

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Технология»



Трухтанова О.Ю.

2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

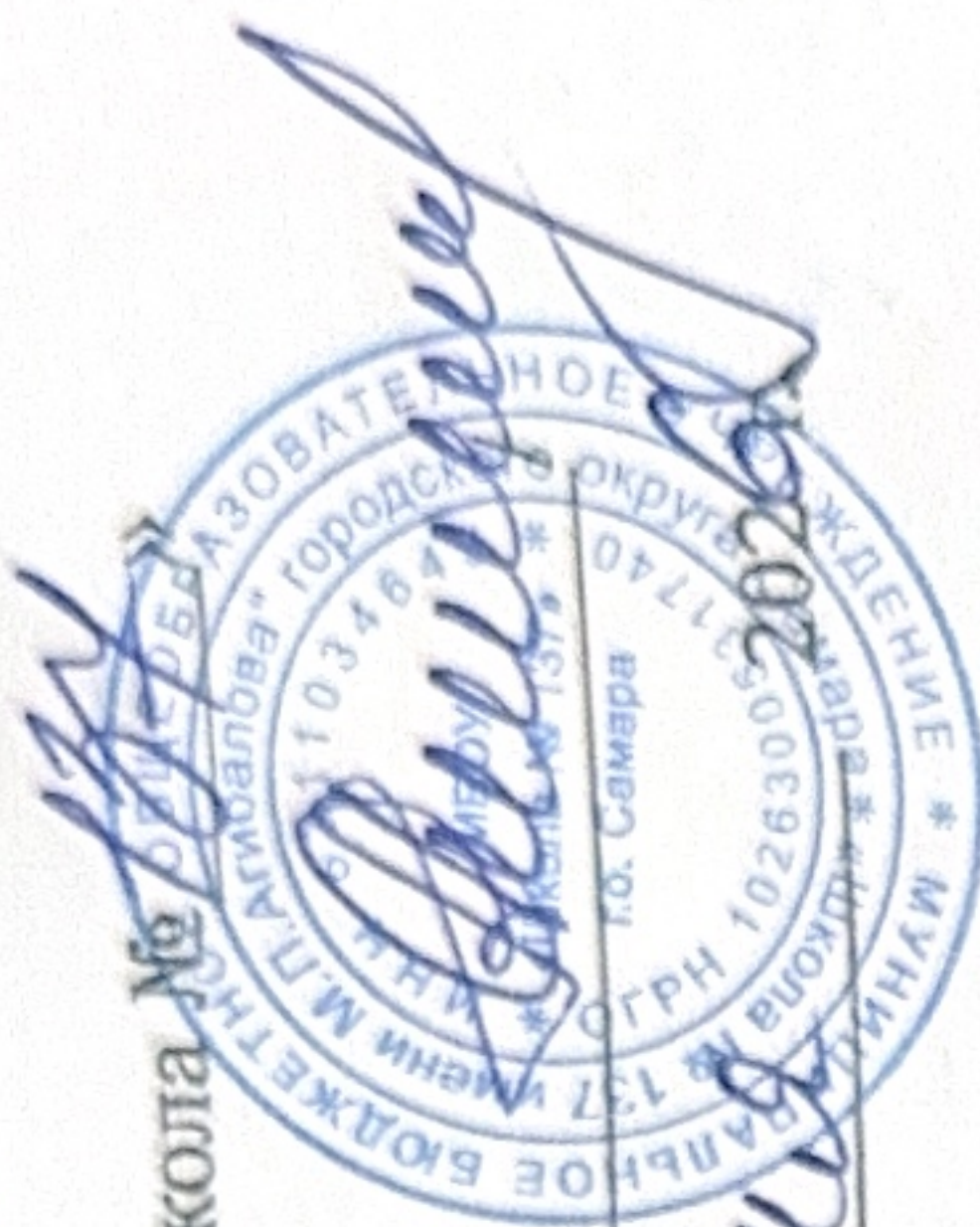
Урастеева ИИ

«01» 06 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа № 137»

Директор
МБОУ «Школа № 137»
г. о. Самара
Абузярова О.А.



«01» июня 2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
НА БАЗЕ 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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

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	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	250/5	7,224	7,565	68,407	250,609	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980
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	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
Итого за завтрак			15,124	14,015	116,227	530,239	0,310	14,740	93,500	1,350	325,650	290,080	82,020	4,860
обед														
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	100	1,530	5,080	10,340	94,230	0,030	35,600		2,320	40,320	29,780	16,280	0,560
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,541	4,884	17,602	136,528	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020
268/505	Котлеты из мяса с томатным соусом	50/50	7,224	13,567	7,598	181,391	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060
203	Вермишель отварная с маслом	180/5	6,552	3,911	40,477	223,315	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640
348/344	Компот из кураги и свежих яблок	200	1,026	0,098	24,064	101,242	0,020	2,100		1,130	34,530	30,630	22,170	0,970
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	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			28,173	29,440	142,761	937,106	0,820	53,500	29,500	21,650	169,200	305,320	150,450	7,830
полдник														
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
Итого за полдник			8,960	11,170	80,650	478,270	0,210	2,550	40,500	3,500	62,520	120,200	37,110	1,950
Итого за день			52,257	54,625	339,638	1945,615	1,340	70,790	163,500	26,500	557,370	715,600	269,580	14,640

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

Регион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

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																
268/505	Бифтечки из мяса с томатным соусом	50/50	7,224	13,567	7,598	181,391	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060		
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11,171	5,919	48,902	293,563	0,290		0,040	0,820	19,133	276,000	184,500	6,150		
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,890	1,337	14,778	78,705	0,020	0,65	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
Итого за завтрак																
		555	24,185	22,323	96,378	678,539	0,630	3,950	10,040	4,690	107,273	400,320	228,390	8,150		
обед																
31	Салат из свежих огурцов с редисом и яйцом	60	1,410	5,850	1,580	64,800	0,010	9,650	17,500	2,290	20,310	35,160	7,530	0,600		
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,289	5,623	15,614	122,803	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010		
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят	280	19,260	12,395	31,354	314,000	0,300	44,670	20,400	5,720	41,310	257,110	64,750	3,150		
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	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
Итого за обед																
		916	30,359	26,168	110,508	785,763	0,570	71,860	45,400	12,060	119,860	378,190	135,920	6,720		
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																
		1771	62,294	55,971	269,876	1817,122	1,370	153,970	62,840	20,596	301,853	885,150	407,690	16,890		

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

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: среда

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	Y		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	0,040		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250			
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7,064	7,194	48,799	288,198	0,090	1,630	54,500	0,270	158,890	196,700	45,220	0,740			
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	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840			
Итого за завтрак			17,384	21,654	84,569	599,578	0,220	4,430	219,500	1,500	205,710	301,650	70,710	2,900			
обед																	
84	Салат "Пестрый" из свеклы со свежим яблоком	60	0,660	3,100	7,080	59,270	0,010	5,600		1,390	17,420	19,020	10,240	0,920			
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	6,485	5,728	18,971	143,648	0,140	19,900	6,600	2,910	29,390	111,630	33,850	1,500			
235/505	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	50/50	8,234	7,956	7,762	135,588	0,070	3,670	12,600	3,790	32,750	126,620	30,710	0,710			
312	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,668	4,492	24,056	151,324	0,200	31,150	34,900	0,200	50,980	115,100	39,350	1,440			
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	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			25,357	23,176	119,459	785,050	0,560	62,480	54,100	9,620	161,440	381,890	145,700	6,460			
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			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			52,041	57,610	274,468	1820,058	0,940	197,240	286,100	14,710	589,310	868,090	290,540	11,980			

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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					
224	Запеканка из творога с морковью и сливочным молоком	150/20	19,128	15,886	39,203	376,298	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	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
Итого за завтрак																			
		560	23,548	17,906	87,023	602,178	0,210	15,320	52,080	3,970	281,510	297,480	71,130	4,520					
обед																			
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780					
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	1,895	5,456	8,520	90,764	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810					
297/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	50/50	7,423	11,393	6,411	157,873	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020					
199	Гороховое пюре с маслом	180/5	18,847	4,415	38,139	267,679	0,190		0,040	0,500	500,400	91,200	37,200	3,120					
345	Компот ягодный	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	52,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	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																			
		931	35,965	33,424	125,050	940,956	0,510	97,000	18,640	11,910	618,340	283,730	132,730	7,710					
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																			
		1808	67,933	57,080	275,813	1884,754	0,900	115,320	78,720	18,290	943,020	680,540	237,670	13,860					

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

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1					Возраст: 7-11 лет					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	12	13	14				
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 мяса тушеные в томатном соусе	50/50	6,340	11,560	9,550	167,600	0,200	4,300		3,000	15,490	83,820	19,340	1,040			
203	Рожки с маслом	180/5	6,552	3,911	40,477	223,315	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640			
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,890	1,337	14,778	78,705	0,020	0,65	10,000	0,820	60,450	45,000	7,000	0,100			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,850	0,840			
Итого за завтрак																	
		565	20,042	21,898	97,095	661,330	0,490	7,290	39,500	22,600	158,900	236,630	82,770	3,990			
обед																	
34	Салат "Летний"	60	1,480	4,810	4,460	73,300	0,040	8,900	15,000	1,930	12,190	35,520	10,430	0,530			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	5,307	5,431	12,844	121,483	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,860	1,240			
291	Плов из птицы	280	20,723	12,792	55,470	419,900	0,130	4,020	20,400	5,850	32,500	269,450	64,790	2,180			
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	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																	
		896	33,810	24,933	125,434	854,983	0,360	36,140	42,900	11,580	111,890	369,780	132,850	5,560			
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																	
		1761	62,232	58,041	295,319	1962,833	1,090	61,560	89,400	39,140	318,430	733,230	262,150	12,430			

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

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		
173	Каша пшенная вязкая молочная с маслом	250/5	10,147	8,510	49,282	314,306	0,310	1,630	54,500	0,240	170,130	258,440	69,110	1,850		
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	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,850	0,840		
Итого за завтрак			14,627	10,540	97,312	542,566	0,440	17,430	54,500	1,330	207,850	278,690	100,300	5,620		
обед																
49	Салат "Ароматный" из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,780	6,050	2,160	66,540	0,020	16,500		2,700	24,980	22,770	9,220	0,390		
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	250/15/5/1	4,432	8,817	11,141	141,645	0,090	20,460	14,100	2,830	28,180	91,110	24,760	1,080		
260	Гуляш из мяса	50/50	12,340	20,716	2,710	246,644	0,400	2,800		2,590	9,560	132,280	22,040	1,470		
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,105	5,658	44,226	268,246	0,370		29,500	0,730	20,180	254,780	170,150	5,730		
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,850	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			33,967	43,141	121,827	1018,295	1,020	41,920	43,600	10,180	113,800	510,460	257,720	10,560		
полдник																
426	Булочка с повидлом 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			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			61,644	73,591	295,489	2101,411	1,670	60,050	138,100	16,560	593,750	1053,340	416,040	18,060		

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

№ 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																				
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	50/50	7,423	11,393	6,411	147,873	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,860	1,020						
203	Макароны отварные с маслом	180/5	6,552	3,911	40,477	223,315	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	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840						
Итого за завтрак			20,755	21,744	95,078	643,898	0,370	7,740	50,600	22,560	227,530	285,640	88,690	4,280						
обед																				
87	Салат "Школьный" из свеклы с огурцом соленым и зел. горошком	60	0,910	4,060	4,330	57,400	0,010	4,650		1,820	18,090	21,270	10,700	0,650						
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	5,780	6,538	15,923	145,654	0,120	18,900	6,600	1,550	24,700	106,550	31,120	1,280						
256	Мясо тушеное по-домашнему	50/50	13,934	20,709	2,513	252,169	0,400	2,400		2,600	8,780	131,000	22,720	1,450						
171	Каша пшеничная с маслом	180/5	7,821	5,281	43,630	253,333	0,300		29,500	0,270	22,250	169,160	59,890	1,970						
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						
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	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			35,065	38,628	133,516	1010,556	0,970	155,950	36,100	7,910	105,960	437,520	156,000	7,250						
полдник																				
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						
Итого за полдник			8,950	11,170	71,720	423,350	0,200	0,390	40,500	3,500	57,860	118,620	35,530	1,670						
Итого за день			64,770	71,542	300,314	2077,804	1,540	164,080	127,200	33,970	391,350	841,780	280,220	13,200						

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

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

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	250/5	9,804	9,711	42,693	297,387	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	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
	Итого за завтрак	577	19,544	24,771	93,483	672,547	0,450	4,540	152,500	2,510	345,510	408,500	110,160	3,770		
обед																
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,541	4,884	17,602	136,528	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020		
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		
321	Капуста тушеная	180	4,548	7,425	15,866	148,480	0,100	99,150	17,700	3,100	111,790	87,530	45,200	1,750		
345	Компот ягодный	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	52,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400		
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		
	Итого за обед	941	27,469	31,599	121,668	875,788	0,610	176,840	40,900	13,420	222,880	326,330	159,320	7,830		
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	1818	52,693	61,500	284,831	1916,155	1,210	188,140	198,400	18,630	593,570	802,290	296,190	14,020		

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

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		
283	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200/20	14,175	8,932	61,082	309,416	0,070	0,390	65,000	0,360	105,710	216,320	40,330	1,240		
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
Итого за завтрак																
		610	18,595	10,952	108,902	535,296	0,200	13,390	65,000	1,440	140,630	235,030	70,680	4,970		
обед																
59	Салат "Солнышко" из моркови с яблоком	60	0,590	4,090	6,200	64,870	0,030	3,450		1,950	13,370	24,170	16,840	0,600		
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	1,895	5,456	8,520	90,764	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810		
258	Мясо духовое с картофелем	280	15,424	26,546	26,346	405,994	0,210	31,900		5,190	28,700	113,550	48,130	1,780		
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		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	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																
		886	24,369	38,152	102,636	840,678	0,450	71,270	7,500	10,950	117,170	200,180	120,890	5,700		
полдник																
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		
Итого за полдник																
		317	12,960	9,790	88,330	495,750	0,250	3,210	19,900	4,300	122,370	190,290	50,760	2,190		
Итого за день																
		1813	55,924	58,894	299,868	1871,724	0,900	87,870	92,400	16,690	380,170	625,500	242,330	12,860		

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
ТТК	Йогурт	150	6,150	2,250	8,850	85,500	0,050	0,900	15,000		186,000	142,500	22,500	0,150	
210	Омлет натуральный с маслом	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	
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,890	1,337	14,778	78,705	0,020	0,65	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		565	27,194	21,280	56,332	526,924	0,270	2,140	346,000	1,710	379,780	451,200	71,740	4,130	
обед															
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,490	5,070	1,920	55,890	0,020	8,000		2,390	9,470	17,600	7,900	0,360	
82	Борщ из свежей капусты со	250/5/1	5,307	5,431	12,844	121,228	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240	
291	Плов из птицы	280	20,723	12,792	55,470	419,900	0,130	4,020	20,400	5,850	32,500	269,450	64,790	2,180	
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310	
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,660	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		886	32,830	25,193	131,824	892,238	0,350	37,400	27,900	12,040	113,830	353,440	131,900	5,670	
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		1751	68,644	52,313	263,566	1809,742	0,810	91,740	381,900	16,330	543,640	911,010	244,670	11,760	
Итого за период		1801	60,043	60,117	289,918	1920,722	1,177	119,076	161,856	22,142	521,246	811,653	294,708	13,970	