

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор  
ООО «Технология»

Грухтанова О.Ю./

« 01 » января 2024 г.



**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ СОШ пос. Черновский

/Чигарева А.А.

« 1 » января 2024 г.



**СОГЛАСОВАНО**

Представитель родительского комитета

Стрельникова Н.И. /

« 1 » января 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**

**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															
<b>Неделя: 1</b>															<b>Возраст: 7-11 лет</b>														
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															
<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>		
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															
<b>Итого за обед</b>															<b>781</b>	<b>27,510</b>	<b>36,360</b>	<b>112,970</b>	<b>895,500</b>	<b>0,710</b>	<b>152,350</b>	<b>36,100</b>	<b>18,240</b>	<b>115,880</b>	<b>276,020</b>	<b>110,060</b>	<b>6,270</b>		
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																
<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>49,490</b>	<b>61,070</b>	<b>268,950</b>	<b>1854,380</b>	<b>1,170</b>	<b>169,310</b>	<b>165,100</b>	<b>22,890</b>	<b>469,590</b>	<b>645,270</b>	<b>215,810</b>	<b>12,710</b>		



**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых 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				
<b>Неделя: 1</b>																		
<b>Возраст: 7-11 лет</b>																		
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	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	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	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	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	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	0,670			
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560	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	5,070			
<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	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	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	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	14,030			

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых 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			
<b>Завтрак</b>																		
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				
<b>Итого за завтрак</b>			<b>512</b>	<b>14,020</b>	<b>16,530</b>	<b>82,820</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>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>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>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: 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						
<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/	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						
<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 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						
<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: 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	Ц	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							
<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 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							
<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: осень-зима

№ рец.	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	Мg	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	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	1,300	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								
<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/	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								
<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 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)	В1	Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8			9	А	Е	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	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							
<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>					
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	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							
<b>Итого за обед</b>			<b>766</b>	<b>12,470</b>	<b>20,220</b>	<b>90,990</b>	<b>637,280</b>	<b>0,330</b>	<b>129,920</b>	<b>7,500</b>	<b>9,190</b>	<b>182,860</b>	<b>188,460</b>	<b>105,820</b>	<b>4,630</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>40,150</b>	<b>45,850</b>	<b>236,110</b>	<b>1556,430</b>	<b>0,760</b>	<b>137,850</b>	<b>72,400</b>	<b>33,420</b>	<b>428,520</b>	<b>537,820</b>	<b>213,460</b>	<b>9,900</b>					



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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		С	А	Е	11	12	Са	Р	Мг	Fe	
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					
<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>				
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	Комлот 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: 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		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					
ТТК	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160				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					
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	4,764					
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	А	Е			Са	Р	Мg	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 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						
<b>Итого за обед</b>			<b>736</b>	<b>20,820</b>	<b>41,080</b>	<b>86,130</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>49,355</b>	<b>54,731</b>	<b>238,951</b>	<b>1677,946</b>	<b>1,006</b>	<b>107,443</b>	<b>117,312</b>	<b>21,693</b>	<b>383,786</b>	<b>664,658</b>	<b>235,634</b>	<b>11,496</b>					