

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Технология»

Трухтанова О.Ю.

2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

«28» мая 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа № 116»
г.о. Самара

«28» мая 2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО РАЙОНА
Г.О.САМАРА**

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

№ 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	250/5	7,224	7,565	68,407	250,609	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980
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	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
Итого за завтрак		630	15,124	14,015	116,227	530,239	0,310	14,740	93,500	1,350	325,650	290,080	82,020	4,860
обед														
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	100	1,530	5,080	10,340	94,230	0,030	35,600		2,320	40,320	29,780	16,280	0,560
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,541	4,884	17,602	136,528	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020
268/505	Котлеты из мяса с томатным соусом	50/50	7,224	13,567	7,598	181,391	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060
203	Вермишель отварная с маслом	180/5	6,552	3,911	40,477	223,315	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640
348/344	Компот из кураги и свежих яблок	200	1,026	0,098	24,064	101,242	0,020	2,100		1,130	34,530	30,630	22,170	0,970
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	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		926	28,173	29,440	142,761	937,106	0,820	53,500	29,500	21,650	169,200	305,320	150,450	7,830
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		1856	52,257	54,625	339,638	1945,615	1,340	70,790	163,500	26,500	557,370	715,600	269,580	14,640

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
268/505	Биточки из мяса с томатным соусом	50/50	7,224	13,567	7,598	181,391	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11,171	5,919	48,902	293,563	0,290		0,040	0,820	19,133	276,000	184,500	6,150
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,890	1,337	14,778	78,705	0,020	0,65	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
Итого за завтрак		555	24,185	22,323	96,378	678,539	0,630	3,950	10,040	4,690	107,273	400,320	228,390	8,150
обед														
31	Салат из свежих огурцов с редисом и яйцом	60	1,410	5,850	1,580	64,800	0,010	9,650	17,500	2,290	20,310	35,160	7,530	0,600
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,289	5,623	15,614	122,803	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят	280	19,260	12,395	31,354	314,000	0,300	44,670	20,400	5,720	41,310	257,110	64,750	3,150
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед		916	30,359	26,168	110,508	785,763	0,570	71,860	45,400	12,060	119,860	378,190	135,920	6,720
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		1771	62,294	55,971	269,876	1817,122	1,370	153,970	62,840	20,596	301,853	885,150	407,690	16,890

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)			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														
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	0,040		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7,064	7,194	48,799	288,198	0,090	1,630	54,500	0,270	158,890	196,700	45,220	0,740
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	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
Итого за завтрак		582	17,384	21,654	84,569	599,578	0,220	4,430	219,500	1,500	205,710	301,650	70,710	2,900
обед														
84	Салат "Пестрый" из свеклы со свежим яблоком	60	0,660	3,100	7,080	59,270	0,010	5,600		1,390	17,420	19,020	10,240	0,920
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	6,485	5,728	18,971	143,648	0,140	19,900	6,600	2,910	29,390	111,630	33,850	1,500
235/505	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	50/50	8,234	7,956	7,762	135,588	0,070	3,670	12,600	3,790	32,750	126,620	30,710	0,710
312	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,668	4,492	24,056	151,324	0,200	31,150	34,900	0,200	50,980	115,100	39,350	1,440
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	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		901	25,357	23,176	119,459	785,050	0,560	62,480	54,100	9,620	161,440	381,890	145,700	6,460
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		1783	52,041	57,610	274,468	1820,058	0,940	197,240	286,100	14,710	589,310	868,090	290,540	11,980

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

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														
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
224	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20	19,128	15,886	39,203	376,298	0,080	2,320	52,080	2,890	246,590	278,770	40,780	0,790
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
Итого за завтрак		560	23,548	17,906	87,023	602,178	0,210	15,320	52,080	3,970	281,510	297,480	71,130	4,520
обед														
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	1,895	5,456	8,520	90,764	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	50/50	7,423	11,393	6,411	157,873	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020
199	Гороховое пюре с маслом	180/5	18,847	4,415	38,139	267,679	0,190		0,040	0,500	500,400	91,200	37,200	3,120
345	Компот ягодный	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	52,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	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		931	35,965	33,424	125,050	940,956	0,510	97,000	18,640	11,910	618,340	283,730	132,730	7,710
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		1808	67,933	57,080	275,813	1884,754	0,900	115,320	78,720	18,290	943,020	680,540	237,670	13,860

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

№ 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 из мяса тушеные в томатном соусе	50/50	6,340	11,560	9,550	167,600	0,200	4,300		3,000	15,490	83,820	19,340	1,040
203	Рожки с маслом	180/5	6,552	3,911	40,477	223,315	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,890	1,337	14,778	78,705	0,020	0,65	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
Итого за завтрак		565	20,042	21,898	97,095	661,330	0,490	7,290	39,500	22,600	158,900	236,630	82,770	3,990
обед														
34	Салат "Летний"	60	1,480	4,810	4,460	73,300	0,040	8,900	15,000	1,930	12,190	35,520	10,430	0,530
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	5,307	5,431	12,844	121,483	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240
291	Плов из птицы	280	20,723	12,792	55,470	419,900	0,130	4,020	20,400	5,850	32,500	269,450	64,790	2,180
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	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		896	33,810	24,933	125,434	854,983	0,360	36,140	42,900	11,580	111,890	369,780	132,850	5,560
полдник														
405	Пирожок 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		1761	62,232	58,041	295,319	1962,833	1,090	61,560	89,400	39,140	318,430	733,230	262,150	12,430

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

№ 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														
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
173	Каша пшенинная вязкая молочная с маслом	250/5	10,147	8,510	49,282	314,306	0,310	1,630	54,500	0,240	170,130	258,440	69,110	1,850
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	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
Итого за завтрак		652	14,627	10,540	97,312	542,566	0,440	17,430	54,500	1,330	207,850	278,690	100,300	5,620
обед														
49	Салат "Ароматный" из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,780	6,050	2,160	66,540	0,020	16,500		2,700	24,980	22,770	9,220	0,390
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	250/15/5/1	4,432	8,817	11,141	141,645	0,090	20,460	14,100	2,830	28,180	91,110	24,760	1,080
260	Гуляш из мяса	50/50	12,340	20,716	2,710	246,644	0,400	2,800		2,590	9,560	132,280	22,040	1,470
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,105	5,658	44,226	268,246	0,370		29,500	0,730	20,180	254,780	170,150	5,730
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	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		906	33,967	43,141	121,827	1018,295	1,020	41,920	43,600	10,180	113,800	510,460	257,720	10,560
полдник														
426	Булочка с повидлом 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		1858	61,644	73,591	295,489	2101,411	1,670	60,050	138,100	16,560	593,750	1053,340	416,040	18,060

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

№ 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	50/50	7,423	11,393	6,411	147,873	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,860	1,020
203	Макароны отварные с маслом	180/5	6,552	3,911	40,477	223,315	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	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
Итого за завтрак		580	20,755	21,744	95,078	643,898	0,370	7,740	50,600	22,560	227,530	285,640	88,690	4,280
обед														
87	Салат "Школьный" из свеклы с огурцом соленым и зел. горошком	60	0,910	4,060	4,330	57,400	0,010	4,650		1,820	18,090	21,270	10,700	0,650
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	5,780	6,538	15,923	145,654	0,120	18,900	6,600	1,550	24,700	106,550	31,120	1,280
256	Мясо тушеное по-домашнему	50/50	13,934	20,709	2,513	252,169	0,400	2,400		2,600	8,780	131,000	22,720	1,450
171	Каша пшеничная с маслом	180/5	7,821	5,281	43,630	253,333	0,300		29,500	0,270	22,250	169,160	59,890	1,970
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
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	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		901	35,065	38,628	133,516	1010,556	0,970	155,950	36,100	7,910	105,960	437,520	156,000	7,250
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		1791	64,770	71,542	300,314	2077,804	1,540	164,080	127,200	33,970	391,350	841,780	280,220	13,200

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

№ 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														
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	250/5	9,804	9,711	42,693	297,387	0,320	1,630	54,500	0,990	189,690	306,150	81,520	2,330
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	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
Итого за завтрак		577	19,544	24,771	93,483	672,547	0,450	4,540	152,500	2,510	345,510	408,500	110,160	3,770
обед														
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,541	4,884	17,602	136,528	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020
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
321	Капуста тушеная	180	4,548	7,425	15,866	148,480	0,100	99,150	17,700	3,100	111,790	87,530	45,200	1,750
345	Компот ягодный	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	52,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед		941	27,469	31,599	121,668	875,788	0,610	176,840	40,900	13,420	222,880	326,330	159,320	7,830
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		1818	52,693	61,500	284,831	1916,155	1,210	188,140	198,400	18,630	593,570	802,290	296,190	14,020

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

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	P	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
283	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200/20	14,175	8,932	61,082	309,416	0,070	0,390	65,000	0,360	105,710	216,320	40,330	1,240
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
Итого за завтрак		610	18,595	10,952	108,902	535,296	0,200	13,390	65,000	1,440	140,630	235,030	70,680	4,970
обед														
59	Салат "Солнышко" из моркови с яблоком	60	0,590	4,090	6,200	64,870	0,030	3,450		1,950	13,370	24,170	16,840	0,600
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	1,895	5,456	8,520	90,764	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810
258	Мясо духовое с картофелем	280	15,424	26,546	26,346	405,994	0,210	31,900		5,190	28,700	113,550	48,130	1,780
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
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	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		886	24,369	38,152	102,636	840,678	0,450	71,270	7,500	10,950	117,170	200,180	120,890	5,700
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		1813	55,924	58,894	299,868	1871,724	0,900	87,870	92,400	16,690	380,170	625,500	242,330	12,860

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
ТТК	Йогурт	150	6,150	2,250	8,850	85,500	0,050	0,900	15,000		186,000	142,500	22,500	0,150
210	Омлет натуральный с маслом	150/5	14,754	15,893	2,704	212,869	0,100	0,590	321,000	0,730	116,750	258,410	19,860	2,880
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,890	1,337	14,778	78,705	0,020	0,65	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
Итого за завтрак		565	27,194	21,280	56,332	526,924	0,270	2,140	346,000	1,710	379,780	451,200	71,740	4,130
обед														
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,490	5,070	1,920	55,890	0,020	8,000		2,390	9,470	17,600	7,900	0,360
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5/1	5,307	5,431	12,844	121,228	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240
291	Плов из птицы	280	20,723	12,792	55,470	419,900	0,130	4,020	20,400	5,850	32,500	269,450	64,790	2,180
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,900	1,500	25,100	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		886	32,830	25,193	131,824	892,238	0,350	37,400	27,900	12,040	113,830	353,440	131,900	5,670
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		1751	68,644	52,313	263,566	1809,742	0,810	91,740	381,900	16,330	543,640	911,010	244,670	11,760
Итого за период		1801	60,043	60,117	289,918	1920,722	1,177	119,076	161,856	22,142	521,246	811,653	294,708	13,970