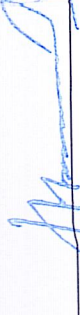


УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

Труханова О.Ю.



«2» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета


Иванова Б.Г.

«01» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с. Шиньки


Труханова О.Ю.

«01» 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					
№ ре- ц.	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	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		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	
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	19,970	119,630	0,040	1,300	20,000	0,010	123,010	103,100	22,500	0,590	
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		560	16,410	16,340	86,530	561,320	0,290	15,710	108,500	1,160	413,900	352,150	91,140	5,050	
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	
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	
348/344	Компот из кураги и свежих яблок	180	0,980	0,100	28,320	118,100	0,020	1,920		1,010	31,260	27,600	19,980	0,890	
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	24,130	34,630	128,660	926,010	0,710	36,870	29,500	19,030	138,930	260,880	126,690	6,710	
Итого за день		1336	40,540	50,970	215,190	1487,330	1,000	52,580	138,000	20,190	552,830	613,030	217,830	11,760	

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

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	Ca	P	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																	
268/505	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 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	21,490	34,200	93,700	765,920	0,680	3,000	79,500	4,050	106,680	378,070	208,470	7,480															
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															
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		746	25,980	25,320	97,730	782,260	0,480	171,860	27,900	9,130	94,480	319,440	110,360	5,490															
Итого за день		1261	47,470	59,520	191,430	1548,180	1,160	174,860	107,400	13,180	201,160	697,510	318,830	12,970															

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	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	P	Mg	Fe		
1	2	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				
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		
203	Макаронные отварные с сыром	180/10/5	9,400	8,080	43,130		283,590	0,160	0,070	55,500	11,440	115,390	126,280	32,510	1,770		
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		502	18,020	21,940	68,800		545,020	0,250	2,870	220,500	12,340	156,680	229,470	50,540	3,590		
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 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		
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		786	25,230	25,260	107,160		827,910	0,480	58,340	53,500	8,610	144,040	338,420	126,850	5,110		
Итого за день		1288	43,250	47,200	175,960		1372,930	0,730	61,210	274,000	20,950	300,720	567,890	177,390	8,700		

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Возраст: 7-11 лет									
			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Ca	P	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			
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	16,660	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	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		1251	43,660	55,380	206,310	1516,240	0,730	31,000	107,400	23,450	208,110	526,260	176,550	8,130	

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

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															
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000			
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	
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	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500	
Итого за завтрак		520	23,940	20,570	71,430	571,500	0,170	15,320	92,080	3,740	278,380	298,720	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 маслом и кукурузой	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	Консервированной	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800			7,950	6,270	5,650	0,600	
ТТК	Компот ягодный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670	
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740	
Итого за обед		741	25,830	22,750	111,760	753,770	0,550	59,660	66,340	6,790	103,510	364,140	211,630	8,700	
Итого за день		1261	49,770	43,320	183,190	1325,270	0,720	74,980	158,420	10,530	381,890	662,860	275,300	12,880	

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				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Ca	P	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							
210	Омлет натуральный	53	5,530	6,630	1,020	85,860	0,030	0,200	114,800	0,260	40,240	90,680	6,900	1,020					
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	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	16,480	23,020	69,420	551,140	0,330	4,300	204,300	1,060	190,120	305,700	74,540	3,080					
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					
260	Гуляш мясной	100	10,640	28,190	2,890	309,000	0,280	0,920		2,590	20,000	128,620	22,390	2,210					
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,850	6,440	40,010	253,000	0,300		29,500	0,610	18,280	210,300	140,220	4,730					
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		766	31,080	44,240	99,450	910,410	0,770	17,280	43,600	6,730	85,860	427,770	209,630	9,310					
Итого за день		1281	47,560	67,260	168,870	1461,550	1,100	21,580	247,900	7,790	275,980	733,470	284,170	12,390					

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	6		В1	С	А	Е	Ca	P	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	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	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		
378	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		
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		560	21,230	20,290	89,550	623,520	0,330	7,740	50,600	22,230	222,000	283,880	81,260	3,940			
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		
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		
265	Плов с мясом	250	15,900	37,370	53,740	615,330	0,460	2,550			5,970	23,600	245,880	62,490	2,240		
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	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040				0,510	12,120	3,530	11,320	0,740		
Итого за обед		786	29,380	49,410	130,350	1098,820	0,740	140,570	6,600	12,670	86,950	379,100	130,250	5,690			
Итого за день		1346	50,610	69,700	219,900	1722,340	1,070	148,310	57,200	34,900	308,950	662,980	211,510	9,630			

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	6		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	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	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	26,570	23,580	119,640	801,480	0,520	44,520	52,700	22,210	141,890	268,130	109,700	6,360			
Итого за день		1253	42,950	47,350	197,340	1392,510	0,870	48,730	200,200	24,200	441,120	613,230	195,920	9,300			

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

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	Ca	P	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				
224	Творожная запеканка с морковью и сметаной	200/30	27,050	21,880	31,560		435,990	0,100	2,920	114,440	3,970	271,310	328,870	47,780	1,080		
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		500	30,730	30,580	66,670		666,490	0,190	2,920	154,440	4,890	287,830	336,280	66,430	1,950		
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		1246	57,730	55,660	187,000		1500,210	0,490	29,920	182,340	13,850	386,880	655,690	178,500	6,880		

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ реп.	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	100	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		565	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															
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	91,850	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650	
258	Мясо духовое с картофелем и 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	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		1311	31,620	50,270	181,620	1344,930	0,960	75,370	57,000	9,080	263,310	484,120	179,450	10,200	
Итого за период		1283,4	45,516	54,663	192,681	1467,149	0,883	71,854	152,986	17,812	332,095	619,704	221,545	10,284	