

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

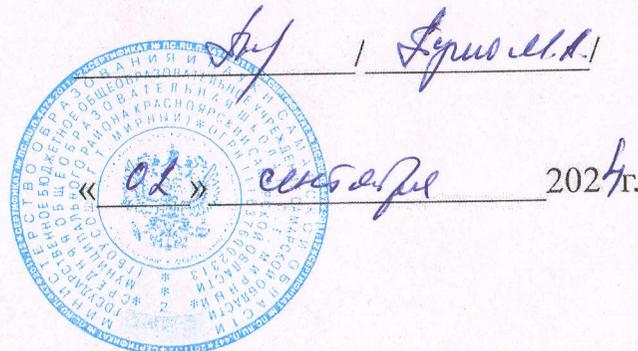

Трухтанова О.Ю.

«2» сентября 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ И.Б.С. Мирный



И.Б.С. Мирный | С.И.С.И.

«02» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Ирина — Ирина О.О.

«02» сентября 2024 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

| № рец. | 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 | Ca | 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 | | 54,600 | 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 | 130 | 0,520 | 0,520 | 12,740 | 61,100 | 0,040 | 13,000 | | 0,260 | 20,800 | 14,300 | 11,700 | 2,860 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | | | 9,980 | 39,900 | | | | | 0,300 | | | 0,030 |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 40 | 2,930 | 1,200 | 20,000 | 99,900 | 0,070 | | | 0,650 | 11,060 | 3,530 | 14,920 | 0,670 |
| Итого за завтрак | | 600 | 13,020 | 13,540 | 76,540 | 482,440 | 0,250 | 14,410 | 88,500 | 1,150 | 291,190 | 249,050 | 68,640 | 4,490 |
| 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 |
| 99 | Суп картофельный с курицей и зеленым горошком | 200/15/1 | 6,140 | 7,010 | 8,820 | 135,730 | 0,080 | 16,350 | 6,600 | 2,350 | 19,800 | 78,790 | 20,380 | 0,920 |
| 268/ 505 | Котлеты из мяса с томатным соусом | 100 | 6,580 | 18,640 | 8,750 | 228,920 | 0,230 | 3,300 | | 3,050 | 13,870 | 74,910 | 18,240 | 1,060 |
| 203 | Вермишель отварная с маслом | 150/5 | 5,600 | 4,800 | 31,900 | 194,000 | 0,130 | | 29,500 | 9,590 | 21,210 | 63,930 | 24,290 | 1,390 |
| 388 | Напиток из шиповника | 180 | 0,290 | 0,130 | 17,010 | 71,490 | 0,010 | 117,000 | | 0,310 | 5,430 | 1,440 | 1,440 | 0,270 |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 40 | 2,930 | 1,200 | 20,000 | 99,900 | 0,070 | | | 0,650 | 11,060 | 3,530 | 14,920 | 0,670 |
| ТТК | Хлеб ржаной | 30 | 1,800 | 0,300 | 13,200 | 56,640 | 0,030 | | | 0,380 | 9,100 | 2,650 | 8,500 | 0,560 |
| Итого за обед | | 781 | 24,260 | 36,130 | 106,300 | 853,860 | 0,570 | 158,100 | 36,100 | 18,160 | 104,770 | 243,200 | 97,570 | 5,210 |
| Итого за день | | 1381 | 37,280 | 49,670 | 182,840 | 1336,300 | 0,820 | 172,510 | 124,600 | 19,310 | 395,960 | 492,250 | 166,210 | 9,700 |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

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 | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 268/505 | Биточки мясные с томатным соусом | 80 | 6,360 | 17,620 | 7,620 | 214,250 | 0,220 | 2,350 | | 2,570 | 12,590 | 71,760 | 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 |
| 379,01 | 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 | | 500 | 21,450 | 22,880 | 93,530 | 662,800 | 0,680 | 3,000 | 10,000 | 3,900 | 104,780 | 374,340 | 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 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 | 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 |
| Итого за день | | 1266 | 46,540 | 47,970 | 179,850 | 1394,590 | 1,140 | 57,860 | 37,900 | 12,590 | 191,110 | 691,460 | 314,640 | 12,540 |

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 | | В1 | С | А | Е | Ca | P | 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 | | 54,600 | 0,010 | 0,110 | 39,000 | 0,080 | 132,000 | 75,000 | 5,250 | 0,150 |
| 206 | Макароны отварные запеченные с яйцом | 250/5 | 12,970 | 17,040 | 45,560 | 387,920 | 0,200 | 0,590 | 140,300 | 13,830 | 103,270 | 186,760 | 39,740 | 2,640 |
| 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 | | 517 | 18,710 | 22,380 | 70,750 | 559,730 | 0,260 | 3,500 | 179,300 | 14,410 | 246,660 | 265,950 | 57,020 | 3,360 |
| 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 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 9,750 | 4,950 | 3,800 | 105,000 | 0,050 | 3,780 | 5,820 | 2,400 | 39,070 | 162,190 | 48,530 | 0,850 |
| 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 |
| Итого за обед | | 776 | 25,750 | 21,270 | 97,770 | 743,220 | 0,450 | 59,890 | 46,720 | 7,160 | 148,590 | 375,490 | 143,510 | 5,600 |
| Итого за день | | 1293 | 44,460 | 43,650 | 168,520 | 1302,950 | 0,710 | 63,390 | 226,020 | 21,570 | 395,250 | 641,440 | 200,530 | 8,960 |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

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 | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 сгущенным 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 |
| Итого за день | | 1271 | 49,160 | 36,020 | 178,680 | 1240,670 | 0,710 | 74,980 | 118,420 | 10,300 | 376,470 | 658,980 | 272,480 | 12,700 |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло порционно | 10 | 0,050 | 8,250 | 0,080 | 74,800 | | | 59,000 | 0,100 | 1,200 | 1,900 | | 0,020 |
| 279/ 505 | Тефтели мясные тушеные в томатном соусе | 80 | 5,920 | 15,820 | 10,350 | 207,830 | 0,200 | 3,350 | | 2,510 | 14,210 | 80,670 | 17,500 | 0,960 |
| 203 | Рожки с маслом | 180/5 | 7,080 | 5,130 | 43,130 | 247,190 | 0,160 | | 29,500 | 11,390 | 23,710 | 75,530 | 28,790 | 1,640 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,450 | 1,250 | 17,370 | 86,850 | 0,020 | 0,650 | 10,000 | | 60,450 | 45,000 | 7,000 | 0,100 |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 30 | 2,200 | 0,900 | 15,000 | 74,930 | 0,050 | | | 0,490 | 8,290 | 2,650 | 11,190 | 0,500 |
| Итого за завтрак | | 505 | 16,700 | 31,350 | 85,930 | 691,600 | 0,430 | 4,000 | 98,500 | 14,490 | 107,860 | 205,750 | 64,480 | 3,220 |
| 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 | 20,210 | 18,320 | 55,310 | 468,040 | 0,140 | 9,470 | 20,400 | 5,880 | 36,990 | 267,170 | 64,530 | 2,360 |
| 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 | 26,640 | 24,960 | 116,770 | 819,410 | 0,300 | 29,700 | 27,900 | 8,870 | 95,460 | 319,380 | 110,570 | 4,860 |
| Итого за день | | 1241 | 43,340 | 56,310 | 202,700 | 1511,010 | 0,730 | 33,700 | 126,400 | 23,360 | 203,320 | 525,130 | 175,050 | 8,080 |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

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 | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо 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 пшенная 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 "Куричка 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 |
| Итого за день | | 1238 | 52,050 | 34,310 | 184,720 | 1253,420 | 1,260 | 133,800 | 62,800 | 9,130 | 304,540 | 634,600 | 214,550 | 12,060 |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

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 | Ca | 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 |
| 279/ 505 | Тефтели из говядины с томатным соусом | 80 | 8,940 | 8,880 | 10,350 | 157,430 | 0,060 | 3,350 | | 2,500 | 15,770 | 104,190 | 19,320 | 1,520 |
| 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 | 20,000 | 0,010 | 123,160 | 103,100 | 22,500 | 0,600 |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 30 | 2,200 | 0,900 | 15,000 | 74,930 | 0,050 | | | 0,490 | 8,290 | 2,650 | 11,190 | 0,500 |
| Итого за завтрак | | 525 | 22,970 | 21,300 | 95,640 | 666,010 | 0,330 | 6,990 | 49,500 | 21,780 | 216,360 | 313,340 | 90,790 | 4,630 |
| 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 | 0,530 |
| 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 |
| 321/ 290 | Капуста тушеная с мясом птицы | 250 | 20,780 | 13,440 | 20,730 | 290,340 | 0,150 | 108,350 | 22,500 | 3,610 | 135,180 | 232,540 | 61,470 | 2,940 |
| 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 | 28,370 | 26,370 | 90,990 | 756,530 | 0,390 | 131,270 | 30,000 | 9,340 | 196,360 | 330,960 | 121,570 | 5,830 |
| Итого за день | | 1291 | 51,340 | 47,670 | 186,630 | 1422,540 | 0,720 | 138,260 | 79,500 | 31,120 | 412,720 | 644,300 | 212,360 | 10,460 |

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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 301/505 | Кнели куриные с томатным соусом | 100 | 9,000 | 7,860 | 7,390 | 136,900 | 0,050 | 4,180 | 23,200 | 1,550 | 16,810 | 93,120 | 16,260 | 0,950 |
| ТТК | Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой | 185 | 7,320 | 8,560 | 43,490 | 280,720 | 0,150 | 2,340 | 29,500 | 16,980 | 68,840 | 92,250 | 33,410 | 1,780 |
| 345 | Компот ягодный | 180 | 0,200 | 0,120 | 15,690 | 66,050 | 0,010 | 27,800 | | 0,130 | 7,950 | 6,270 | 5,650 | 0,600 |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 40 | 2,930 | 1,200 | 20,000 | 99,900 | 0,070 | | | 0,650 | 11,060 | 3,530 | 14,920 | 0,670 |
| ТТК | Хлеб ржаной | 30 | 1,800 | 0,300 | 13,200 | 56,640 | 0,030 | | | 0,380 | 9,100 | 2,650 | 8,500 | 0,560 |
| Итого за обед | | 736 | 25,970 | 23,480 | 115,260 | 782,600 | 0,510 | 44,520 | 52,700 | 22,080 | 138,870 | 267,250 | 106,880 | 6,180 |
| Итого за день | | 1243 | 42,350 | 47,250 | 192,960 | 1373,630 | 0,860 | 48,730 | 200,200 | 24,070 | 438,100 | 612,350 | 193,100 | 9,120 |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

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 | Ca | P | Mg | 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 | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 огурцом (сезонно) | 280 | 20,210 | 18,320 | 55,310 | 468,040 | 0,140 | 9,470 | 20,400 | 5,880 | 36,990 | 267,170 | 64,530 | 2,360 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,010 | | 17,700 | 93,840 | 0,010 | 2,160 | | | 4,960 | 1,580 | 1,580 | 0,324 |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 40 | 2,930 | 1,200 | 20,000 | 99,900 | 0,070 | | | 0,650 | 11,060 | 3,530 | 14,920 | 0,670 |
| ТТК | Хлеб ржаной | 30 | 1,800 | 0,300 | 13,200 | 56,640 | 0,030 | | | 0,380 | 9,100 | 2,650 | 8,500 | 0,560 |
| Итого за обед | | 736 | 26,640 | 24,960 | 116,770 | 819,410 | 0,300 | 29,700 | 27,900 | 8,870 | 95,460 | 319,380 | 110,570 | 4,874 |
| Итого за день | | 1251 | 43,690 | 50,450 | 203,600 | 1466,960 | 0,720 | 35,900 | 67,400 | 24,500 | 199,880 | 513,120 | 173,080 | 8,004 |

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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт сезонный | 130 | 0,520 | 0,520 | 12,740 | 61,100 | 0,040 | 13,000 | | 0,260 | 20,800 | 14,300 | 11,700 | 2,860 |
| 174 | Каша рисовая молочная с маслом | 200/5 | 6,010 | 7,070 | 43,390 | 261,860 | 0,080 | 1,300 | 49,500 | 0,230 | 127,980 | 157,700 | 36,220 | 0,600 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | | | 9,980 | 39,900 | | | | | 0,300 | | | 0,030 |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,670 | 1,500 | 25,000 | 124,880 | 0,090 | | | 0,820 | 13,820 | 4,410 | 18,650 | 0,840 |
| Итого за завтрак | | 595 | 10,200 | 9,090 | 91,110 | 487,740 | 0,210 | 14,300 | 49,500 | 1,310 | 162,900 | 176,410 | 66,570 | 4,330 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп с вермишелью, курицей и зеленью | 200/15/1 | 7,000 | 4,200 | 16,520 | 150,760 | 0,120 | 14,600 | 6,600 | 2,490 | 18,830 | 95,890 | 26,880 | 1,230 |
| 258 | Мясо духовое с картофелем и свежим 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 | 30 | 1,800 | 0,300 | 13,200 | 56,640 | 0,030 | | | 0,380 | 9,100 | 2,650 | 8,500 | 0,560 |
| Итого за обед | | 746 | 26,160 | 40,120 | 95,040 | 897,220 | 0,810 | 49,750 | 6,600 | 8,200 | 83,050 | 341,990 | 118,760 | 6,270 |
| Итого за день | | 1341 | 36,360 | 49,210 | 186,150 | 1384,960 | 1,020 | 64,050 | 56,100 | 9,510 | 245,950 | 518,400 | 185,330 | 10,600 |
| Итого за период | | 1281,6 | 44,657 | 46,251 | 186,665 | 1368,703 | 0,869 | 82,318 | 109,934 | 18,546 | 316,330 | 593,203 | 210,733 | 10,222 |