

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»


/Трухтанова О.Ю./

«2» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ №1, 02 в.п.т. Встреткерашка


Егоров А.В. |

«02» 09 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета


Боршчев А.В.

«02» 09 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)
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 для обучающихся с ОВЗ

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

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 | 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 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,390 | 2,800 | 19,970 | 119,630 | 0,040 | 1,300 | 20,000 | 0,010 | 123,010 | 103,100 | 22,500 | 0,590 |
| 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 | | 560 | 16,410 | 16,340 | 86,530 | 561,320 | 0,290 | 15,710 | 108,500 | 1,160 | 413,900 | 352,150 | 91,140 | 5,050 |
| 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 | 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 |
| 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 |
| 348/344 | Компот из кураги и свежих яблок | 180 | 0,980 | 0,100 | 28,320 | 118,100 | 0,020 | 1,920 | | 1,010 | 31,260 | 27,600 | 19,980 | 0,890 |
| 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 | 24,130 | 34,630 | 128,660 | 926,010 | 0,710 | 36,870 | 29,500 | 19,030 | 138,930 | 260,880 | 126,690 | 6,710 |
| Итого за день | | 1336 | 40,540 | 50,970 | 215,190 | 1487,330 | 1,000 | 52,580 | 138,000 | 20,190 | 552,830 | 613,030 | 217,830 | 11,760 |

Исмерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 День: вторник

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

| 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 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 2 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло порционно | 10 | 0,010 | 7,200 | 0,130 | 65,720 | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточки мясные с томатным соусом | 80 | 6,360 | 17,620 | 7,620 | 214,250 | 0,220 | 2,350 | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 16,400 | 0,980 | | | | | | |
| Паша гречневая рассыпчатая с маслом | 180/5 | 10,740 | 6,930 | 48,580 | 299,200 | 0,370 | | | 2,570 | 12,590 | 71,760 | 16,400 | 0,980 | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,450 | 1,250 | 17,370 | 86,850 | 0,020 | | | 0,730 | 20,180 | 254,780 | 170,150 | 5,730 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный завтрак | 40 | 2,930 | 1,200 | 20,000 | 99,900 | 0,070 | 0,65 | 10,000 | | 60,450 | 45,000 | 7,000 | 0,100 | | | | | | |
| Сольник ленинградский со сметаной и зеленью | 515 | 21,490 | 34,200 | 93,700 | 765,920 | 0,680 | 3,000 | 79,500 | 4,050 | 106,680 | 378,070 | 208,470 | 7,480 | | | | | | |
| Сокое по-домашнему из цыплят с луком (сезонно) | 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 | | | | | | |
| Напиток из шиповника | 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 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 180 | 0,290 | 0,130 | 17,010 | 71,490 | 0,010 | | | 0,310 | 5,430 | 1,440 | 1,440 | 0,270 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,930 | 1,200 | 20,000 | 99,900 | 0,070 | 117,000 | | 0,510 | 11,060 | 3,530 | 14,920 | 0,670 | | | | | | |
| Хлеб | 40 | 2,400 | 0,400 | 17,580 | 75,520 | 0,040 | | | 0,650 | 12,120 | 3,530 | 11,320 | 0,740 | | | | | | |
| Хлеб | 746 | 25,980 | 25,320 | 97,730 | 782,260 | 0,480 | 171,860 | 27,900 | 9,130 | 94,480 | 319,440 | 110,360 | 5,490 | | | | | | |
| Итого | 1261 | 47,470 | 59,520 | 191,430 | 1548,180 | 1,160 | 174,860 | 107,400 | 13,180 | 201,160 | 697,510 | 318,830 | 12,970 | | | | | | |

Иммерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Режим: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № п/п | 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 |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Масло порционно | 10 | 0,010 | 7,200 | 0,130 | 65,720 | | | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | |
| 9 | 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 |
| 3 | Макароны отварные с сыром | 180/10/5 | 9,400 | 8,080 | 43,130 | 283,590 | 0,160 | 0,070 | 55,500 | 11,440 | 115,390 | 126,280 | 32,510 | 1,770 |
| 7 | 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 |
| К | 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 | | 502 | 18,020 | 21,940 | 68,800 | 545,020 | 0,250 | 2,870 | 220,500 | 12,340 | 156,680 | 229,470 | 50,540 | 3,590 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 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 |
| 5/5 | 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 |
| К | 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 |
| 9 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,010 | | 17,700 | 93,840 | 0,010 | 2,160 | | | 4,960 | 1,580 | 1,580 | 0,310 |
| К | Хлеб пшеничный | 50 | 3,670 | 1,500 | 25,000 | 124,880 | 0,090 | | | 0,820 | 13,820 | 4,410 | 18,650 | 0,840 |
| К | 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 | 25,230 | 25,260 | 107,160 | 827,910 | 0,480 | 58,340 | 53,500 | 8,610 | 144,040 | 338,420 | 126,850 | 5,110 |
| Итого за день | | 1288 | 43,250 | 47,200 | 175,960 | 1372,930 | 0,730 | 61,210 | 274,000 | 20,950 | 300,720 | 567,890 | 177,390 | 8,700 |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

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 | | 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 | | |
| 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 | | 520 | 23,940 | 20,570 | 71,430 | 571,500 | 0,170 | 15,320 | 92,080 | 3,740 | 278,380 | 298,720 | 63,670 | 4,180 |
| 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 |
| 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 |
| ТТК | Каша гречневая рассыпчатая с маслом и кукурузой консервированной | 175 | 9,570 | 6,550 | 42,550 | 266,880 | 0,320 | 1,870 | 47,740 | 0,610 | 21,240 | 225,050 | 144,670 | 5,020 |
| 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 | | 741 | 25,830 | 22,750 | 111,760 | 753,770 | 0,550 | 59,660 | 66,340 | 6,790 | 103,510 | 364,140 | 211,630 | 8,700 |
| Итого за день | | 1261 | 49,770 | 43,320 | 183,190 | 1325,270 | 0,720 | 74,980 | 158,420 | 10,530 | 381,890 | 662,860 | 275,300 | 12,880 |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

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 | | 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 |
| 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 |
| Итого за день | | 1251 | 43,660 | 55,380 | 206,310 | 1516,240 | 0,730 | 31,000 | 107,400 | 23,450 | 208,110 | 526,260 | 176,550 | 8,130 |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № п/п | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло порционно | 10 | 0,010 | 7,200 | 0,130 | 65,720 | | | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | |
| 10 | Омлет натуральный | 53 | 5,530 | 6,630 | 1,020 | 85,860 | 0,030 | 0,200 | 114,800 | 0,260 | 40,240 | 90,680 | 6,900 | 1,020 |
| 73 | 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 |
| 77 | 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 |
| TK | 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 | 16,480 | 23,020 | 69,420 | 551,140 | 0,330 | 4,300 | 204,300 | 1,060 | 190,120 | 305,700 | 74,540 | 3,080 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 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 |
| 60 | Гуляш мясной | 100 | 10,640 | 28,190 | 2,890 | 309,000 | 0,280 | 0,920 | | 2,590 | 20,000 | 128,620 | 22,390 | 2,210 |
| 1 | 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 |
| 6 | Чай с сахаром | 200/10 | | | 9,980 | 39,900 | | | | | 0,300 | | | 0,030 |
| TK | Хлеб пшеничный | 40 | 2,930 | 1,200 | 20,000 | 99,900 | 0,070 | | | 0,650 | 11,060 | 3,530 | 14,920 | 0,670 |
| TK | 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 | | 766 | 31,080 | 44,240 | 99,450 | 910,410 | 0,770 | 17,280 | 43,600 | 6,730 | 85,860 | 427,770 | 209,630 | 9,310 |
| Итого за день | | 1281 | 47,560 | 67,260 | 168,870 | 1461,550 | 1,100 | 21,580 | 247,900 | 7,790 | 275,980 | 733,470 | 284,170 | 12,390 |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 |
| 203 | Макароны отварные 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 |
| 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 | | 560 | 21,230 | 20,290 | 89,550 | 623,520 | 0,330 | 7,740 | 50,600 | 22,230 | 222,000 | 283,880 | 81,260 | 3,940 |
| 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 |
| 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 |
| 265 | Плов с мясом | 250 | 15,900 | 37,370 | 53,740 | 615,330 | 0,460 | 2,550 | | 5,970 | 23,600 | 245,880 | 62,490 | 2,240 |
| 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 | | 786 | 29,380 | 49,410 | 130,350 | 1098,820 | 0,740 | 140,570 | 6,600 | 12,670 | 86,950 | 379,100 | 130,250 | 5,690 |
| Итого за день | | 1346 | 50,610 | 69,700 | 219,900 | 1722,340 | 1,070 | 148,310 | 57,200 | 34,900 | 308,950 | 662,980 | 211,510 | 9,630 |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 |
| 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 | 16,380 | 23,770 | 77,700 | 591,030 | 0,350 | 4,210 | 147,500 | 1,990 | 299,230 | 345,100 | 86,220 | 2,940 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | 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 |
| 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 |
| 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 | | 746 | 26,570 | 23,580 | 119,640 | 801,480 | 0,520 | 44,520 | 52,700 | 22,210 | 141,890 | 268,130 | 109,700 | 6,360 |
| Итого за день | | 1253 | 42,950 | 47,350 | 197,340 | 1392,510 | 0,870 | 48,730 | 200,200 | 24,200 | 441,120 | 613,230 | 195,920 | 9,300 |

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

Режим: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Масло порционно | 10 | 0,010 | 7,200 | 0,130 | 65,720 | | | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | |
| 24 | Творожная запеканка с морковью и сметаной | 200/30 | 27,050 | 21,880 | 31,560 | 435,990 | 0,100 | 2,920 | 114,440 | 3,970 | 271,310 | 328,870 | 47,780 | 1,080 |
| 76 | Чай с сахаром | 200/10 | | | 9,980 | 39,900 | | | | | 0,300 | | | 0,030 |
| ГК | 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 | 30,730 | 30,580 | 66,670 | 666,490 | 0,190 | 2,920 | 154,440 | 4,890 | 287,830 | 336,280 | 66,430 | 1,950 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 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 |
| ГК | 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 |
| 19 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,010 | | 17,700 | 93,840 | 0,010 | 2,160 | | | 4,960 | 1,580 | 1,580 | 0,310 |
| ГК | Хлеб пшеничный | 40 | 2,930 | 1,200 | 20,000 | 99,900 | 0,070 | | | 0,650 | 11,060 | 3,530 | 14,920 | 0,670 |
| ГК | 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 |
| Итого за день | | 1246 | 57,730 | 55,660 | 187,000 | 1500,210 | 0,490 | 29,920 | 182,340 | 13,850 | 386,880 | 655,690 | 178,500 | 6,880 |

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

Режим: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № п/п | 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 | 100 | 0,520 | 0,520 | 12,740 | 61,100 | 0,040 | 13,000 | | 0,260 | 20,800 | 14,300 | 11,700 | 2,860 |
| 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | | | 9,980 | 39,900 | | | | | 0,300 | | | 0,030 |
| ГТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,670 | 1,500 | 25,000 | 124,880 | 0,090 | | | 0,820 | 13,820 | 4,410 | 18,650 | 0,840 |
| того за завтрак | | 565 | 10,200 | 9,090 | 91,110 | 487,740 | 0,210 | 14,300 | 49,500 | 1,310 | 162,900 | 176,410 | 66,570 | 4,330 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,03 | 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 |
| ГТК | Хлеб пшеничный | 40 | 2,930 | 1,200 | 20,000 | 99,900 | 0,070 | | | 0,650 | 11,060 | 3,530 | 14,920 | 0,670 |
| ГТК | Хлеб ржаной | 40 | 2,400 | 0,400 | 17,580 | 75,520 | 0,040 | | | 0,510 | 12,120 | 3,530 | 11,320 | 0,740 |
| того 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 |
| того за день | | 1311 | 31,620 | 50,270 | 181,620 | 1344,930 | 0,960 | 75,370 | 57,000 | 9,080 | 263,310 | 464,120 | 179,450 | 10,200 |
| того за период | | 1283,4 | 45,516 | 54,663 | 192,681 | 1467,149 | 0,883 | 71,854 | 152,986 | 17,812 | 332,095 | 619,704 | 221,545 | 10,284 |