

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»



Труханова О.Ю.

« 01 » 09 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Севастьянов О.М. Сева -

« 01 » 09 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



Школа № 94 г. о. Самара

МБОУ «Школа № 94» г. о. Самара
Косовушина А.В.

« 01 » сентября 2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ ОСНОВНОЕ (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ
РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛЖСКИЙ
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-полдник

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		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	Курага	20	0,800	0,050	8,300	34,800	0,020	0,600		0,830	24,000	21,900	15,750	0,480
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		507	14,100	13,380	77,310	482,650	0,250	4,810	88,500	1,900	299,950	259,070	77,260	2,320
обед														
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
Итого за обед		746	22,820	31,960	116,480	835,290	0,700	19,440	29,500	23,650	137,210	247,610	109,270	6,710
полдник														
421	Плюшка "Московская"	100	8,915	9,516	58,846	356,688	0,200	0,390	40,500	3,500	57,560	118,620	35,530	1,640
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
Итого за полдник		300	8,925	9,516	77,756	451,508	0,210	2,550	40,500	3,500	62,520	120,200	37,110	1,950
Итого за день		1553	45,845	54,856	271,546	1769,448	1,160	26,800	158,500	29,050	499,680	626,880	223,640	10,980

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1														
Возраст: 7-11 лет														
№ 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														
3	Икра кабачковая овощная	30	0,570	2,670	2,310	35,550	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370
ТТК	Шницель рубленный из птицы "Нежный" с томатно-сметанным соусом	50/50	6,056	9,117	13,367	159,751	0,08	2,66	15,600	2,080	22,270	86,010	19,120	0,930
203	Рожки отварные с маслом	200/5	7,275	3,991	44,967	244,887	0,180		29,500	12,650	32,820	85,150	32,380	1,880
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		585	16,831	16,978	90,624	579,988	0,350	5,000	45,100	22,770	111,880	202,560	75,410	3,880
обед														
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	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
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		771	19,790	19,250	110,690	724,340	0,480	162,590	60,700	6,520	131,630	294,820	122,860	4,890
полдник														
406	Пирожок с капустой	100	7,490	7,380	41,130	261,580	0,160	26,160	7,400	3,666	64,760	98,060	35,320	1,620
345	Компот из лесных ягод	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	52,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
Итого за полдник		300	7,750	7,480	62,990	352,820	0,170	78,160	7,400	3,846	74,720	106,640	43,380	2,020
Итого за день		1656	44,371	43,708	264,304	1657,148	1,000	245,750	113,200	33,136	318,230	604,020	241,650	10,790

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
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		510	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														
42	Салат "Деревенский" с зеленым горошком	60	1,040	4,150	5,860	73,850	0,040	6,590		1,810	7,050	22,000	9,050	0,370
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	200/15/1	6,104	3,448	16,608	120,000	0,120	14,600	6,600	2,490	20,670	96,270	26,990	1,240
321/ 256	Капуста тушеная с мясом	250	15,880	24,480	11,369	329,390	0,480	107,000		3,760	126,740	211,400	63,480	2,990
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		786	28,364	33,678	89,117	792,500	0,760	130,350	6,600	9,220	182,600	338,310	127,340	6,320
полдник														
701	Рулет с маком	100	8,980	12,640	46,000	333,830	0,150	0,330	12,500	3,250	215,960	182,950	72,530	2,300
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	130,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320
Итого за полдник		300	9,300	12,780	70,440	435,430	0,160	130,330	12,500	3,590	222,160	184,550	74,130	2,620
Итого за день		1596	61,594	59,828	230,857	1733,710	1,090	276,000	71,180	16,450	680,740	818,580	265,140	13,120

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

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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 порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,010	7,070	43,390	261,860	0,080	1,300	49,500	0,230	127,980	157,700	36,220	0,600
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
Итого за завтрак		512	14,630	20,930	69,060	523,290	0,170	4,100	214,500	1,130	169,270	260,890	54,250	2,420
обед														
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
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	76,790	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
Итого за обед		791	23,190	34,850	94,820	780,670	0,620	62,310	16,530	8,310	139,250	236,180	115,100	6,980
полдник														
438	Булочка с корицей	100	8,360	5,740	53,550	299,340	0,180	0,200	8,000	2,400	40,070	97,790	32,970	1,560
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
Итого за полдник		317	8,420	5,750	63,740	341,620	0,180	3,000	8,000	2,410	43,170	99,330	33,810	1,630
Итого за день		1620	46,240	61,530	227,620	1645,580	0,970	69,410	239,030	11,850	351,690	596,400	203,160	11,030

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
3	Икра кабачковая овощная	30	0,570	2,670	2,310	35,550	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370
204	Макаронные изделия отварные с сыром	240/10/5	11,750	8,420	37,500	352,780	0,210	0,070	55,500	15,220	128,000	152,140	42,400	2,360
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,890	1,337	14,778	78,705	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	16,410	13,327	69,588	541,965	0,300	3,060	65,500	23,100	242,170	227,660	69,580	3,330
обед														
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
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	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	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740
Итого за обед		796	28,660	19,250	117,630	747,340	0,320	24,840	27,900	9,290	99,910	319,590	117,950	4,980
полдник														
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
Итого за полдник		300	8,380	11,210	72,790	446,520	0,240	18,130	7,000	4,960	47,640	126,820	46,530	2,880
Итого за день		1611	53,450	43,787	260,008	1735,825	0,860	46,030	100,400	37,350	389,720	674,070	234,060	11,190

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

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														
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 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		562	12,190	10,010	86,010	485,630	0,360	17,100	49,500	1,120	171,050	227,200	83,070	5,090
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
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
Итого за обед		756	31,940	46,750	109,930	1001,110	0,920	23,420	43,600	7,280	83,380	443,990	219,190	9,020
полдник														
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
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		1618	57,180	76,670	272,290	2027,290	1,490	41,220	133,100	13,450	526,530	935,380	360,280	15,990

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

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														
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	150/5	14,754	15,893	2,704	212,869	0,100	0,590	321,000	0,730	116,750	258,410	19,860	2,880
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
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		502	22,334	18,863	82,954	584,799	0,250	3,540	321,000	2,400	148,230	293,940	50,380	4,820
обед														
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
ТТК	Шницель мясной "Школьный" с томатным соусом	50/50	6,226	14,668	7,443	186,688	0,180	10,250		4,220	18,710	68,510	15,880	0,900
ТТК	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	150/5/45	3,800	8,750	21,160	178,570	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	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
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		796	23,506	29,858	107,203	781,118	0,600	179,760	40,900	9,510	133,230	281,050	115,610	5,420
полдник														
421	Плюшка "Московская"	100	8,915	9,516	58,846	356,688	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
Итого за полдник		310	8,915	9,516	68,826	396,588	0,200	0,390	40,500	3,500	57,860	118,620	35,530	1,670
Итого за день		1608	54,755	58,237	258,983	1762,505	1,050	183,690	402,400	15,410	339,320	693,610	201,520	11,910

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	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		
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250
174	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,660	7,310	51,300	302,300	0,110	1,300	49,500	0,450	132,180	153,080	31,100	1,670
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		505	16,220	21,160	76,760	561,350	0,200	1,300	214,500	1,340	170,670	254,730	48,290	3,450
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
102,03	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	7,389	10,146	4,751	139,874	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		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	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740
Итого за обед		776	24,159	26,156	112,031	772,524	0,520	63,630	52,700	16,650	118,560	257,760	110,380	6,310
полдник														
470	Пирожок с яблоками	100	5,670	5,130	50,770	273,000	0,140	4,600	5,000	2,700	20,220	65,880	25,130	2,110
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
Итого за полдник		300	5,680	5,130	69,680	367,820	0,150	6,760	5,000	2,700	25,180	67,460	26,710	2,420
Итого за день		1581	46,059	52,446	258,471	1701,694	0,870	71,690	272,200	20,690	314,410	579,950	185,380	12,180

Сезон: осень-зима

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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		53,750	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
283	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200/20	14,175	8,932	61,082	309,416	0,07	0,39	65,000	0,360	109,390	217,070	40,550	1,260
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	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
Итого за завтрак		505	22,055	15,162	101,062	552,916	0,180	0,500	104,000	1,420	258,270	297,360	68,180	2,440
обед														
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
294/331	Тефтели куриные с томатно-сметанным соусом	50/50	6,599	8,214	8,567	134,592	0,060	2,900	19,500	0,720	16,850	91,430	15,670	0,900
ТТК	Каша перловая с овощами и огурцом (сезонно)	150/5/30	4,800	14,680	32,580	282,150	0,080	6,000	29,500	5,070	35,440	175,240	31,800	1,260
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		751	18,529	29,794	104,837	751,932	0,310	38,420	56,500	8,950	114,850	318,420	95,130	5,060
полдник														
405	Гребешок со сгущенным молоком	100	11,758	10,199	73,167	431,491	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
Итого за полдник		317	11,818	10,209	83,357	473,771	0,250	3,210	19,900	4,300	122,370	190,290	50,760	2,190
Итого за день		1573	52,402	55,165	289,256	1778,619	0,740	42,130	180,400	14,670	495,490	806,070	214,070	9,690

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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														
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 геркулесовая молочная вязкая	200/5	8,340	9,310	37,010	265,820	0,260	1,300	49,500	0,800	148,940	244,510	65,040	1,840
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,470	0,600	10,000	49,950	0,030			0,330	5,530	1,760	7,460	0,330
Итого за завтрак		505	12,930	11,070	97,050	535,470	0,340	1,450	49,500	1,810	166,570	274,970	79,800	3,070
обед														
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	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			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	27,200	18,650	115,350	751,330	0,300	27,000	27,900	8,960	99,050	319,410	112,070	4,930
полдник														
438	Булочка с корицей	100	8,360	5,740	53,550	299,340	0,180	0,200	8,000	2,400	40,070	97,790	32,970	1,560
345	Компот из лесных ягод	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	52,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
Итого за полдник		300	8,620	5,840	75,410	390,580	0,190	52,200	8,000	2,580	50,030	106,370	41,030	1,960
Итого за день		1551	48,750	35,560	287,810	1677,380	0,830	80,650	85,400	13,350	315,650	700,750	232,900	9,960
Итого за период		1596,7	51,065	54,179	262,115	1748,920	1,006	108,337	175,581	20,541	423,146	703,571	236,180	11,684