

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»



Трухтанова О.Ю./

« 01 » _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог Горкунова Э.Н.

« 01 » _____ марта _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ



№ 1, 026 п.г.т. Стройкерамика

Егоров А.В.

« 01 » _____ марта _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Родитель

Бодяшеник С.В.

« 01 » _____ марта _____ 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ
РАЙОНОВ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, СТРАДАЮЩИХ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ**

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

День: понедельник

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
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
125	Картофель отварной	150	3,080	0,620	25,100	166,010	0,180	30,800		0,150	15,400	89,320	35,420	1,390
338	Фрукт сезонный (яблоко)	130	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		620	12,380	20,680	71,570	570,860	0,500	47,100	0,000	3,950	58,660	181,180	76,550	5,840
Итого за день		620	12,380	20,680	71,570	570,860	0,500	47,100	0,000	3,950	58,660	181,180	76,550	5,840

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

Рацион: Завтрак

День: вторник

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														
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	80	6,360	17,620	7,620	214,250	0,220	2,350		2,570	12,590	71,760	16,400	0,980
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370			0,680	20,680	254,050	170,220	5,720
379,01	Кофейный напиток без молока	200			14,970	59,850					0,450			0,050
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		500	20,000	21,630	91,130	635,800	0,660	2,350	0,000	3,900	44,780	329,340	201,540	7,420
Итого за день		500	20,000	21,630	91,130	635,800	0,660	2,350	0,000	3,900	44,780	329,340	201,540	7,420

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

Рацион: Завтрак

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
290	Птица тушеная с соусом	100	15,570	10,850	3,590	174,970	6,000	3,780	21,300	2,440	19,090	143,680	19,790	1,350
203	Макароны отварные	180	7,060	1,010	43,090	209,790	0,160			11,340	23,110	74,580	28,790	1,630
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		527	24,890	12,770	71,870	501,970	6,210	6,580	21,300	14,280	53,590	222,450	60,610	3,550
Итого за день		527	24,890	12,770	71,870	501,970	6,210	6,580	21,300	14,280	53,590	222,450	60,610	3,550

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

Рацион: Завтрак

День: четверг

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
338	Фрукт сезонный (яблоко)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
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
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
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		620	20,610	13,050	86,020	545,100	0,450	17,070	11,100	4,270	65,040	311,330	180,000	9,130
Итого за день		620	20,610	13,050	86,020	545,100	0,450	17,070	11,100	4,270	65,040	311,330	180,000	9,130

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

Рацион: Завтрак

День: пятница

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
завтрак														
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
304	Рис отварной	180	4,550	0,650	48,100	216,450	0,050			0,260	5,200	97,500	32,500	0,650
379	Кофейный напиток без молока	200			14,970	59,850					0,450			0,050
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		500	13,400	17,670	93,420	584,030	0,320	3,350	0,000	3,420	30,920	181,700	64,920	2,330
Итого за день		500	13,400	17,670	93,420	584,030	0,320	3,350	0,000	3,420	30,920	181,700	64,920	2,330

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

Рацион: Завтрак

День: понедельник

Сезон: весна-лето

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
завтрак														
294/505	Шницель рубленный из птицы "Куричка ряба" с томатным соусом	100	7,360	11,410	16,200	196,070	0,080	3,500	6,600	4,320	16,020	75,790	27,700	1,240
171	Каша пшеничная вязкая	150	6,900	1,980	39,900	205,200	0,250			0,180	18,040	140,180	49,910	1,630
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		507	17,250	14,600	86,290	543,450	0,400	6,300	6,600	5,160	48,220	221,040	93,370	3,610
Итого за день		507	17,250	14,600	86,290	543,450	0,400	6,300	6,600	5,160	48,220	221,040	93,370	3,610

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

Рацион: Завтрак

День: вторник

Сезон: весна-лето

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 (яблоко)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
263	Рагу мясное с овощами	250	3,600	12,590	26,350	273,550	0,190	30,800		5,630	30,210	105,060	45,540	1,660
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		640	7,050	14,310	69,070	474,450	0,300	43,800	0,000	6,540	62,370	122,890	72,160	5,220
Итого за день		640	7,050	14,310	69,070	474,450	0,300	43,800	0,000	6,540	62,370	122,890	72,160	5,220

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
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
173	Каша геркулесовая вязкая	200	6,150	3,050	29,750	171,000	0,250			0,850	32,000	174,500	58,000	1,950
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		567	18,880	12,420	72,330	475,060	0,390	6,980	23,200	3,230	65,730	273,570	93,750	3,810
Итого за день		567	18,880	12,420	72,330	475,060	0,390	6,980	23,200	3,230	65,730	273,570	93,750	3,810

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

Рацион: Завтрак

День: четверг

Сезон: весна-лето

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000								
ТТК	Котлеты по-хлыновски с томатным соусом	80	5,700	18,170	10,030	230,580	0,190	5,550		3,750	11,970	70,560	15,530	0,890
171	Каша гречневая	150	8,820	2,310	39,970	215,600	0,300			0,560	17,680	209,350	140,220	4,720
379	Кофейный напиток без молока	200			14,970	59,850					0,450			0,050
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		500	18,810	22,020	91,270	638,910	0,580	5,550	0,000	5,130	43,920	284,320	174,400	6,500
Итого за день		500	18,810	22,020	91,270	638,910	0,580	5,550	0,000	5,130	43,920	284,320	174,400	6,500

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

Рацион: Завтрак

День: пятница

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	Р	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
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
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		650	17,010	35,700	64,540	689,080	0,670	44,550	0,000	5,360	67,240	252,910	88,110	6,360
Итого за день		650	17,010	35,700	64,540	689,080	0,670	44,550	0,000	5,360	67,240	252,910	88,110	6,360
Итого за период		563,1	17,028	18,485	79,751	565,871	1,048	18,363	6,220	5,524	54,047	238,073	110,541	5,377