

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технологик»



Грухтанова О.Ю./

« 21 / 12 / 2024 г. »

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ _____

_____ / _____

« _____ » _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

_____ / _____

« _____ » _____ 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**

2008000000

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: 11-18 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	Мg	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		53,75	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150		
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	7,670	8,220	42,310	274,850	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980		
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			9,800	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		
	Итого за завтрак	660	15,340	14,670	89,850	554,480	0,310	14,740	93,500	1,350	325,650	290,080	82,020	4,860		
обед																
75	Икра свекольная	100	1,650	7,100	15,120	131,460	0,030	11,900		3,250	34,400	46,330	21,880	1,340		
102,03	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390		
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	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160	29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640			
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,44	0,270		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050	33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510			
	Итого за обед	991	37,560	47,150	189,330	1339,950	0,900	145,100	69,250	22,720	167,420	381,150	154,310	9,140		
полдник																
421	Плюшка "Московская"	150	13,420	15,850	92,610	566,940	0,290	0,590	57,800	5,030	86,090	177,780	53,290	2,460		
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310		
	Итого за полдник	330	13,430	15,850	110,310	660,780	0,300	2,750	57,800	5,030	91,050	179,360	54,870	2,770		
	Итого за день	1981	66,330	77,670	389,490	2555,210	1,510	162,590	220,550	29,100	584,120	850,590	291,200	16,770		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 11-18 лет												
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
завтрак																					
14	Масло порционное	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000									
268/505	Биточки мясные 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							
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,720	3,070	53,100	286,440	0,400			0,740	22,280	277,890	186,220	6,260							
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	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
Итого за завтрак			560	23,430	31,660	104,350	792,810	0,740	3,950	50,000	4,710	112,820	405,210	230,110	8,260						
обед																					
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010							
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят с огуцом (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			9,800	39,900					0,300			0,030							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000							
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930							
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510							
Итого за обед			906	32,210	33,460	142,220	1063,820	0,580	58,060	61,050	10,380	123,030	379,020	131,960	6,470						
полдник																					
406	Пирожок с капустой	100	7,490	7,380	41,130	261,580	0,160	26,160	7,400	3,660	64,760	98,060	35,320	1,620							
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							
Итого за полдник			280	7,750	7,480	56,000	324,890	0,170	78,160	7,400	3,840	74,510	106,640	43,380	2,000						
Итого за день			1746	63,390	72,600	302,570	2181,520	1,490	140,170	118,450	18,930	310,360	890,870	405,450	16,730						

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 11-18 лет										
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
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													
204	Макаронные отварные с сыром	260/10/5	12,540	8,530	62,280	376,830	0,230	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	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	0,840					
Итого за завтрак		552	16,280	17,240	97,600	609,710	0,320	2,870	95,500	17,410	152,750	169,960	65,260	3,470					
обед																			
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	6,830	5,190	17,560	167,850	0,120	18,900	6,600	1,550	22,120	106,020	30,970	1,260					
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	230	4,610	10,450	27,640	272,140	0,200	43,150	34,900	2,440	70,180	127,600	45,750	1,680					
342	Напиток 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	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100		0,980	16,580	5,290	22,380	1,000	1,000					
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050		0,640	15,150	4,420	14,160	0,930	0,930					
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		0,630	20,910	44,370	7,650	0,510	0,510					
Итого за обед		936	31,740	33,560	159,290	1129,760	0,600	69,320	87,250	10,100	183,900	418,280	154,860	6,930					
полдник																			
38	Курник из песочного теста	100	8,600	15,170	31,880	303,310	0,110	4,410	14,100	4,280	43,700	99,180	24,150	1,410					
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					
Итого за полдник		280	8,890	15,300	48,890	374,800	0,120	121,410	14,100	4,590	49,130	100,620	25,590	1,680					
Итого за день		1768	56,910	66,100	305,780	2114,270	1,040	193,600	196,850	32,100	385,780	688,860	245,710	12,080					

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Неделя: 1																		
Возраст: 11-18 лет																		
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 ступенным молоком	180/20	25,040	14,050	38,400	383,960	0,090	2,720	61,560	3,380	282,420	323,910	47,300	0,940				
376	Чай с сахаром	200/10			9,800	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				
Итого за завтрак		590	29,230	16,070	85,940	609,840	0,220	15,720	61,560	4,460	317,340	342,620	77,650	4,670				
обед																		
88,03	Щи из свежей капусты с картошкой, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810				
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				
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной	205	11,460	7,050	51,120	313,080	0,380	1,870	47,740	0,730	24,980	269,900	174,710	6,030				
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	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510				
Итого за обед		901	34,150	31,490	170,480	1103,590	0,720	65,660	99,490	8,470	145,850	465,400	263,790	10,900				
полдник																		
429	Булочка с изюмом	150	11,070	9,900	74,190	430,910	0,260	0,480	14,900	4,240	82,420	163,520	48,830	2,390				
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		367	11,130	9,910	84,380	473,190	0,260	3,280	14,900	4,250	85,520	165,060	49,670	2,460				
Итого за день		1858	74,510	57,470	340,800	2186,620	1,200	84,660	175,950	17,180	548,710	973,080	391,110	18,030				

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

№ рещ.	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	Мг	Fe							
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			40,000	0,100	2,400	3,000									
279/505	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	100	6,140	16,830	11,480	222,500	0,200	4,300		3,000	15,490	83,820	19,340	1,040							
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	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000							
	Итого за завтрак	555	19,080	32,210	102,110	772,110	0,480	4,950	79,500	15,470	118,630	212,640	77,510	3,780							
обед																					
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240							
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	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000							
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930							
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510							
	Итого за обед	876	33,570	33,310	172,290	1144,610	0,400	32,150	61,050	10,560	136,120	378,850	136,640	6,240							
полдник																					
470	Пирожок с вишней	100	6,740	6,660	60,840	331,630	0,150	4,660	7,400	2,860	45,580	88,840	33,300	1,410							
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							
	Итого за полдник	280	6,880	6,800	79,340	408,400	0,160	8,260	7,400	2,930	51,790	92,800	36,540	2,250							
	Итого за день	1711	59,530	72,320	353,740	2325,120	1,040	45,360	147,950	28,960	306,540	684,290	250,690	12,270							

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,030	0,030	0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000					
173	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250/5	10,780	9,300	54,260	344,870	0,310	1,630	54,500	0,240	170,130	258,440	69,110	1,850					
377	Чай с лимоном	200/7/1/0	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800	0,010	3,100	1,540	0,840	0,070						
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		0,820	13,820	4,410	18,650	0,840						
Итого за завтрак		562	19,590	15,410	89,730	574,830	0,430	4,430	54,600	1,310	209,050	341,190	93,400	3,760					
обед																			
98	Суп крестьянский с курицей и зеленью	250/15/1	6,530	7,080	13,140	153,790	0,090	11,100	6,600	2,480	25,370	106,610	25,680	1,100					
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)	200	20,170	1,410	42,350	262,930	0,790	2,000		0,460	84,610	205,550	79,510	6,230					
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	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,540	15,150	4,420	14,160	0,930					
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510					
Итого за обед		906	45,750	28,830	174,680	1143,540	1,170	133,600	46,350	9,820	184,070	443,470	178,520	11,280					
полдник																			
426	Булочка с повидлом	100	7,250	14,910	67,950	432,550	0,170	0,100		5,050	24,100	80,190	30,020	1,680					
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		300	13,050	19,910	76,350	540,550	0,210	0,700	40,000	5,050	272,100	264,190	58,020	1,880					
Итого за день		1768	78,390	64,150	340,760	2258,920	1,810	138,730	140,950	16,180	665,220	1048,850	329,940	16,920					

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	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								
297/505	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	Макаронные отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160	1,300	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	0,590							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		0,820	13,820	4,410	18,650	0,840								
Итого за завтрак			565	24,570	22,340	103,620	712,100	0,370	7,710	60,600	22,570	224,090	295,940	95,820	4,460						
обед																					
67	Винегрет	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010	4,540	21,760	40,860	18,260	0,780								
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленым	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010							
256/321	Капуста тушеная с мясом	250	15,460	31,930	20,730	435,270	107,000		3,760	126,860	211,400	90,040	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	1,580	0,310							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100		0,980	16,580	5,290	22,380	1,000								
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050		0,640	15,150	4,420	14,160	0,930								
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510							
Итого за обед			946	30,550	57,280	149,010	1280,670	107,370	28,710	44,410	136,080	316,970	262,770	154,610	7,540						
полдник																					
	Печенье порционно	100	9,160	7,780	83,040	434,000	0,200	0,440	8,600	3,980	53,600	110,360	38,560	2,220							
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900				0,300				0,030							
Итого за полдник			310	9,160	7,780	93,020	473,900	0,200	0,440	8,600	3,980	53,900	110,360	38,560	2,250						
Итого за день			1821	64,280	87,400	345,650	2466,670	107,940	36,860	113,610	162,630	594,960	669,070	288,990	14,250						

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	за завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
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	250/5	10,420	10,610	45,750	320,930	0,320	1,630	54,500	0,990	189,690	306,150	81,520	2,330					
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	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
Итого за завтрак		577	19,930	25,670	96,440	696,090	0,450	4,540	152,500	2,510	345,510	408,500	110,160	3,770					
обед																			
102,03	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390					
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	215	8,440	8,720	50,330	314,020	0,180	2,340	29,500	18,780	73,180	104,230	38,020	2,040					
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	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930					
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050			0,630	20,910	44,370	7,650	0,510					
Итого за обед		921	39,600	32,850	178,730	1177,860	0,710	47,220	92,450	25,180	187,950	386,560	143,890	8,420					
полдник																			
38	Курник из песочного теста	100	8,600	15,170	31,880	303,210	0,110	4,410	14,100	4,280	43,700	99,180	24,510	1,410					
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310					
Итого за полдник		280	8,610	15,170	49,580	397,050	0,120	6,570	14,100	4,280	48,660	100,760	26,090	1,720					
Итого за день		1778	68,140	73,690	324,750	2271,000	1,280	58,330	259,050	31,970	582,120	895,820	280,140	13,910					

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

№ рещ.	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																		
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,02											
ТТК	Котлеты по-хлыновски с томатным	100	5,810	19,170	10,480	241,960	0,190	6,500			4,220	13,010	72,560	16,930	0,940			
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	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				0,820	13,820	4,410	18,650	0,840			
Итого за завтрак			555	18,630	27,090	97,280	708,880	0,480	7,150	39,500	16,430	110,990	197,500	71,370	3,520			
обед																		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220		7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240			
ТТК	Плов из птицы с округом (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	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100				0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050				0,640	15,150	4,420	14,160	0,930			
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050			33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510			
Итого за обед			876	33,570	33,310	1144,610	0,400	32,150		61,050	10,560	136,120	378,850	136,640	6,240			
полдник																		
405	Гребешок со стученным молоком	100	12,900	9,780	78,410	453,470	0,250	0,410		19,900	4,290	119,270	188,750	49,920	2,120			
377	Чай с лимоном	200/7/1/0	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800			0,010	3,100	1,540	0,840	0,070			
Итого за полдник			317	12,960	9,790	88,600	495,750	0,250	3,210		19,900	4,300	122,370	190,290	50,760	2,190		
Итого за день			1748	65,160	70,190	358,170	2349,240	1,130	42,510	120,450	31,290	369,480	766,640	258,770	11,950			

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

№ реч.	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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Неделя: 2																		
Возраст: 11-18 лет																		
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	250/5	7,500	7,800	53,730	315,980	0,090	1,630	54,500	0,270	158,890	196,700	45,220	0,740				
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				
Итого за завтрак		645	11,690	9,820	101,450	541,860	0,220	14,630	54,500	1,350	193,810	215,410	75,570	4,470				
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810				
258	Мясо Духовое с картофелем и огульцом	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,610	50,950		7,250	58,450	250,330	71,170	3,420				
342	Напиток 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	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510				
Итого за обед		876	27,850	49,420	140,660	1160,810	0,890	86,470	40,650	11,970	159,610	358,490	140,950	7,510				
полдник																		
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 яблочный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600				
Итого за полдник		280	5,910	3,830	55,200	280,490	0,120	28,000	2,500	2,120	84,550	97,350	29,070	1,480				
Итого за день		1801	45,450	63,070	297,310	1983,160	1,230	129,100	97,650	15,440	437,970	671,250	245,590	13,460				
Итого за период		1798	64,209	70,466	335,902	2269,173	11,967	103,191	159,146	38,378	478,526	813,932	298,759	14,637				

Модель

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			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 порционнно	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	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		99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670			
Итого за завтрак																	
обед																	
75	Икра свекольная	60	1,040	5,060		84,830	0,020	7,500		2,310	21,320	28,980	13,660	0,830			
102	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	200/15/1	9,390	7,240		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		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		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	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		56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560			
Итого за обед																	
полдник																	
421	Плюшка " Московская"	100	8,950	11,170		383,450	0,200	0,390	40,500	3,500	57,560	118,620	35,530	1,640			
349	Компот из сухофруктов	180	0,010			93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310			
Итого за полдник																	
Итого за день																	
1661																	
			49,610	62,080		271,030	1,170	155,360	165,100	23,370	466,610	656,300	219,670	13,200			

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

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		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															
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		16,400	0,980						
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							
379,0	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																					
		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							
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 цыплят с огуцом (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							
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							
полдник																					
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							
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							
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							
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							

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

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			
завтрак																		
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	11,190	0,500				
Итого за завтрак			512	14,020	16,530	82,820	536,450	0,260	2,870	95,500	15,820	141,790	159,330	54,430	2,930			
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				
235/505	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 кашеной 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				
Итого за обед			776	24,760	25,300	103,580	791,960	0,470	59,780	53,500	8,550	142,270	339,920	125,690	5,460			
полдник																		
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				
Итого за полдник			260	6,810	14,650	345,060	0,110	120,890	12,000	4,480	46,470	80,410	21,820	1,440				
Итого за День			1548	45,590	56,480	231,570	1673,470	0,840	183,540	161,000	28,850	330,530	579,660	201,940	9,830			

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

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	завтрак	2	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		
Итого за завтрак		540	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																	
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			
297/505	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			
ТТК	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			
Итого за обед		731	25,230	22,650	107,380	734,890	0,540	59,660	66,340	6,660	100,490	363,260	208,810	8,520			
полдник																	
429	Булочка с изюмом	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			
Итого за полдник		312	6,580	14,530	38,350	315,850	0,100	6,690	12,000	4,180	44,140	80,510	21,220	1,240			
Итого за день		1583	55,740	50,550	217,030	1556,520	0,810	81,670	130,420	14,480	420,610	739,490	293,700	13,940			

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет											
			Пищевые вещества (г)							В1	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8			С	А	Е	11	12	13	14	15			
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	Тертелги 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							
Итого за завтрак		505	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 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							
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	4,750							
полдник																					
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							
Итого за полдник		255	5,100	3,770	49,160	252,270	0,210	17,600	0,000	2,120	35,320	64,670	26,190	1,930							
Итого за день		1496	48,160	59,050	251,090	1749,630	0,930	48,600	107,400	25,440	240,410	590,050	199,920	9,880							

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

№ 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		
Неделя: 2																
Возраст: 7-11 лет																
завтрак																
209	Дйцо 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 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		502	16,750	14,090	73,550	487,330	0,350	4,100	49,600	1,100	172,250	289,700	76,170	3,230		
обед																
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		
294/505	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		
Итого за обед		736	35,300	20,220	111,170	766,090	0,910	129,700	13,200	8,030	132,290	344,900	138,380	8,830		
полдник																
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		
Итого за полдник		270	10,380	8,890	49,920	325,100	0,140	0,820	44,300	1,990	274,800	239,180	47,280	1,310		
Итого за день		1508	62,430	43,200	234,640	1578,520	1,400	134,620	107,100	11,120	579,340	873,780	261,830	13,370		

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																		
			Б	Ж	У	Ц	А	Е		Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
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	297/505	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								
203	Макароны 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	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600							
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050		20,000	0,490	8,290	2,650	11,190	0,500	Итого за завтрак		545	23,100	21,740	93,620	662,150	0,330	7,710	60,600	22,240	218,560	294,180	88,360	4,130						
обед																																			
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	Калупста тушеная с мясом	250	15,460	31,930	20,730	435,270	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	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		766	23,050	44,860	90,990	901,460	107,240	22,920	11,260	132,590	272,580	188,460	123,580	5,890	полдник																				
376	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	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900			0,300			0,030									
Итого за полдник		260	4,580	3,890	51,500	257,000	0,100	0,220	4,300	1,990	27,100	55,180	19,280	1,140	Итого за День	1571	50,730	70,490	236,110	1820,610	107,670	30,850	76,160	156,820	518,240	537,820	231,220	11,160							

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет											
			Пищевые вещества (г)							Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15					
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
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							
Итого за завтрак		507	16,380	23,770	77,700	591,030	0,350	4,210	147,500	1,990	299,230	345,100	86,220	2,940							
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	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							
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							
Итого за обед		751	30,640	25,280	115,260	817,580	0,530	44,920	59,300	22,120	144,670	309,430	111,610	6,540							
38	Полдник																				
349	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							
	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310							
Итого за полдник		260	6,530	14,520	45,860	367,410	0,110	6,050	12,000	4,170	46,000	80,550	21,960	1,480							
Итого за день		1518	53,550	63,570	238,820	1776,020	0,990	55,180	218,800	28,280	489,900	735,080	219,790	10,960							

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет									
			Пищевые вещества (г)							В1	С	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У				7			8	9	10	11	12	13	14	15
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-хлыновски с томатным соусом	80	5,700	18,170	10,030	230,580												0,890	
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160											1,640	
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650										0,100	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050											0,500	
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				
обед																			
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 огуцом (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										0,324	
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070											0,670	
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030											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				
полдник																			
405	Гребешок со стуженным 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				

