

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)			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														
15	Сыр порционнo	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
ТТК	Курага	20	0,800	0,050	8,300	34,800	0,020	0,600		0,830	24,000	21,900	15,750	0,480
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		500	14,040	13,370	77,100	480,270	0,250	2,010	88,500	1,890	297,150	257,530	76,420	2,280
обед														
102,03	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,720	5,440	15,490	130,000	0,200	10,200		2,390	25,110	69,430	28,140	1,620
268/505	Котлета из мяса с томатным соусом	50/50	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	150/5/30	6,050	6,140	36,160	224,180	0,150	2,340	29,500	16,980	68,840	92,250	33,410	1,780
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	22,820	31,960	116,480	835,290	0,700	19,440	29,500	23,650	137,210	247,610	109,270	6,710
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		1546	45,820	56,500	274,230	1793,830	1,160	24,000	158,500	29,040	496,880	625,340	222,800	10,940

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

Сезон: осень-зима

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
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	64,790	2,180
291	Плов из птицы	280	20,410	18,400	60,690	490,700	0,130	4,020	20,400	5,860	32,500	269,450	0,840	0,070
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	14,920	0,670
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	80,550	2,920
Итого за завтрак		547	23,410	26,810	91,010	698,600	0,200	6,820	60,400	6,620	49,060	277,520	80,550	2,920
обед														
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	1,890	4,450	12,630	98,180	0,090	14,340	7,500	1,960	21,990	62,210	22,010	0,820
239/331	Тефтели рыбные с томатно-сметанным соусом	50/50	7,290	7,200	10,660	136,760	0,070	2,340	18,900	2,550	24,570	112,580	28,600	0,680
312	Картофельное пюре с огурцом (сезонно)	150/5/30	3,520	5,270	22,810	192,540	0,170	28,910	34,300	0,210	50,940	109,770	37,110	1,380
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		751	18,320	18,650	100,690	674,390	0,450	162,590	60,700	6,190	126,110	293,060	115,400	4,560
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		1598	49,480	52,940	254,690	1725,810	0,820	247,570	128,500	16,656	249,890	677,220	239,330	9,500

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)			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														
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	6,104	3,448	16,608	120,000	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	27,644	37,278	97,618	849,510	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	51,574	70,988	237,118	1808,230	1,070	258,190	233,600	12,300	569,860	762,630	250,400	11,170

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)			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														
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 со сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	83,000	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650
268/331	Котлеты по-домашнему с томатно-сметанным соусом	50/50	6,800	16,860	8,640	213,400	0,230	2,170	9,000	1,760	16,120	176,790	17,210	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	23,190	34,850	94,820	780,670	0,620	62,310	16,530	8,310	139,250	336,180	115,100	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	55,540	53,970	229,860	1628,070	0,970	80,630	76,610	14,360	458,400	731,230	212,580	12,790

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

Сезон: осень-зима

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
14	Масло порционное	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000	15,070	0,940
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	50/30	8,850	8,310	7,200	138,900	0,050	3,120	11,100	2,480	17,060	81,950	28,790	1,640
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,780	7,140	37,560	241,380	0,072		29,500	11,390	23,710	75,530	7,000	0,100
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	11,190	0,500
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	62,050	3,180
	Итого за завтрак	505	19,290	24,800	77,260	607,780	0,192	3,770	90,600	14,460	111,910	208,130	21,040	0,960
обед														
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,580	4,690	10,400	91,000	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	60,670	2,990
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят с огурцом (сезонно)	250/30	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	0,030
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900				0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060	58,590	27,900	9,400	112,290	303,770	121,080	6,100
	Итого за обед	816	27,950	25,360	106,040	799,400	0,480	116,660	55,300	17,040	204,110	762,220	242,810	8,140
полдник														
405	Гирожок 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	1621	55,620	61,370	256,090	1853,700	0,912	80,490	125,500	28,820	271,840	638,720	229,660	12,160

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

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	Са	Р	Мg	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
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	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
Итого за завтрак		522	14,060	10,350	108,330	579,360	0,350	4,250	49,500	1,380	159,280	240,720	74,940	2,930
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	50/50	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	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	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 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		1578	59,050	77,010	294,610	2121,020	1,480	28,370	133,100	13,710	514,760	948,900	352,150	13,830

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

№ 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
279/505	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	50/30	5,920	15,820	10,350	207,830	0,200	3,350		2,510	14,210	80,670	17,500	0,960
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,608	5,950	31,300	201,150	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	16,608	27,610	79,740	631,740	0,440	7,020	39,500	19,980	212,060	267,170	77,150	3,600
обед														
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	200/15/1	6,390	4,110	14,010	119,000	0,100	14,600	6,600	1,070	17,150	92,610	25,280	1,070
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
ТТК	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	150/5/45	4,000	10,270	23,260	201,470	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	23,500	26,600	102,800	735,770	0,480	172,440	65,700	8,490	156,500	327,180	122,040	4,950
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	49,058	65,380	254,260	1790,860	1,120	179,850	145,700	31,970	426,420	712,970	234,720	10,220

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

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	Са	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	130,000	0,200	10,200		2,390	25,110	69,430	28,140	1,620
301/505	Кнели куриные с томатным соусом	50/50	8,480	6,730	6,920	122,280	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950
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
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	25,250	22,740	114,200	754,930	0,520	63,630	52,700	16,650	118,560	257,760	110,380	6,310
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	44,980	49,400	267,960	1709,820	0,840	74,600	205,200	20,770	422,010	583,510	194,490	10,430

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)			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														
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 со сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	83,000	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650
258	Мясо духовое с картофелем и огурцом (сезонно)	250/30	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	848,340	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	1918,650	1,230	65,130	367,700	14,170	379,550	790,630	207,950	12,710

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)			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														
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 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
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	1,580	4,690	10,400	91,000	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960
ТТК	Плов из птицы с огурцом (сезонно)	250/30	20,280	12,360	49,670	391,070	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	27,200	18,650	115,350	751,330	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	48,350	35,820	275,490	1633,610	0,880	93,500	85,400	13,420	332,940	689,000	248,490	12,460
Итого за период		1586,7	51,673	59,599	259,666	1798,360	1,048	113,233	165,981	19,522	412,255	716,015	239,257	11,621