

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

Груханова О.Ю.

« 1 » сентября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Ирина Николаевна Ш.И.И. /

« 1 » сентября 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ № 17 Самарской области

Сентябрь 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Воскресенье									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая 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																								
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		53,750	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150										
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,090	7,390	33,820	226,940	0,130	1,300	49,500	0,160	127,030	156,220	36,770	0,780										
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860										
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900				0,300				0,030										
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670										
Итого за завтрак			570	13,020	13,540	76,540	481,590	0,250	14,410	88,500	1,150	291,190	249,050	68,640	4,490									
обед																								
102,03	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,720	5,440	15,490	142,390	0,200	10,200		2,390	25,110	69,430	28,140	1,620										
268/	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										
505	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	185	7,320	8,560	43,490	280,720	0,150	2,340	29,500	16,980	68,840	92,250	33,410	1,780										
348/	Компот из кураги и свежих яблок	180	0,980	0,100	23,330	99,270	0,020	1,920		1,010	31,110	27,600	19,980	0,880										
344	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670										
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740										
Итого за обед			746	24,930	34,340	128,640	926,720	0,710	17,760	29,500	24,590	162,110	271,250	126,010	6,750									
Итого за день			1316	37,950	47,880	205,180	1408,310	0,960	32,170	118,000	25,740	453,300	520,300	194,650	11,240									

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

Сезон: осень-зима
 День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Возраст: 7-11 лет					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (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			40,000	0,100	2,400	3,000				
268/	Биточки рыбные с томатно- сметанным соусом	80	7,150	9,470	9,580	152,140	0,080	2,070	17,300	3,470	41,520	109,250			27,870	0,670
505	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,740	6,930	48,580	299,200	0,370		29,500	0,730	20,180	254,780			170,150	5,730
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
Итого за завтрак		515	22,280	26,050	95,660	703,810	0,540	2,720	96,800	4,950	135,610	415,560			219,940	7,170
обед																
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 цыплат с огурцом (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	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530			11,320	0,740
Итого за обед		776	25,690	25,190	90,700	750,670	0,470	54,860	27,900	8,820	89,350	318,000			108,920	5,250
Итого за день		1291	47,970	51,240	186,360	1454,480	1,010	57,580	124,700	13,770	224,960	733,560			328,860	12,420

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

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																
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720				40,000	0,100	2,400	3,000			
209	Рисо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04			125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250	
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,010	7,070	43,390	261,860	0,080	1,300		49,500	0,230	127,980	157,700	36,220	0,600	
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800			0,010	3,100	1,540	0,840	0,070	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050				0,490	8,290	2,650	11,190	0,500	
Итого за завтрак		612	14,630	20,930	69,060	523,290	0,170	4,100		214,500	1,130	169,270	260,890	54,250	2,420	
обед																
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	200/15/1	7,000	4,200	16,520	150,760	0,120	14,600		6,600	2,490	20,670	96,270	26,990	1,240	
321/ 256	Капуста тушеная с мясом	250	15,460	31,930	20,730	435,270	0,480	107,000			3,760	126,860	211,400	63,480	3,000	
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160				4,960	1,580	1,580	0,310	
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040				0,510	12,120	3,530	11,320	0,740	
Итого за обед		736	28,540	38,030	97,530	880,270	0,740	123,760		6,600	7,580	178,430	317,190	122,020	6,130	
Итого за день		1248	57,080	76,060	195,060	1760,540	1,480	247,520		13,200	15,160	356,860	634,380	244,040	12,260	

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: осень-зима

Возраст: 7-11 лет

Рацион: Завтрак-обед

Неделя: 1

Примерное десятидневное меню и план питания																
Рацион: Завтрак-обед																
День: четверг																
Неделя: 1																
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																
224	Запеканка из творога с морковью и сладким молоком	150/20	21,210	11,950	33,580	329,850	0,080	2,320	52,080	2,890	246,590	278,770	40,780	0,790		
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900				0,300	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	510	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																
67	Винегрет овощной	60	0,860	6,110	5,500	85,820	0,040	6,420	7,500	2,740	14,070	28,450	13,090	0,530		
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	11,100	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		2,960	17,970	85,030	16,890	1,020		
505	Гороховое пюре с маслом	150/5	7,600	4,700	14,800	132,000	0,160		0,030	0,420	42,000	76,000	31,000	2,600		
199	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		
345	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040	64,210	18,630	9,510	141,100	244,420	114,780	6,980		
Итого за обед	791	25,460	27,310	94,510	729,690	0,450	79,530	70,710	13,150	417,080	540,140	178,450	11,160			
Итого за день	1301	49,390	40,680	165,810	1235,470	0,620										

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Воскресенье														
№ 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	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000																	
279/	Тестеры мясные тушеные в	80	5,920	15,820	10,350	207,830	0,200	3,350		2,510	14,210	80,670	17,500	0,960															
505	ТОМАТНОМ СОУСЕ	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640															
203	Рожки с маслом	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100															
379	Кофейный напиток с молоком	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500															
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		605	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 овощами (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250															
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030															
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670															
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740															
Итого за обед		776	26,990	25,080	112,610	779,780	0,290	24,840	27,900	8,960	94,390	317,830	110,490	4,650															
Итого за день		1281	43,650	55,380	198,590	1462,300	0,720	28,840	107,400	23,450	203,450	524,680	174,970	7,850															

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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	Ц	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
завтрак																								
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860										
173	Каша пшениная вязкая молочная с маслом	200/5	8,680	8,280	43,080	282,350	0,250	1,300	49,500	0,200	136,090	207,830	55,610	1,490										
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070										
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670										
Итого за завтрак		562	12,190	10,010	86,010	485,630	0,360	17,100	49,500	1,120	171,050	227,200	83,070	5,090										
обед																								
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	200/15/5/1	6,260	8,010	8,990	133,090	0,080	16,360	14,100	2,370	24,100	81,790	20,780	0,930										
256	Мясо тушеное по-домашнему	100	11,100	29,680	2,720	322,830	0,400	2,400		2,600	8,780	131,000	22,720	1,450										
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	175	9,240	7,460	42,940	275,930	0,320	2,500	29,500	1,150	22,360	222,560	147,870	4,920										
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310										
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670										
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740										
Итого за обед		756	31,940	46,750	109,930	1001,110	0,920	23,420	43,600	7,280	83,380	443,990	219,190	9,020										
Итого за день		1318	44,130	56,760	195,940	1486,740	1,280	40,520	93,100	8,400	254,430	671,190	302,260	14,110										

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				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																
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/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	80	8,850	8,310	7,200	138,900	0,050	3,120	11,100	2,480	17,060	81,950	15,070	0,940		
505	Макароны отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	17,530	63,180	24,070	1,360		
203	Чай с молоком	200/15	1,520	1,350	15,900	81,000	0,040	1,330	10,000	0,490	126,600	92,800	15,400	0,410		
378	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050				8,290	2,650	11,190	0,500		
Итого за завтрак		510	19,890	19,120	81,580	575,550	0,290	6,790	50,600	19,950	214,910	268,450	74,720	3,580		
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/	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		
505	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		
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740		
Итого за обед		776	24,770	25,090	101,470	780,580	0,460	173,180	53,500	8,750	141,750	337,400	122,980	4,900		
Итого за день		1286	44,660	44,210	183,050	1356,130	0,750	179,970	104,100	28,700	356,660	605,850	197,700	8,480		

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

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	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
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					
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,010	7,070	43,390	261,860	0,080	1,300	49,500	0,230	127,980	157,700	36,220	0,600					
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070					
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500					
Итого за завтрак		607	14,050	21,530	84,080	587,070	0,170	4,210	147,500	1,420	278,270	258,290	57,400	1,700					
Обед																			
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					
102,03	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,720	5,440	15,490	142,390	0,200	10,200		2,390	25,110	69,430	28,140	1,620					
301/	Кнели куриные с томатным соусом	100	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950					
505							0,250		29,500	0,230	18,640	141,130	49,910	1,640					
171	Каша пшенная с маслом	150/5	6,930	6,110	39,940	242,600	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600					
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670					
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040	63,630	52,700	7,290	115,990	334,960	136,000	6,560					
Итого за обед		776	27,100	25,180	122,710	830,540	0,640	67,840	200,200	8,710	394,260	593,250	193,400	8,260					
Итого за день		1283	41,150	46,710	206,790	1417,610	0,810												

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (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																	
2	Булгур с повидлом	30/40	3,120	1,160	40,060	179,800	0,05	0,15		340,300	0,770	11,800	28,700	7,300	0,870		
210	Омлет натуральный	180/5	16,830	19,280	3,470	254,960	0,11	0,7				133,610	280,400	22,090	0,030		
376	Чай с сахаром	200/10				9,980	39,900					0,300					
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		606	22,880	21,640	73,510	574,560	0,230	0,850	340,300	2,100	156,770	312,630	44,310	4,650			
обед																	
88,03	Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	91,850	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650			
258	Мясо духовое с картофелем и соусом (сезонно)	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,580	31,550		4,610	37,850	235,960	65,220	2,970			
342	Компот из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840			
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670			
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740			
Итого за обед		746	21,420	41,180	90,510	857,190	0,750	61,070	7,500	7,770	100,410	287,710	112,880	5,870			
Итого за день		1251	44,300	62,820	164,020	1431,750	0,980	61,920	347,800	9,870	257,180	600,340	157,190	10,520			

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860					
173	Каша геркулесовая молочная вязкая	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					
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900				0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090	14,300	49,500	1,880	183,860	263,220	95,390	5,570					
Итого за завтрак		565	12,530	11,330	84,730	491,700	0,390												
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 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	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740					
Итого за обед		746	27,000	25,080	120,330	833,720	0,300	27,000	27,900	8,960	99,050	319,410	112,070	4,930					
Итого за день		1311	39,530	36,410	205,060	1325,420	0,690	41,300	77,400	10,840	282,910	582,630	207,460	10,500					
Итого за период		1288,6	44,981	51,815	190,586	1433,875	0,930	83,719	125,661	15,779	320,109	600,632	217,898	10,680					