

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
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
Итого за завтрак		570	13,020	13,540	76,540	481,590	0,250	14,410	88,500	1,150	291,190	249,050	68,640	4,490
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
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
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
348/ 344	Компот из кураги и свежих яблок	180	0,980	0,100	23,330	99,270	0,020	1,920		1,010	31,110	27,600	19,980	0,880
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	24,930	34,340	128,640	926,720	0,710	17,760	29,500	24,590	162,110	271,250	126,010	6,750
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		300	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		1616	46,910	59,050	285,830	1886,580	1,170	34,720	158,500	29,240	515,820	640,500	231,760	13,190

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														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
268/ 505	Биточки рыбные с томатно-сметанным соусом	80	7,150	9,470	9,580	152,140	0,080	2,070	17,300	3,470	41,520	109,250	27,870	0,670
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	22,280	26,050	95,660	703,810	0,540	2,720	96,800	4,950	135,610	415,560	219,940	7,170
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	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	25,690	25,190	90,700	750,670	0,470	54,860	27,900	8,820	89,350	318,000	108,920	5,250
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		1591	55,720	58,720	249,350	1807,300	1,180	135,740	132,100	17,616	299,680	840,200	372,240	14,440

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	Р	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														
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
321/ 256	Капуста тушеная с мясом	250	15,460	31,930	20,730	435,270	0,480	107,000		3,760	126,860	211,400	63,480	3,000
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		736	28,540	38,030	97,530	880,270	0,740	123,760	6,600	7,580	178,430	317,190	122,020	6,130
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		1548	52,470	71,740	237,030	1838,990	1,070	258,190	233,600	12,300	569,860	762,630	250,400	11,170

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

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: четверг

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														
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 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
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	25,460	27,310	94,510	729,690	0,450	64,210	18,630	9,510	141,100	244,420	114,780	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		1618	57,810	46,430	229,550	1577,090	0,800	82,530	78,710	15,560	460,250	639,470	212,260	12,790

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

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														
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
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		776	26,990	25,080	112,610	779,780	0,290	24,840	27,900	8,960	94,390	317,830	110,490	4,650
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		1581	52,030	66,590	271,380	1908,820	0,960	46,970	114,400	28,410	251,090	651,500	221,500	10,730

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Возраст: 7-11 лет

№ ре- с.	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														
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 пшениная 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	100	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	175	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 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		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								
№ 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														
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	80	8,850	8,310	7,200	138,900	0,050	3,120	11,100	2,480	17,060	81,950	15,070	0,940
203	Макароны отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	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
Итого за завтрак		510	19,890	19,120	81,580	575,550	0,290	6,790	50,600	19,950	214,910	268,450	74,720	3,580
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
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		776	24,770	25,090	101,470	780,580	0,460	173,180	53,500	8,750	141,750	337,400	122,980	4,900
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		310	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		1596	53,610	55,380	254,770	1779,480	0,950	180,360	144,600	32,200	414,520	724,470	233,230	10,150

День: среда

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	Р	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
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		507	14,050	21,530	84,080	587,070	0,170	4,210	147,500	1,420	278,270	258,290	57,400	1,700
обед														
45	Салат витаминный из белокачанной 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	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
171	Каша пшенная с маслом	150/5	6,930	6,110	39,940	242,600	0,250		29,500	0,230	18,640	141,130	49,910	1,640
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	27,100	25,180	122,710	830,540	0,640	63,630	52,700	7,290	115,990	334,960	136,000	6,560
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		1583	46,830	51,840	276,470	1785,430	0,960	74,600	205,200	11,410	419,440	660,710	220,110	10,680

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

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														
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
Итого за завтрак		505	22,880	21,640	73,510	574,560	0,230	0,850	340,300	2,100	156,770	312,630	44,310	4,650
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
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		1568	57,260	72,610	252,350	1927,500	1,230	65,130	367,700	14,170	379,550	790,630	207,950	12,710

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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														
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	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	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	12,530	11,330	84,730	491,700	0,390	14,300	49,500	1,880	183,860	263,220	95,390	5,570
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
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		1611	48,150	42,250	280,470	1716,000	0,880	93,500	85,400	13,420	332,940	689,000	248,490	12,460
Итого за период		1593	52,797	60,128	260,949	1825,448	1,069	101,296	165,331	18,778	416,968	733,449	255,822	12,431