

Генеральный директор
ООО «Технология»

« 1 » сентября 2025 г.

Представитель родительского комитета

Присоединяю А.И. Зна-
« 1 » Семашкина 2025 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**

СОБЛАСОВАНО

Директор СОШ п. Сербовский _____
_____ / *[Подпись]*

М.П. [Служебный штамп администрации МОУ СОШ п. Сербовский, Самарская область]

[Подпись]

202 г.

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 для обучающихся мобилизованных родителей

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

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																
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	Суп картофельный с горохом и зеленым	200/1	4,720	5,440	15,490	142,390	0,200	10,200		2,390	25,110	69,430	28,140	1,620		
266/	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																
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	24,930	34,340	128,640	926,720	0,710	17,760	29,500	24,590	162,110	271,250	126,010	6,750		
полдник																
421	Плюшка "Московская"	100	8,950	11,170	61,740	383,450	0,200	0,390	40,500	3,500	57,560	118,620	35,530	1,640		
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310		
Итого за полдник		300	8,960	11,170	80,650	478,270	0,210	2,550	40,500	3,500	62,520	120,200	37,110	1,950		
Итого за день		1616	46,910	59,050	285,830	1886,580	1,170	34,720	158,500	29,240	515,820	640,500	231,760	13,190		

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

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Возраст: /-11 лет				
№ 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																			
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	0,650	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					
полдник																			
406	Пирожок с капустой	100	7,490	7,380	41,130	261,580	0,160	26,160	7,400	3,666	64,760	98,060	35,320	1,620					
345	Компот из лесных ягод	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	52,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400					
Итого за полдник																			
		300	7,750	7,480	62,990	352,820	0,170	78,160	7,400	3,846	74,720	106,640	43,380	2,020					
Итого за день																			
		1591	55,720	58,720	249,350	1807,300	1,180	135,740	132,100	17,616	299,680	840,200	372,240	14,440					

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

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		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	Яйцо 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		512	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,	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					
21/25	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		0,820	13,820	4,410	1,580	0,310					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			7,580	178,430	317,190	122,020	6,130					
Итого за обед		736	28,540	38,030	97,530	880,270	0,740	123,760	6,600	7,580	215,960	182,950	72,530	2,300					
Полдник																			
701	Рулет с маком	100	8,980	12,640	46,000	333,830	0,150	0,330	12,500	0,340	6,200	1,600	1,600	0,320					
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	130,000		3,590	222,160	184,550	74,130	2,620					
Итого за полдник		300	9,300	12,780	70,440	435,430	0,160	130,330	12,500	3,590	569,860	762,630	250,400	11,170					
Итого за день		1548	52,470	71,740	237,030	1838,990	1,070	258,190	233,600	12,300	569,860	762,630	250,400	11,170					

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

Сезон: осень-зима

День: четверг

Рацион: Завтрак-обед -полдник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Рацион: Завтрак-обед -полдник															День: четверг		Возраст: 7-11 лет					
Неделя: 1															Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	В1		С		А		Е		Са	Р	Мg	Fe				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	12	13	14	15								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
Завтрак																						
224	Запеканка из творога с морковью и сливочным 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				0,490	8,290	2,650	11,190	0,500								
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			3,640	275,980	295,720	63,670	4,180								
Итого за завтрак		510	23,930	13,370	71,300	505,780	0,170	15,320	52,080	3,640				0,530								
Обед																						
67	Винегрет овощной	60	0,860	6,110	5,500	85,820	0,040	6,420		2,740	14,070	28,450	13,090	0,650								
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	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			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740								
Итого за обед		791	25,460	27,310	94,510	729,690	0,450	64,210	18,630	9,510	141,100	244,420	114,780	6,980								
полдник																						
438	Булочка с корицей	100	8,360	5,740	53,550	299,340	0,180	0,200	8,000	2,400	40,070	97,790	32,970	1,560								
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		317	8,420	5,750	63,740	341,620	0,180	3,000	8,000	2,410	43,170	99,330	33,810	1,630								
Итого за день		1618	57,810	46,430	229,550	1577,090	0,800	82,530	78,710	15,560	460,250	639,470	212,260	12,790								

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

Неделя: 1															Возраст: /-11 лет	
№ ре- ц.	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																
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720	0,200	3,350	40,000	0,100	2,400	3,000	17,500	0,960		
279/	Тфтели мясные тушеные в	80	5,920	15,820	10,350	207,830				2,510	14,210	80,670				
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	0,490	8,290	2,650	7,000	0,100		
379	Кофейный напиток с молоком	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			14,490	109,060	206,850	64,480	3,200		
ТТК	Хлеб пшеничный	505	16,660	30,300	85,980	682,520	0,430	4,000	79,500							
Итого за завтрак																
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		
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900				0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			8,960	94,390	317,830	110,490	4,650		
Итого за обед																
полдник																
405	Пирожок с картошкой	100	8,220	11,050	53,900	367,870	0,230	14,130	7,000	4,880	40,790	122,420	42,930	1,950		
342	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	18,890	78,650	0,010	4,000		0,080	6,850	4,400	3,600	0,930		
Итого за полдник																
Итого за день																
		1581	52,030	66,590	271,380	1908,820	0,960	46,970	114,400	28,410	251,090	651,500	221,500	10,730		

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

№ 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																
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		126,600	92,800	15,400	0,410		
378	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050		0,490	8,290	2,650	11,190	0,500	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		
полдник																
421	Плюшка " Московская"	100	8,950	11,170	61,740	383,450	0,200	0,390	40,500	3,500	57,560	118,620	35,530	1,640		
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900		0,390	40,500	3,500	57,860	118,620	35,530	1,670		
Итого за полдник		310	8,950	11,170	71,720	423,350	0,200									
Итого за день		1596	53,610	55,380	254,770	1779,480	0,950	180,360	144,600	32,200	414,520	724,470	233,230	10,150		

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

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		507	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	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/	Кнегли 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																			
171	Каша пшенная с маслом	150/5	6,930	6,110	39,940	242,600	0,250		29,500	0,230	18,640	141,130	49,910	1,640					
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	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	27,100	25,180	122,710	830,540	0,640	63,630	52,700	7,290	115,990	334,960	136,000	6,560					
полдник																			
470	Пирожок с яблоками	100	5,670	5,130	50,770	273,000	0,140	4,600	5,000	2,700	20,220	65,880	25,130	2,110					
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310					
Итого за полдник		300	5,680	5,130	69,680	367,820	0,150	6,760	5,000	2,700	25,180	67,460	26,710	2,420					
Итого за день		1583	46,830	51,840	276,470	1785,430	0,960	74,600	205,200	11,410	419,440	660,710	220,110	10,680					

Сезон: осень-зима

День: четверг

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2										Возраст: 7-11 лет					Минеральные вещества (мг)				
№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																			
2	Бутерброд с повидлом	30/40	3,120	1,160	40,060	179,800	0,05	0,15		0,680	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		0,770	133,610	280,400	22,090	0,030					
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900				0,650	11,060	3,530	14,920	0,670					
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070	0,860		2,100	156,770	312,630	44,310	4,650					
Итого за завтрак			505																
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					
258	Мясо духовое с картофелем и огурцом (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																
полдник																			
405	Гребешок со стуженым молоком	100	12,900	9,780	78,140	453,470	0,250	0,410		19,900	4,290	119,270	188,750	49,920					
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			317																
Итого за День			1568																

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

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																			
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		49,500	1,880	183,860	263,220	95,390	5,570					
Итого за завтрак			565																
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																
полдник																			
438	Булочка с корицей	100	8,360	5,740	53,550	299,340	0,180	0,200	8,000	2,400	40,070	97,790	32,970	1,560					
345	Компот из лесных ягод	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	52,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400					
Итого за полдник			300																
Итого за день			1611																
Итого за период			1593																