

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор  
ООО «Технология»

*[Подпись]*  
/Труханова О.Ю./

«12» *[Подпись]* 2026 г.



**СОГЛАСОВАНО**

Специалист-диетолог *[Подпись]* Горкунова Э.Н.

«12» *[Подпись]* 2026 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ СОШ *[Подпись]* «1» *[Подпись]* «Объ. п.т. в.т.р.о.и.к.е.р.а.ш.и.к.а»

*[Подпись]*  
/Егоров А.В./

«12» *[Подпись]* 2026 г.



**СОГЛАСОВАНО**

Представитель родительского комитета

*[Подпись]* /Водникова С.В./

«12» *[Подпись]* 2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА  
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ  
РАЙОНОВ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ  
И ИНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

Сборник рецептур для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А. ,2011г.  
Рекомендации по организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями МР 2.4. 0162-19

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся страдающих диабетом**

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
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
173	Каша ячневая молочная без сахара с маслом	250/5	9,150	7,970	49,000	304,980	0,200	1,630	54,500	0,880	194,810	302,100	45,000	1,150
338	Фрукт (сезонно)	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 без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>16,280</b>	<b>14,220</b>	<b>81,740</b>	<b>521,130</b>	<b>0,320</b>	<b>14,740</b>	<b>93,500</b>	<b>1,870</b>	<b>363,670</b>	<b>402,930</b>	<b>80,870</b>	<b>5,630</b>
<b>обед</b>														
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	Котлета из говядины с томатным соусом	50/50	9,030	13,650	10,330	198,970	0,050	1,350	11,800	3,870	9,050	82,380	16,050	1,360
ТТК	Каша гречневая с маслом и кабачковой икрой	150/5/30	10,210	10,030	47,200	319,830	0,320	2,340	29,500	8,000	61,870	237,800	149,100	5,080
342	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,140	0,140	3,530	16,920	0,010	3,600		0,070	5,760	3,960	3,240	0,790
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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>766</b>	<b>30,630</b>	<b>31,060</b>	<b>122,930</b>	<b>891,300</b>	<b>0,710</b>	<b>17,490</b>	<b>41,300</b>	<b>15,740</b>	<b>131,030</b>	<b>402,400</b>	<b>228,440</b>	<b>10,640</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1376</b>	<b>46,910</b>	<b>45,280</b>	<b>204,670</b>	<b>1412,430</b>	<b>1,030</b>	<b>32,230</b>	<b>134,800</b>	<b>17,610</b>	<b>494,700</b>	<b>805,330</b>	<b>309,310</b>	<b>16,270</b>

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
288/ 505	Грудка куриная отварная с соусом	50/50	16,050	8,340	2,880	151,700	0,070	3,780	39,600	0,280	25,380	150,860	19,740	1,350
171	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,610	4,790	40,180	226,400	0,070		29,500	0,710	38,120	197,750	24,880	1,210
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380		2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
<b>Итого за завтрак</b>		<b>532</b>	<b>24,650</b>	<b>14,340</b>	<b>63,270</b>	<b>480,380</b>	<b>0,210</b>	<b>6,580</b>	<b>69,100</b>	<b>1,650</b>	<b>77,360</b>	<b>353,680</b>	<b>60,380</b>	<b>3,270</b>
<b>обед</b>														
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
291/ 71	Плов из птицы с перловой крупой и свежим огурцом	250/30	21,450	17,350	47,770	434,290	0,160	9,770	20,400	5,890	55,790	373,150	56,010	2,840
388	Напиток из шиповника без сахара	180	0,290	0,130	4,030	19,620	0,010	117,000		0,310	5,040	1,440	1,440	0,230
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>756</b>	<b>29,530</b>	<b>24,300</b>	<b>107,040</b>	<b>772,120</b>	<b>0,370</b>	<b>141,110</b>	<b>27,900</b>	<b>9,410</b>	<b>109,290</b>	<b>444,750</b>	<b>107,640</b>	<b>5,510</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1288</b>	<b>54,180</b>	<b>38,640</b>	<b>170,310</b>	<b>1252,500</b>	<b>0,580</b>	<b>147,690</b>	<b>97,000</b>	<b>11,060</b>	<b>186,650</b>	<b>798,430</b>	<b>168,020</b>	<b>8,780</b>

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
174	Каша геркулесовая молочная без сахара	200/5	9,200	9,740	35,190	265,820	0,290	1,300	49,500	0,920	153,240	268,940	73,160	2,100
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
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380		2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
<b>Итого за завтрак</b>		<b>512</b>	<b>18,550</b>	<b>23,900</b>	<b>55,880</b>	<b>512,320</b>	<b>0,400</b>	<b>4,100</b>	<b>214,500</b>	<b>1,980</b>	<b>197,000</b>	<b>373,010</b>	<b>94,920</b>	<b>4,060</b>
<b>обед</b>														
98	Суп из овощей с курицей, и зеленью	200/15/1	6,140	7,010	8,820	135,730	0,080	16,350	6,600	2,350	19,800	78,790	20,380	0,920
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 без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160			4,570	1,580	1,580	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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>746</b>	<b>28,140</b>	<b>40,740</b>	<b>80,660</b>	<b>826,160</b>	<b>0,700</b>	<b>125,510</b>	<b>6,600</b>	<b>7,520</b>	<b>180,470</b>	<b>300,600</b>	<b>117,350</b>	<b>5,980</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1258</b>	<b>46,690</b>	<b>64,640</b>	<b>136,540</b>	<b>1338,480</b>	<b>1,100</b>	<b>129,610</b>	<b>221,100</b>	<b>9,500</b>	<b>377,470</b>	<b>673,610</b>	<b>212,270</b>	<b>10,040</b>

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
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
224	Запеканка из творога с морковью и сметаной	180/20	24,060	18,010	12,690	313,110	0,080	2,580	91,560	3,460	233,190	289,580	41,950	0,870
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>27,710</b>	<b>19,830</b>	<b>45,430</b>	<b>475,510</b>	<b>0,190</b>	<b>15,580</b>	<b>91,560</b>	<b>4,370</b>	<b>270,050</b>	<b>315,410</b>	<b>72,570</b>	<b>5,200</b>
<b>обед</b>														
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 со 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	50/50	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 без сахара	180	0,230	0,090	1,680	10,120	0,010	46,000		0,160	8,280	7,590	7,130	0,300
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>791</b>	<b>25,220</b>	<b>26,880</b>	<b>79,300</b>	<b>661,580</b>	<b>0,430</b>	<b>82,410</b>	<b>18,630</b>	<b>9,460</b>	<b>141,960</b>	<b>245,750</b>	<b>114,470</b>	<b>6,720</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1331</b>	<b>52,930</b>	<b>46,710</b>	<b>124,730</b>	<b>1137,090</b>	<b>0,620</b>	<b>97,990</b>	<b>110,190</b>	<b>13,830</b>	<b>412,010</b>	<b>561,160</b>	<b>187,040</b>	<b>11,920</b>

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	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
<b>завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
256	Говядина тушеная с овощами	50/50	23,070	16,010	3,290	249,870	0,100	3,750		2,670	15,400	235,680	34,460	3,510
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
379,01	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>30,540</b>	<b>26,280</b>	<b>50,920</b>	<b>608,500</b>	<b>0,370</b>	<b>35,200</b>	<b>50,000</b>	<b>3,570</b>	<b>104,260</b>	<b>376,530</b>	<b>91,800</b>	<b>5,620</b>
<b>обед</b>														
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	Жаркое по-домашнему из цыплят со свежим огурцом	250/30	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 без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>776</b>	<b>26,060</b>	<b>25,010</b>	<b>81,220</b>	<b>695,970</b>	<b>0,430</b>	<b>58,590</b>	<b>27,900</b>	<b>8,910</b>	<b>108,700</b>	<b>309,130</b>	<b>113,890</b>	<b>6,370</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1276</b>	<b>56,600</b>	<b>51,290</b>	<b>132,140</b>	<b>1304,470</b>	<b>0,800</b>	<b>93,790</b>	<b>77,900</b>	<b>12,480</b>	<b>212,960</b>	<b>685,660</b>	<b>205,690</b>	<b>11,990</b>

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
338	Фрукт сезонно	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 пшеничная вязкая молочная с маслом без сахара	250/5	10,780	9,300	47,270	316,940	0,310	1,630	54,500	0,240	171,020	258,660	69,180	1,840
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380		2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
<b>Итого за завтрак</b>		<b>602</b>	<b>14,290</b>	<b>11,030</b>	<b>80,220</b>	<b>480,320</b>	<b>0,420</b>	<b>17,430</b>	<b>54,500</b>	<b>1,160</b>	<b>205,680</b>	<b>278,030</b>	<b>96,640</b>	<b>5,410</b>
<b>обед</b>														
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
260	Гуляш мясной из говядины	50/50	22,150	15,530	3,700	243,550	0,100	4,600		2,660	19,560	228,390	33,250	3,440
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	150/5/20	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 без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160			4,570	1,580	1,580	0,270
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>766</b>	<b>43,460</b>	<b>32,500</b>	<b>101,740</b>	<b>882,760</b>	<b>0,620</b>	<b>25,620</b>	<b>43,600</b>	<b>7,430</b>	<b>97,060</b>	<b>542,270</b>	<b>231,660</b>	<b>11,180</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1368</b>	<b>57,750</b>	<b>43,530</b>	<b>181,960</b>	<b>1363,080</b>	<b>1,040</b>	<b>43,050</b>	<b>98,100</b>	<b>8,590</b>	<b>302,740</b>	<b>820,300</b>	<b>328,300</b>	<b>16,590</b>

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	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
<b>завтрак</b>														
3	Икра овощная кабачковая	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	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020
125	Картофель отварной	150	3,080	0,620	25,100	166,010	0,180	30,800		0,150	15,400	89,320	35,420	5,720
378	Чай с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>17,160</b>	<b>15,680</b>	<b>58,020</b>	<b>488,340</b>	<b>0,330</b>	<b>37,860</b>	<b>21,100</b>	<b>10,990</b>	<b>147,090</b>	<b>249,870</b>	<b>79,490</b>	<b>7,660</b>
<b>обед</b>														
103	Суп картофельный курицей и зеленью	200/15/1	6,410	4,120	13,290	137,670	0,110	17,200	6,600	1,080	20,150	96,930	27,660	1,180
234/505	Биточки рыбные с томатно-сметанным соусом	50/50	7,490	10,490	10,940	168,390	0,090	2,930	24,800	3,530	47,500	116,400	29,770	0,760
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
388	Напиток из шиповника без сахара	180	0,290	0,130	4,030	19,620	0,010	117,000		0,310	5,040	1,440	1,440	0,230
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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>761</b>	<b>29,060</b>	<b>21,540</b>	<b>94,440</b>	<b>695,850</b>	<b>0,520</b>	<b>137,130</b>	<b>31,430</b>	<b>6,920</b>	<b>146,690</b>	<b>300,480</b>	<b>125,510</b>	<b>6,730</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1271</b>	<b>46,220</b>	<b>37,220</b>	<b>152,460</b>	<b>1184,190</b>	<b>0,850</b>	<b>174,990</b>	<b>52,530</b>	<b>17,910</b>	<b>293,780</b>	<b>550,350</b>	<b>205,000</b>	<b>14,390</b>

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	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
<b>завтрак</b>														
256	Говядина тушеная с овощами	50/50	23,070	16,010	3,290	249,870	0,100	3,750		2,670	15,400	235,680	34,460	3,510
173	Каша овсяная 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 без сахара	200/7	0,090	0,010	0,300	3,400		4,000		0,020	4,000	2,200	1,200	0,060
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
<b>Итого за завтрак</b>		<b>537</b>	<b>31,510</b>	<b>19,970</b>	<b>48,340</b>	<b>499,200</b>	<b>0,400</b>	<b>7,750</b>	<b>0,000</b>	<b>4,030</b>	<b>59,690</b>	<b>415,030</b>	<b>104,850</b>	<b>6,020</b>
<b>обед</b>														
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью	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	1,200		2,390	25,110	69,430	28,140	1,620
301/505	Кнели куриные с томатным соусом	50/50	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950
203	Вермишель из твердых сортов пшеницы отварная с маслом	150/5	5,400	1,050	32,100	180,000			29,500	0,050	26,360	6,200	1,540	0,210
345	Компот ягодный без сахара	180	0,230	0,090	1,680	10,120	0,010	46,000		0,160	8,280	7,590	7,130	0,300
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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>796</b>	<b>26,800</b>	<b>20,290</b>	<b>109,660</b>	<b>749,780</b>	<b>0,410</b>	<b>72,830</b>	<b>52,700</b>	<b>7,390</b>	<b>130,100</b>	<b>203,120</b>	<b>94,780</b>	<b>5,210</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1333</b>	<b>58,310</b>	<b>40,260</b>	<b>158,000</b>	<b>1248,980</b>	<b>0,810</b>	<b>80,580</b>	<b>52,700</b>	<b>11,420</b>	<b>189,790</b>	<b>618,150</b>	<b>199,630</b>	<b>11,230</b>

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

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
<b>завтрак</b>														
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
173	Каша ячневая молочная без сахара с маслом	250/5	9,150	7,970	49,000	304,980	0,200	1,630	54,500	0,880	194,810	302,100	45,000	1,150
338	Фрукт сезонно	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 без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>18,420</b>	<b>15,240</b>	<b>77,090</b>	<b>520,910</b>	<b>0,330</b>	<b>14,630</b>	<b>179,500</b>	<b>1,930</b>	<b>256,400</b>	<b>423,050</b>	<b>77,890</b>	<b>6,560</b>
<b>обед</b>														
88,03	Щи из свежей капусты со 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	Говядина духовая с картофелем и свежим огурцом	250/30	20,310	17,770	26,820	388,410	0,250	31,550		4,560	40,970	280,600	68,210	4,120
342	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,140	0,140	3,530	16,920	0,010	3,600		0,070	5,760	3,960	3,240	0,790
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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>766</b>	<b>28,640</b>	<b>24,870</b>	<b>84,340</b>	<b>710,370</b>	<b>0,440</b>	<b>61,070</b>	<b>7,500</b>	<b>7,970</b>	<b>109,140</b>	<b>334,120</b>	<b>121,540</b>	<b>7,350</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1401</b>	<b>47,060</b>	<b>40,110</b>	<b>161,430</b>	<b>1231,280</b>	<b>0,770</b>	<b>75,700</b>	<b>187,000</b>	<b>9,900</b>	<b>365,540</b>	<b>757,170</b>	<b>199,430</b>	<b>13,910</b>

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

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
<b>завтрак</b>														
288	Грудка куриная отварная с соусом	50/50	16,050	8,340	2,880	151,700	0,070	3,780	39,600	0,280	25,380	150,860	19,740	1,350
ТТК	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
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>28,770</b>	<b>16,380</b>	<b>67,890</b>	<b>530,980</b>	<b>0,460</b>	<b>3,780</b>	<b>69,100</b>	<b>1,710</b>	<b>62,480</b>	<b>373,570</b>	<b>182,610</b>	<b>7,720</b>
<b>обед</b>														
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
291/ 71	Плов из птицы с перловой крупой и свежим огурцом	250/50	21,450	17,350	47,770	434,290	0,160	9,770	20,400	5,890	55,790	373,150	56,010	2,840
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160			4,570	1,580	1,580	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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>786</b>	<b>29,680</b>	<b>24,290</b>	<b>109,440</b>	<b>790,440</b>	<b>0,350</b>	<b>30,000</b>	<b>27,900</b>	<b>9,260</b>	<b>122,950</b>	<b>428,010</b>	<b>110,540</b>	<b>5,860</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1291</b>	<b>58,450</b>	<b>40,670</b>	<b>177,330</b>	<b>1321,420</b>	<b>0,810</b>	<b>33,780</b>	<b>97,000</b>	<b>10,970</b>	<b>185,430</b>	<b>801,580</b>	<b>293,150</b>	<b>13,580</b>
<b>Итого за период</b>		<b>1319,3</b>	<b>52,510</b>	<b>44,835</b>	<b>159,957</b>	<b>1279,392</b>	<b>0,841</b>	<b>90,941</b>	<b>112,832</b>	<b>12,327</b>	<b>302,107</b>	<b>707,174</b>	<b>230,784</b>	<b>12,870</b>