

«УТВЕРЖДАЮ»:

Генеральный директор
ООО «Технология»

/Трухтанова О.Ю./

« 01 » марта 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ СОШ

№ 1 «ОУ» п.г.т. Втройкерешица

/А.В. Егоров/

« 01 » марта 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель родительского комитета

/Борисенко С.В./

« 01 » марта 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
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 - полдник

День: понедельник

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														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	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
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	0,380	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак			15,210	15,490	74,200	499,720	0,210	1,790	108,500	0,760	387,890	353,820	68,420	1,890
обед														
71	Огурец свежий порционно	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,020	6,000		0,060	13,800	25,200	8,400	0,360
103	Суп картофельный с вермишелью, и зеленью на курином бульоне	250/1	2,970	2,500	20,760	117,830	0,130	19,500		2,870	22,490	69,230	29,050	1,120
268/ 331	Котлеты из мяса с томатно- сметанным соусом	100	7,050	18,060	9,230	227,800	0,230	3,090	18,000	1,800	19,840	81,370	18,580	1,070
199	Гороховое пюре с маслом	150/5	16,820	5,290	35,150	255,670	0,660		29,500	0,420	69,250	166,680	64,460	5,150
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед			32,050	27,410	114,810	838,420	1,140	28,590	47,500	6,180	145,990	348,660	143,910	8,980
полдник														
421	Плюшка "Московская"	100	8,870	16,400	61,740	430,190	0,190	0,390	99,500	2,270	55,910	115,930	34,870	1,610
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
Итого за полдник			8,880	16,400	86,970	556,680	0,200	2,790	99,500	2,270	61,590	117,690	36,630	1,970
Итого за день			56,140	59,300	275,980	1894,820	1,550	33,170	255,500	9,210	595,470	820,170	248,960	12,840

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ 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 овощная кабачковая	60	2,720	7,180	14,390	133,670	0,040	4,670		14,780	90,850	55,750	17,980	0,740
243	Сосиска отварная	50	5,500	11,950	0,200	130,500	0,100			0,200	17,500	79,500	10,000	0,900
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	39,610	67,680	25,390	1,540
378	Чай с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,830	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак			17,880	26,220	83,670	643,490	0,320	5,320	39,500	25,080	214,110	267,430	64,270	3,640
обед														
75	Салат из свеклы с чесноком	60	0,940	4,060	5,400	61,810	0,010	5,900		1,820	23,260	26,020	13,060	0,830
96,01	Рассольник "Ленинградский" зеленью на курином бульоне	250/1	2,310	5,390	16,990	125,900	0,110	17,530		2,410	19,330	72,680	26,550	0,980
289	Жаркое по-домашнему из цыплят	200	17,270	15,070	21,680	292,470	0,210	29,120	20,400	4,300	29,160	210,020	46,560	2,400
348	Компот из изюма+С Витаминизация	200	0,460	0,100	33,170	136,170	0,030	0,800		0,100	16,600	25,800	8,400	0,660
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед			25,710	26,120	110,440	785,220	0,460	53,350	20,400	9,660	108,510	340,700	117,990	6,100
полдник														
406	Пирожок с капустой	75	4,960	3,630	30,660	175,500	0,110	14,000		2,050	29,110	60,710	22,950	1,090
345,06	Компот из лесных ягод	200	0,260	0,100	21,910	91,410	0,010			0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
Итого за полдник			5,220	3,730	52,570	266,910	0,120	14,000	0,000	2,230	39,070	69,290	31,010	1,490
Итого за день			48,810	56,070	246,680	1695,620	0,900	72,670	59,900	36,970	361,690	677,420	213,270	11,230

ООО "Технология"

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)			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														
	Йогурт	110	1,640	0,600	2,360	22,800	0,010	0,240	4,000		49,600	38,000	6,000	0,040
210	Омлет натуральный с маслом	120/5	13,540	19,590	2,900	242,340	0,090	0,590	302,100	0,670	107,880	226,530	17,820	2,460
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			19,740	21,940	51,280	484,570	0,170	3,630	306,100	1,700	172,130	305,070	32,460	3,310
обед														
67	Винегрет овощной	60	0,860	6,110	5,500	80,580	0,040	6,420		2,740	14,070	28,450	13,090	0,530
113	Суп-лапша домашняя с курицей и зеленью	250/15/2	8,950	5,930	24,060	185,790	0,140	13,900	19,100	1,920	30,690	46,035	32,780	1,580
229,01	Рыба по-польски с овощами	100	11,590	3,600	4,800	98,630	0,100	2,740	18,700	1,220	69,190	197,010	47,580	0,890
312	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,280	5,240	22,060	148,920	0,160	25,910	34,300	0,180	42,200	96,790	32,800	1,190
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед			29,730	22,520	114,060	784,390	0,550	90,970	72,100	7,430	182,510	376,065	151,270	5,740
полдник														
38	Курник из песочного теста	80	6,530	14,980	28,190	273,880	0,100	3,890	12,000	3,980	41,370	79,140	20,410	1,170
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
Итого за полдник			6,530	14,980	43,16	333,73	0,100	3,89	12,000	3,980	41,82	79,140	20,410	1,22
Итого за день			56,000	59,440	208,500	1602,690	0,820	98,490	390,200	13,110	396,460	760,275	204,140	10,270

ООО "Технология"

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

№ 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	0,050	8,250	0,080	74,800	0,080		59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
279/ 331	Тефтели мясные тушеные в соусе с рисом	100	6,610	16,260	11,960	221,380	0,260	4,090	18,000	1,750	21,460	90,280	19,680	1,050
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
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
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак			19,210	33,070	84,840	714,630	0,690	4,740	116,500	2,970	107,090	366,980	170,800	6,260
обед														
75	Икра морковная	60	1,040	5,060	6,210	75,670	0,040	6,100		2,470	17,060	35,860	22,020	0,550
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	20,020	6,170	13,480	118,420	0,060	20,870	7,500	2,420	38,130	53,900	25,460	1,160
291	Плов из куриных окорочков	180	18,110	14,050	35,870	343,200	0,100	5,320	20,400	3,950	22,530	211,660	44,840	1,820
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед			43,910	26,780	113,990	832,650	0,310	34,690	27,900	9,870	103,560	309,360	117,500	5,120
полдник														
429	Булочка с изюмом	95	6,780	3,660	40,270	221,250	0,150	0,330	10,000	1,810	43,790	91,880	26,760	1,200
345	Компот ягодный	200	0,260	0,100	21,910	91,410	0,010	32,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
Итого за полдник			7,040	3,760	62,180	312,660	0,160	32,330	10,000	1,990	53,750	100,460	34,820	1,600
Итого за день			70,160	63,610	261,010	1859,940	1,160	71,760	154,400	14,830	264,400	776,800	323,120	12,980

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

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	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		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
224	Запеканка из творога с морковью и молочным соусом	150/50	20,800	14,230	39,380	371,840	0,080	2,450	68,880	2,960	212,730	258,390	38,690	0,870
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак			26,530	19,530	69,770	564,890	0,120	2,560	107,880	3,550	350,880	352,890	47,840	1,430
обед														
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,680	4,170	6,120	73,850	0,040	6,150	12,500	1,880	9,500	33,590	12,510	0,470
88,03	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью на курином бульоне	250/5/1	2,060	6,200	9,550	103,410	0,070	32,370	7,500	2,410	39,930	50,270	22,700	0,820
294/ 331	Шницель рубленный из птицы "Курочка ряба" с соусом	100	7,830	10,840	16,680	194,950	0,080	3,280	24,600	3,070	25,670	83,000	28,260	1,270
203	Макароны отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	39,610	67,680	25,390	1,540
345	Компот из ягод	200			19,960	79,800					0,600			0,060
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед			22,260	27,680	121,800	834,770	0,420	41,800	74,100	17,980	135,470	240,720	112,280	5,390
полдник														
470,02	Пирожок с вишней	75	4,960	3,630	30,660	175,500	0,110	14,000		2,050	29,110	60,710	22,950	1,090
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
Итого за полдник			5,020	3,640	45,840	237,730	0,110	16,800		2,060	32,360	62,250	23,790	1,180
Итого за день			53,810	50,850	237,410	1637,390	0,650	61,160	181,980	23,590	518,710	655,860	183,910	8,000

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: понедельник

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														
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,080		59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
174,01	Каша рисовая вязкая молочная	200	5,980	2,940	43,350	224,460	0,080	1,300	20,000	0,180	123,700	156,000	36,000	0,560
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			10,530	12,930	89,240	516,310	0,230	1,300	79,000	1,300	136,750	196,900	43,800	1,350
обед														
37	Салат "Степной"	60	0,860	6,100	4,500	76,500	0,030	4,720		2,740	10,420	23,460	11,340	0,360
98	Суп крестьянский с пшеном и зеленью на курином бульоне	250/1	1,910	5,330	10,380	97,700	0,070	21,000		2,350	26,280	47,780	20,600	0,710
297/ 331	Фрикадельки из кур с соусом	100	9,540	8,750	8,810	152,450	0,070	3,850	29,100	1,710	23,940	91,490	17,230	1,020
321	Капуста тушеная	150	3,910	5,870	16,030	135,140	0,080	81,950	11,800	2,110	91,920	69,450	35,840	1,410
348	Компот из изюма	200	0,460	0,100	33,120	136,000	0,030			0,100	16,600	25,800	8,400	0,660
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед			21,410	27,650	106,040	766,660	0,380	111,520	40,900	6,880	189,320	264,160	116,830	5,390
полдник														
426,11	Булочка с повидлом	70	4,440	3,690	41,170	213,330	0,100	0,100	2,500	2,000	16,270	51,080	18,530	1,130
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			10,240	8,690	49,570	321,330	0,140	0,700	42,500	2,000	264,270	235,080	46,530	1,330
Итого за день			42,180	49,270	244,850	1604,300	0,750	113,520	162,400	10,180	590,340	696,140	207,160	8,070

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых 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														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
243/ 506	Сосиска отварная с соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,820	2,310	39,970	215,600	0,300			0,560	17,680	209,350	140,220	4,720
382,01	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	0,380	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак			23,990	24,050	84,320	651,790	0,490	3,190	70,800	1,480	299,530	495,920	186,810	6,940
обед														
75	Икра свекольная	60	1,230	5,060	7,470	80,930	0,030	9,300		2,350	22,060	31,700	15,660	0,920
96	Рассольник "Ленинградский" зеленью на курином бульоне	250/1	2,310	5,390	16,990	125,900	0,110	17,530		2,410	19,330	72,680	26,550	0,980
289	Рагу из филе птицы с овощами	200	18,160	12,100	23,180	275,860	0,210	41,620	20,400	3,170	63,920	232,510	59,420	2,690
342	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	27,870	114,560	0,010	4,000		0,080	7,120	4,400	3,600	0,950
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед			26,590	24,210	108,710	766,120	0,460	72,450	20,400	9,040	132,590	347,470	128,650	6,770
полдник														
	Печенье порционно	50	37,230	44,86	148,25	229,000	0,510		331,500	6,630	209,100	443,700	76,500	5,100
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
Итого за полдник			37,240	44,860	173,480	355,490	0,520	2,400	331,500	6,630	214,780	445,460	78,260	5,460
Итого за день			87,820	93,120	366,510	1773,400	1,470	78,040	422,700	17,150	646,900	1288,850	393,720	19,170

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: среда

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														
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,080		59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
174,05	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,300	3,070	39,560	215,660	0,160	1,300	20,000	0,660	155,380	240,920	36,000	0,910
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
338	Фрукт сезонный	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак			10,060	12,600	80,040	478,290	0,300	14,100	79,000	1,480	181,530	274,860	49,740	3,580
обед														
67	Винегрет овощной	60	0,860	6,110	5,500	80,580	0,040	6,420		2,740	14,070	28,450	13,090	0,530
102,03	Суп картофельный с горохом и зеленью на курином бульоне	250/1	5,900	5,550	19,340	151,250	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020
301/ 331	Кнели куриные с соусом сметанным с томатом	100	9,470	7,290	7,870	169,780	0,060	3,970	41,200	0,300	30,140	101,080	17,040	1,010
203	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	21,210	63,930	24,290	1,390
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед			26,920	25,420	117,170	844,220	0,580	22,890	70,700	16,090	116,860	286,170	112,840	6,230
полдник														
420	Сосиска в тесте	110	10,890	19,980	33,130	355,960	0,210		7,500	4,100	33,750	140,750	30,450	1,970
345	Компот из ягодного ассорти	200	0,210	0,080	21,860	91,240	0,010	32,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
Итого за полдник			11,100	20,060	54,990	447,200	0,220	32,000	7,500	4,280	43,710	149,330	38,510	2,370
Итого за день			48,080	58,080	252,200	1769,710	1,100	68,990	157,200	21,850	342,100	710,360	201,090	12,180

ООО "Технология"

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

№ 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														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
283	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	130/20	11,070	5,610	41,320	258,870	0,040	0,310	48,400	0,200	76,540	133,690	21,560	0,810
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
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак			18,250	12,160	74,110	478,920	0,100	1,070	97,400	0,790	274,690	273,190	37,710	1,420
обед														
47	Салат из квашеной капусты	60	0,970	3,060	4,960	52,670	0,010	15,300		1,380	25,470	18,730	8,680	0,350
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью на курином бульоне	250/1	2,970	2,500	20,760	117,830	0,130	19,500		2,870	22,490	69,230	29,050	1,120
258,01	Азу с мясом	200	13,670	31,160	22,440	425,670	0,550	29,870		3,180	29,090	207,610	53,220	2,700
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед			22,350	38,220	106,590	891,530	0,800	67,070	0,000	8,460	102,890	303,510	116,130	5,760
полдник														
405,12	Булочка со сгущенным молоком	70	5,840	3,730	39,590	215,530	0,110	0,200	2,500	2,000	76,870	95,080	23,930	0,910
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320
Итого за полдник			6,160	3,870	64,030	317,130	0,120	42,200	2,500	2,340	83,070	96,680	25,530	1,230
Итого за день			46,760	54,250	244,730	1687,580	1,020	110,340	99,900	11,590	460,650	673,380	179,370	8,410

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ 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														
131	Зеленый горошек порционно	25	0,78	0,05	1,63	10	0,03							
ПР	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	6,910	19,170	10,990	244,070	0,200	6,290	30,500	3,000	21,730	88,620	17,870	1,070
203	Рожки отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	39,610	67,680	25,390	1,540
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
Итого за завтрак			15,960	25,070	79,510	608,790	0,390	9,090	60,000	13,110	70,290	177,340	48,000	3,060
обед														
93	Маринад овощной	60	0,400	0,050	1,250	7,000	0,020	5,000		0,050	11,500	21,000	7,000	0,300
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	121,880	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240
265	Плов из мяса	180	13,860	31,070	32,280	464,690	0,430	2,900		3,190	13,820	194,680	44,900	1,880
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,000	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед			21,180	38,790	95,820	821,390	0,610	31,120	7,500	6,740	86,890	278,730	102,980	4,700
полдник														
413	Пицца	100	10,660	12,600	31,620	283,810	0,190	6,100	43,500	1,460	126,490	160,960	33,730	1,740
345	Компот из ягод	200			19,960	79,800					0,600			0,060
Итого за полдник			10,660	12,600	51,580	363,610	0,190	6,100	43,500	1,460	127,090	160,960	33,730	1,800
Итого за день			47,800	76,460	226,910	1793,790	1,190	46,310	111,000	21,310	284,270	617,030	184,710	9,560
Итого за период			55,756	62,045	256,478	1731,924	1,061	75,445	199,518	17,979	446,099	767,629	233,945	11,271