	1,160	71,760	154,400	14,830	264,400	776,800	323,120	12,980		

Неделя: 1

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																
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150		
224	Запеканка из творога с морковью и молочным соусом	150/50	20,800	14,230	39,380	371,840	0,080	2,450	68,880	2,960	212,730	258,390	38,690	0,870		
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050		
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Итого за завтрак			26,530	19,530	69,770	564,890	0,120	2,560	107,880	3,550	350,880	352,890	47,840	1,430		
обед																
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,680	4,170	6,120	73,850	0,040	6,150	12,500	1,880	9,500	33,590	12,510	0,470		
88,03	Щи из свежей капусты с курицей, со сметаной и зеленью	250/5/1	6,730	8,000	9,555	138,390	0,080	32,760	14,100	2,450	43,890	92,070	27,320	1,170		
294/ 331	Шницель рубленый из птицы "Куричка рыба" с соусом	100	7,830	10,840	16,680	194,950	0,080	3,280	24,600	3,070	25,670	83,000	28,260	1,270		
203	Макароны отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	39,610	67,680	25,390	1,540		
345	Компот из ягод	200			19,960	79,800					0,600			0,060		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560		
Итого за обед			26,930	29,480	121,805	869,750	0,430	42,190	80,700	18,020	139,430	282,520	116,900	5,740		
полдник																
470,02	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		
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090		
Итого за полдник			5,020	3,640	45,840	237,730	0,110	16,800		2,060	32,360	62,250	23,790	1,180		
Итого за день			58,480	52,650	237,415	1672,370	0,660	61,550	188,580	23,630	522,670	697,660	188,530	8,350		

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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
завтрак																
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,080		59,000	0,100		1,200	1,900			0,020
174,01	Каша рисовая вязкая молочная	200	5,980	2,940	43,350	224,460	0,080	1,300	20,000	0,180		123,700	156,000		36,000	0,560
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850						0,450				0,050
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020		11,400	39,000		7,800	0,720
Итого за завтрак			10,530	12,930	89,240	516,310	0,230	1,300	79,000	1,300		136,750	196,900		43,800	1,350
обед																
37	Салат "Стелной"	60	0,860	6,100	4,500	76,500	0,030	4,720		2,740		10,420	23,460		11,340	0,360
98	Суп крестьянский с курицей, пшеном и зеленью	250/15/1	6,570	7,130	10,380	132,680	0,090	21,400	6,600	2,390		30,240	89,580		25,220	1,060
297/331	Фрикадельки из кур с соусом	100	9,540	8,750	8,810	152,450	0,070	3,850	29,100	1,710		23,940	91,490		17,230	1,020
321	Капуста тушеная	150	3,910	5,870	16,030	135,140	0,080	81,950	11,800	2,110		91,920	69,450		35,840	1,410
348	Компот из изюма	200	0,460	0,100	33,120	136,000	0,030			0,100		16,600	25,800		8,400	0,660
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650		11,060	3,530		14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380		9,100	2,650		8,500	0,560
Итого за обед			26,070	29,450	106,040	801,640	0,400	111,920	47,500	6,880		193,280	305,960		121,450	5,740
полдник																
426,11	Булочка с повидлом	70	4,440	3,690	41,170	213,330	0,100	0,100	2,500	2,000		16,270	51,080		18,530	1,130
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			10,240	8,690	49,570	321,330	0,140	0,700	42,500	2,000		264,270	235,080		46,530	1,330
Итого за день			46,840	51,070	244,850	1639,280	0,770	113,920	169,000	10,180		594,300	737,940		211,780	8,420

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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																								
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150										
243/506	Сосиска отварная с соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110										
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,820	2,310	39,970	215,600	0,300			0,560	17,680	209,350	140,220	4,720										
382,01	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	0,380	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600										
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360										
Итого за завтрак			23,990	24,050	84,320	651,790	0,490	3,190	70,800	1,480	299,530	495,920	186,810	6,940										
обед																								
75	Икра свекольная	60	1,230	5,060	7,470	80,930	0,030	9,300		2,350	22,060	31,700	15,660	0,920										
96	Рассольник "Ленинградский" с курицей и зеленью	250/15/1	6,970	7,190	16,990	160,880	0,120	17,920	6,600	2,460	23,290	114,480	31,170	1,330										
289	Рагу из филе птицы с овощами	200	18,160	12,100	23,180	275,860	0,210	41,620	20,400	3,170	63,920	232,510	59,420	2,690										
342	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	27,870	114,560	0,010	4,000		0,080	7,120	4,400	3,600	0,950										
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670										
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560										
Итого за обед			31,250	26,010	108,710	801,100	0,470	72,840	27,000	9,090	136,550	389,270	133,270	7,120										
полдник																								
	Печенье порционно	50	37,230	44,86	148,25	229,000	0,510		331,500	6,630	209,100	443,700	76,500	5,100										
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360										
Итого за полдник			37,240	44,860	173,480	355,490	0,520	2,400	331,500	6,630	214,780	445,460	78,260	5,460										
Итого за день			92,480	94,920	366,510	1808,380	1,480	78,430	429,300	17,200	650,860	1330,650	398,340	19,520										

День: среда

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																			
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,080		59,000	0,100	1,200	1,900		0,020					
174,08	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,300	3,070	39,560	215,660	0,160	1,300	20,000	0,660	155,380	240,920	36,000	0,910					
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090					
338	Фрукт сезонный	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200					
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360					
Итого за завтрак			10,060	12,600	80,040	478,290	0,300	14,100	79,000	1,480	181,530	274,860	49,740	3,580					
обед																			
67	Винегрет овощной	60	0,860	6,110	5,500	80,580	0,040	6,420		2,740	14,070	28,450	13,090	0,530					
102,03	Суп картофельный с курицей, горохом и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	186,230	0,270	12,900	6,600	2,470	34,790	128,330	39,620	2,370					
301/	Кнели куриные с соусом сметанным	100	9,470	7,290	7,870	169,780	0,060	3,970	41,200	0,300	30,140	101,080	17,040	1,010					
331	с томатом																		
203	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	21,210	63,930	24,290	1,390					
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670					
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560					
Итого за обед			31,580	27,220	117,170	879,200	0,600	23,290	77,300	16,130	120,820	327,970	117,460	6,580					
полдник																			
420	Сосиска в тесте	110	10,890	19,980	33,130	355,960	0,210		7,500	4,100	33,750	140,750	30,450	1,970					
345	Компот из ягодного ассорти	200	0,210	0,080	21,860	91,240	0,010	32,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400					
Итого за полдник			11,100	20,060	54,990	447,200	0,220	32,000	7,500	4,280	43,710	149,330	38,510	2,370					
Итого за день			52,740	59,880	252,200	1804,690	1,120	69,390	163,800	21,890	346,060	752,160	205,710	12,530					

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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																								
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150										
283	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	130/20	11,070	5,610	41,320	258,870	0,040	0,310	48,400	0,200	76,540	133,690	21,560	0,810										
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										
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360										
Итого за завтрак			18,250	12,160	74,110	478,920	0,100	1,070	97,400	0,790	274,690	273,190	37,710	1,420										
обед																								
47	Салат из квашеной капусты	60	0,970	3,060	4,960	52,670	0,010	15,300		1,380	25,470	18,730	8,680	0,350										
103	Суп картофельный с курицей, вермишелью и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	186,230	0,270	12,900	6,600	2,470	34,790	128,330	39,620	2,370										
258,01	Азу с мясом	200	13,670	31,160	22,440	425,670	0,550	29,870		3,180	29,090	207,610	53,220	2,700										
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360										
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670										
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560										
Итого за обед			29,940	43,070	105,170	959,930	0,940	60,470	6,600	8,060	115,190	362,610	126,700	7,010										
полдник																								
405,12	Булочка со стуженым молоком	70	5,840	3,730	39,590	215,530	0,110	0,200	2,500	2,000	76,870	95,080	23,930	0,910										
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320										
Итого за полдник			6,160	3,870	64,030	317,130	0,120	42,200	2,500	2,340	83,070	96,680	25,530	1,230										
Итого за день			54,350	59,100	243,310	1755,980	1,160	103,740	106,500	11,190	472,950	732,480	189,940	9,660										

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: весна-лето

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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
завтрак																
131	Зеленый горошек порционно	25	0,78	0,05	1,63	10	0,03									
ПР	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	6,910	19,170	10,990	244,070	0,200	6,290	30,500	3,000		21,730	88,620	17,870	1,070	
203	Рожки отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590		39,610	67,680	25,390	1,540	
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510		5,700	19,500	3,900	0,360	
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010		3,250	1,540	0,840	0,090	
Итого за завтрак			15,960	25,070	79,510	608,790	0,390	9,090	60,000	13,110		70,290	177,340	48,000	3,060	
обед																
93	Маринад овощной	60	0,400	0,050	1,250	7,000	0,020	5,000		0,050		11,500	21,000	7,000	0,300	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	121,880	0,060	23,220	7,500	2,470		40,960	56,870	27,660	1,240	
265	Плов из мяса	180	13,860	31,070	32,280	464,690	0,430	2,900		3,190		13,820	194,680	44,900	1,880	
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850						0,450			0,050	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,000	0,070			0,650		11,060	3,530	14,920	0,670	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380		9,100	2,650	8,500	0,560	
Итого за обед			21,180	38,790	95,820	821,390	0,610	31,120	7,500	6,740		86,890	278,730	102,980	4,700	
полдник																
413	Плища	100	10,660	12,600	31,620	283,810	0,190	6,100	43,500	1,460		126,490	160,960	33,730	1,740	
345	Компот из ягод	200			19,960	79,800						0,600			0,060	
Итого за полдник			10,660	12,600	51,580	363,610	0,190	6,100	43,500	1,460		127,090	160,960	33,730	1,800	
Итого за день			47,800	76,460	226,910	1793,790	1,190	46,310	111,000	21,310		284,270	617,030	184,710	9,560	
Итого за период			59,312	63,611	256,337	1759,752	1,083	75,022	204,138	17,961		449,705	798,619	237,774	11,607	