

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «Технология»



Трухтанова О.Ю.

« 01 » января 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Стрельникова Н.И. /

« 1 » января 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ пос. Черновский

Чигарева А.А.



« 1 » января

**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 /Год ред. Могильного М.Г и Тугельяна В.А., 2011г.  
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20**

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет					
			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
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			226,940	0,130	1,300	49,500	0,160	127,030	156,220	36,770	0,780
338	Фрукт сезонный (яблоко)	130	0,520	0,520			61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
376	Чай с сахаром	200/10					9,980					0,300			0,030
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200			20,000	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>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>
<b>обед</b>															
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	60	0,920	4,050			6,620	0,020	21,450		1,830	24,300	17,950	9,800	0,340
102	Сул картофельный с горохом, курицей и зеленым	200/15/1	9,390	7,240			15,490	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	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			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			71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200			99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300			13,200	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>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>
<b>Итого за день</b>		<b>1381</b>	<b>40,530</b>	<b>49,900</b>			<b>189,510</b>	<b>0,960</b>	<b>166,760</b>	<b>124,600</b>	<b>19,390</b>	<b>407,070</b>	<b>525,070</b>	<b>178,700</b>	<b>10,760</b>

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

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	Mg	Fe				
															4	5	6	7
1	завтрак	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				
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				
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>510</b>	<b>21,460</b>	<b>30,080</b>	<b>93,660</b>	<b>728,520</b>	<b>0,680</b>	<b>3,000</b>	<b>50,000</b>	<b>4,000</b>	<b>107,180</b>	<b>377,340</b>	<b>208,540</b>	<b>7,470</b>				
	<b>обед</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 опущом (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			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	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>25,090</b>	<b>25,090</b>	<b>86,320</b>	<b>731,790</b>	<b>0,460</b>	<b>54,860</b>	<b>27,900</b>	<b>8,690</b>	<b>86,330</b>	<b>317,120</b>	<b>106,100</b>	<b>5,070</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1276</b>	<b>46,550</b>	<b>55,170</b>	<b>179,980</b>	<b>1460,310</b>	<b>1,140</b>	<b>57,860</b>	<b>77,900</b>	<b>12,690</b>	<b>193,510</b>	<b>694,460</b>	<b>314,640</b>	<b>12,540</b>				

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

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	Ц	Д	К		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	Макаронны 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 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	1,190	0,500							
<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>791,960</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>Итого за день</b>			<b>1288</b>	<b>38,780</b>	<b>41,830</b>	<b>186,400</b>	<b>1328,410</b>	<b>0,730</b>	<b>62,650</b>	<b>149,000</b>	<b>24,370</b>	<b>284,060</b>	<b>499,250</b>	<b>180,120</b>	<b>8,390</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

№ 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	Мг	Fe						
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
338	Фрукт сезонный (яблоко)	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 ступенным 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									
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 распычатая 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						
ТТК	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>Итого за день</b>		<b>1271</b>	<b>49,160</b>	<b>36,020</b>	<b>178,680</b>	<b>1240,670</b>	<b>0,710</b>	<b>74,980</b>	<b>118,420</b>	<b>10,300</b>	<b>376,470</b>	<b>658,980</b>	<b>272,480</b>	<b>12,700</b>						

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 7-11 лет											
			Пищевые вещества (г)						Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
14	Завтрак	10	0,010	7,200	0,130	65,720														
279/505	Тертелги мясные тушеные в томатном соусе	80	5,920	15,820	10,350	207,830	0,200	3,350	40,000	0,100	2,400	3,000								
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							
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	1,640						
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,100						
	<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	Обед																			
	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						
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>Итого за День</b>	<b>1241</b>	<b>43,060</b>	<b>55,280</b>	<b>201,930</b>	<b>1497,360</b>	<b>0,720</b>	<b>31,000</b>	<b>107,400</b>	<b>23,320</b>	<b>205,090</b>	<b>525,380</b>	<b>173,730</b>	<b>7,950</b>						

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Возраст: 7-11 лет												
			Пищевые вещества (г)						Смертная ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1		2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>завтрак</b>																					
209	Яйцо 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 мюгочная 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 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>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	Сул 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							
294/505	Шницель рубленый из птицы "Курочка ряба" с томатным соусом	100	7,360	11,410	16,200	196,070	0,080	3,500	6,600	4,320	16,020	75,790	27,700	1,240							
ТТК	Гороховое пюре с огурцом (сезонно)	170	16,950	1,190	35,610	221,070	0,660	2,000		0,390	71,410	173,760	67,150	5,240							
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>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>Итого за день</b>			<b>1238</b>	<b>52,050</b>	<b>34,310</b>	<b>184,720</b>	<b>1253,420</b>	<b>1,260</b>	<b>133,800</b>	<b>62,800</b>	<b>9,130</b>	<b>304,540</b>	<b>634,600</b>	<b>214,550</b>	<b>12,060</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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	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>																					
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>																					
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	Кнепи 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>Итого за день</b>			<b>1258</b>	<b>47,020</b>	<b>49,050</b>	<b>192,960</b>	<b>1408,610</b>	<b>0,880</b>	<b>49,130</b>	<b>206,800</b>	<b>24,110</b>	<b>443,900</b>	<b>654,530</b>	<b>197,830</b>	<b>9,480</b>						

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

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	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>																					
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000															
ТТК	Котлеты по-хлыновски с томатным соусом	80	5,700	18,170	10,030	230,580	0,190	5,550			3,750	11,970	70,560	15,530	0,890						
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>515</b>	<b>17,050</b>	<b>25,490</b>	<b>86,830</b>	<b>647,550</b>	<b>0,420</b>	<b>6,200</b>	<b>39,500</b>	<b>15,630</b>	<b>104,420</b>	<b>193,740</b>	<b>62,510</b>	<b>3,130</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 орцом (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	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							
<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>4,764</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>1251</b>	<b>43,450</b>	<b>50,470</b>	<b>202,780</b>	<b>1462,390</b>	<b>0,710</b>	<b>33,200</b>	<b>67,400</b>	<b>24,460</b>	<b>200,450</b>	<b>512,270</b>	<b>171,760</b>	<b>7,894</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	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						
338	Фрукт сезонный (яблоко)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000													
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,010	7,070	43,390	261,860	0,080	1,300	49,500	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860							
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900				0,230	127,980	157,700	36,220	0,600							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				0,300			0,030							
	<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>							
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 огульцом (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>838,310</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>Итого за день</b>	<b>1331</b>	<b>31,020</b>	<b>50,170</b>	<b>177,240</b>	<b>1326,050</b>	<b>0,950</b>	<b>75,370</b>	<b>57,000</b>	<b>8,950</b>	<b>260,290</b>	<b>463,240</b>	<b>176,630</b>	<b>10,020</b>							
	<b>Итого за период</b>	<b>1284,6</b>	<b>42,719</b>	<b>46,416</b>	<b>187,881</b>	<b>1365,374</b>	<b>0,872</b>	<b>82,238</b>	<b>103,942</b>	<b>18,815</b>	<b>307,680</b>	<b>565,042</b>	<b>207,462</b>	<b>10,055</b>							