

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «Технология»



Трухтанова О.Ю.

2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

10.А.Аскарян

2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа № 40

Т.М.Суворова



2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА  
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,  
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ  
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО РАЙОНА  
Г.О. САМАРА**

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**

№ 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	
			4	5	6	7	8	9										10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>завтрак</b>																		
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				
ТТК	Курара	20	0,800	0,050	8,300	34,800	0,020	0,600		0,830	24,000	21,900	15,750	0,480				
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		88,500	1,890	297,150	257,530	76,420	2,280				
<b>Итого за завтрак</b>			14,040	13,370	77,100	480,270	0,250	2,010										
<b>обед</b>																		
102.03	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,720	5,440	15,490	130,000	0,200	10,200		2,390	25,110	69,430	28,140	1,620				
268/505	Котлета из мяса с томатным соусом	50/50	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060				
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	150/5/30	6,050	6,140	36,160	224,180	0,150	2,340	29,500	16,980	68,840	92,250	33,410	1,780				
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				
<b>Итого за обед</b>			22,820	31,960	116,480	835,290	0,700	19,440	29,500	23,650	137,210	247,610	109,270	6,710				
<b>полдник</b>																		
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				
<b>Итого за полдник</b>			8,960	11,170	80,650	478,270	0,210	2,550	40,500	3,500	62,520	120,200	37,110	1,950				
<b>Итого за день</b>			45,820	56,500	274,230	1793,830	1,160	24,000	158,500	29,040	496,880	625,340	222,800	10,940				

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

Возраст: 7-11 лет

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

Сезон: осень-зима

День: вторник

Рацион: Завтрак-обед-полдник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ 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				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>завтрак</b>																					
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720	0,130	4,020	40,000	0,100	2,400	3,000	64,790	2,180							
291	Плов из птицы	280	20,410	18,400	60,690	490,700	0,130	2,800	20,400	5,860	32,500	269,450	0,840	0,070							
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280				0,010	3,100	1,540	14,920	0,670							
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070	6,820	60,400	0,650	11,060	3,530	80,550	2,920							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>547</b>	<b>23,410</b>	<b>26,810</b>	<b>91,010</b>	<b>0,200</b>	<b>6,820</b>	<b>60,400</b>	<b>6,620</b>	<b>49,060</b>	<b>277,520</b>	<b>80,550</b>	<b>2,920</b>							
<b>обед</b>																					
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	1,890	4,450	12,630	98,180	0,090	14,340	7,500	1,960	21,990	62,210	22,010	0,820							
239/331	Тефтели рыбные с томатно-сметанным соусом	50/50	7,290	7,200	10,660	136,760	0,070	2,340	18,900	2,550	24,570	112,580	28,600	0,680							
312	Картофельное пюре с огурцом (сезонно)	150/5/30	3,520	5,270	22,810	192,540	0,170	28,910	34,300	0,210	50,940	109,770	37,110	1,380							
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	6,820	60,400	0,650	11,060	3,530	14,920	0,670							
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040	162,590	60,700	0,510	12,120	3,530	11,320	0,740							
<b>Итого за обед</b>			<b>751</b>	<b>18,320</b>	<b>18,650</b>	<b>100,690</b>	<b>0,450</b>	<b>162,590</b>	<b>60,700</b>	<b>6,190</b>	<b>126,110</b>	<b>293,060</b>	<b>115,400</b>	<b>4,560</b>							
<b>полдник</b>																					
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							
<b>Итого за полдник</b>			<b>300</b>	<b>7,750</b>	<b>7,480</b>	<b>62,990</b>	<b>0,170</b>	<b>78,160</b>	<b>7,400</b>	<b>3,846</b>	<b>74,720</b>	<b>106,640</b>	<b>43,380</b>	<b>2,020</b>							
<b>Итого за день</b>			<b>1598</b>	<b>49,480</b>	<b>52,940</b>	<b>1725,810</b>	<b>0,820</b>	<b>247,570</b>	<b>128,500</b>	<b>16,656</b>	<b>249,890</b>	<b>677,220</b>	<b>239,330</b>	<b>9,500</b>							



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

Сезон: осень-зима

День: четверг

Рацион: Завтрак-обед -полдник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ 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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
224	Запеканка из творога с морковью и стученым 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	15,320	52,080	3,640	275,980	295,720	63,670	4,180		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>23,930</b>	<b>13,370</b>	<b>71,300</b>	<b>505,780</b>	<b>0,170</b>	<b>15,320</b>	<b>52,080</b>	<b>3,640</b>	<b>275,980</b>	<b>295,720</b>	<b>63,670</b>	<b>4,180</b>		
<b>Обед</b>																
62	Икра свекольная	60	1,040	5,060	8,700	84,830	0,020	7,500		2,310	21,320	28,980	13,660	0,830		
88,03	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	83,000	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650		
268/331	Котлеты по-домашнему с томатно-сметанным соусом	50/50	6,800	16,860	8,640	213,400	0,230	2,170	9,000	1,760	16,120	176,790	17,210	1,020		
199	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		
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	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		
<b>Итого за обед</b>		<b>791</b>	<b>23,370</b>	<b>33,800</b>	<b>98,020</b>	<b>779,680</b>	<b>0,600</b>	<b>63,390</b>	<b>16,530</b>	<b>7,880</b>	<b>146,500</b>	<b>336,710</b>	<b>115,670</b>	<b>7,280</b>		
<b>Полдник</b>																
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		
<b>Итого за полдник</b>		<b>317</b>	<b>8,420</b>	<b>5,750</b>	<b>63,740</b>	<b>341,620</b>	<b>0,180</b>	<b>3,000</b>	<b>8,000</b>	<b>2,410</b>	<b>43,170</b>	<b>99,330</b>	<b>33,810</b>	<b>1,630</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1618</b>	<b>55,720</b>	<b>52,920</b>	<b>233,060</b>	<b>1627,080</b>	<b>0,950</b>	<b>81,710</b>	<b>76,610</b>	<b>13,930</b>	<b>465,650</b>	<b>731,760</b>	<b>213,150</b>	<b>13,090</b>		

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У										8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>завтрак</b>																		
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		0,940				
297/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	50/30	8,850	8,310	7,200	138,900	0,050	3,120	11,100	2,480	17,060	81,950	15,070					
505	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,780	7,140	37,560	241,380	0,072		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				
<b>Итого за завтрак</b>			19,290	24,800	77,260	607,780	0,192	3,770	90,600	14,460	111,910	208,130	62,050	3,180				
<b>обед</b>																		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,580	4,690	10,400	91,000	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960				
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят с отурцом (сезонно)	250/30	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				0,980	0,300	5,290	22,380	1,000				
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,760	16,580	5,300	16,990	1,120				
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			9,400	18,180	303,770	121,080	6,100				
<b>Итого за обед</b>			27,950	25,360	106,040	799,400	0,480	58,590	27,900	9,400	112,290	303,770	121,080	6,100				
<b>полдник</b>																		
405	Пирожок с картофелем	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				
<b>Итого за полдник</b>			8,380	11,210	72,790	446,520	0,240	18,130	7,000	4,960	47,640	126,820	46,530	2,880				
<b>Итого за день</b>			55,620	61,370	256,090	1853,700	0,912	80,490	125,500	28,820	271,840	638,720	229,660	12,160				

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

Сезон: осень-зима

День: понедельник

Рацион: Завтрак-обед-полдник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	5	6	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>завтрак</b>																		
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				
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	0,050	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				
<b>Итого за завтрак</b>			14,060	10,350	108,330	579,360	0,350	4,250	49,500	1,380	159,280	240,720	74,940	2,930				
<b>обед</b>																		
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	200/15/5/1	6,260	8,010	8,990	133,090	0,080	16,360	14,100	2,370	24,100	81,790	20,780	0,930				
256	Мясо тушеное по-домашнему	50/50	11,100	29,680	2,720	322,830	0,400	2,400		2,600	8,780	131,000	22,720	1,450				
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	150/5/20	9,240	7,460	42,940	275,930	0,320	2,500	29,500	1,150	22,360	222,560	147,870	4,920				
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310				
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740				
<b>Итого за обед</b>			31,940	46,750	109,930	1001,110	0,920	23,420	43,600	7,280	83,380	443,990	219,190	9,020				
<b>полдник</b>																		
426	Булочка обсыпная	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				
<b>Итого за полдник</b>			13,050	19,910	76,350	540,550	0,210	0,700	40,000	5,050	272,100	264,190	58,020	1,880				
<b>Итого за день</b>			59,050	77,010	294,610	2121,020	1,480	28,370	133,100	13,710	514,760	948,900	352,150	13,830				

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

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		
<b>завтрак</b>																
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 мясные тушеные в томатном соусе	50/30	5,920	15,820	10,350	207,830	0,200	3,350		2,510	14,210	80,670	17,500	0,960		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,608	5,950	31,300	201,150	0,130		29,500	9,590	17,530	63,180	24,070	1,360		
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		
<b>Итого за завтрак</b>			16,608	27,610	79,740	631,740	0,440	7,020	39,500	19,980	212,060	267,170	77,150	3,600		
<b>обед</b>																
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	200/15/1	6,390	4,110	14,010	119,000	0,100	14,600	6,600	1,070	17,150	92,610	25,280	1,070		
234/505	Биточки рыбные с томатно-сметанным соусом	50/50	7,490	10,490	10,940	168,390	0,090	2,930	24,800	3,530	47,500	116,400	29,770	0,760		
ТТК	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	150/5/45	4,000	10,270	23,260	201,470	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		
<b>Итого за обед</b>			23,500	26,600	102,800	735,770	0,480	172,440	65,700	8,490	156,500	327,180	122,040	4,950		
<b>полдник</b>																
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					0,300			0,030		
<b>Итого за полдник</b>			8,950	11,170	71,720	423,350	0,200	0,390	40,500	3,500	57,860	118,620	35,530	1,670		
<b>Итого за день</b>			49,058	65,380	254,260	1790,860	1,120	179,850	145,700	31,970	426,420	712,970	234,720	10,220		

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	5	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
1/3	Булгурброд 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	4,210	147,500	0,490	8,290	2,650	11,190	0,500				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>14,050</b>	<b>21,530</b>	<b>84,080</b>	<b>587,070</b>	<b>0,170</b>	<b>4,210</b>	<b>147,500</b>	<b>1,420</b>	<b>278,270</b>	<b>258,290</b>	<b>57,400</b>	<b>1,700</b>				
<b>Обед</b>																		
3	Икра кабачковая овощная	60	2,720	7,180	14,390	133,670	0,040	4,670		14,780	90,850	55,750	17,980	0,740				
102.03	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,720	5,440	15,490	130,000	0,200	10,200		2,390	25,110	69,430	28,140	1,620				
301/505	Кнели куриные с томатным соусом	50/50	8,480	6,730	6,920	122,280	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950				
203	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,600	4,800	31,900	194,000	0,130	27,800	29,500	9,590	21,210	63,930	24,290	1,390				
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010			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				
<b>Итого за обед</b>		<b>776</b>	<b>27,050</b>	<b>25,870</b>	<b>121,970</b>	<b>821,420</b>	<b>0,540</b>	<b>46,850</b>	<b>52,700</b>	<b>29,600</b>	<b>185,110</b>	<b>295,560</b>	<b>118,560</b>	<b>6,710</b>				
<b>полдник</b>																		
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	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310				
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>5,680</b>	<b>5,130</b>	<b>69,680</b>	<b>367,820</b>	<b>0,150</b>	<b>6,760</b>	<b>5,000</b>	<b>2,700</b>	<b>25,180</b>	<b>67,460</b>	<b>26,710</b>	<b>2,420</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1583</b>	<b>46,780</b>	<b>52,530</b>	<b>275,730</b>	<b>1776,310</b>	<b>0,860</b>	<b>57,820</b>	<b>205,200</b>	<b>33,720</b>	<b>488,560</b>	<b>621,310</b>	<b>202,670</b>	<b>10,830</b>				

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Возраст: 7-11 лет						
			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	
<b>завтрак</b>															
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	340,300	0,770	133,610	280,400	22,090	3,080	
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	
<b>Итого за завтрак</b>															
		<b>505</b>	<b>22,880</b>	<b>21,640</b>	<b>73,510</b>	<b>574,560</b>	<b>0,230</b>	<b>0,850</b>	<b>340,300</b>	<b>2,100</b>	<b>156,770</b>	<b>312,630</b>	<b>44,310</b>	<b>4,650</b>	
<b>обед</b>															
88,03	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	83,000	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650	
258	Мясо духовое с картофелем и огурцом (сезонно)	250/30	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	
<b>Итого за обед</b>															
		<b>746</b>	<b>21,420</b>	<b>41,180</b>	<b>90,510</b>	<b>848,340</b>	<b>0,750</b>	<b>61,070</b>	<b>7,500</b>	<b>7,770</b>	<b>100,410</b>	<b>287,710</b>	<b>112,880</b>	<b>5,870</b>	
<b>полдник</b>															
405	Гребешок со сгущенным молоком	100	12,900	9,780	78,140	453,470	0,250	0,410	19,900	4,290	119,270	188,750	49,920	2,120	
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	
<b>Итого за полдник</b>															
		<b>317</b>	<b>12,960</b>	<b>9,790</b>	<b>88,330</b>	<b>495,750</b>	<b>0,250</b>	<b>3,210</b>	<b>19,900</b>	<b>4,300</b>	<b>122,370</b>	<b>190,290</b>	<b>50,760</b>	<b>2,190</b>	
<b>Итого за день</b>															
		<b>1568</b>	<b>57,260</b>	<b>72,610</b>	<b>252,350</b>	<b>1918,650</b>	<b>1,230</b>	<b>65,130</b>	<b>367,700</b>	<b>14,170</b>	<b>379,550</b>	<b>790,630</b>	<b>207,950</b>	<b>12,710</b>	

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)		Энерге- тическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
			Б	Ж										У	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>завтрак</b>																		
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 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				
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900				0,820	0,300	4,410		0,030				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			1,880	183,860	263,220	95,390	5,570				
<b>Итого за завтрак</b>																		
обед			12,530	11,330	84,730	491,700	0,390	14,300	49,500	1,880	183,860	263,220	95,390	5,570				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,580	4,690	10,400	91,000	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960				
ТТК	Плов из птицы с огурцом (сезонно)	250/30	20,280	12,360	49,670	391,070	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		0,650	4,960	1,580	1,580	0,310				
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,510	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				
<b>Итого за обед</b>																		
полдник			27,200	18,650	115,350	751,330	0,300	27,000	27,900	8,960	99,050	319,410	112,070	4,930				
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				
<b>Итого за полдник</b>																		
Итого за день		1611	48,350	35,820	275,490	1633,610	0,880	93,500	85,400	13,420	332,940	689,000	248,490	12,460				
<b>Итого за период</b>																		
		1586,7	51,871	59,807	260,763	1804,910	1,048	111,663	165,981	20,774	419,635	719,848	240,132	11,691				