

## УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «Технологии питания»



Тарабаева В.В.

202 г.

## СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

 Семинская

«1» сентября 2026 г.

## СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа №

116



А.В. Виноградов

«1» сентября 2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА  
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,  
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ  
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО РАЙОНА  
Г.О.САМАРА  
(ОСЕНЬ-ЗИМА)**

**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**

**Рацион: Завтрак-обед-полдник**

**День: понедельник**

**Сезон: осень-зима**

**Неделя: 1**

**Возраст: 7-11 лет**

| Неделя: 1        |                                                |              |                      |        |         |   |  |          |                                      |               |         |        |         |         | Возраст: 7-11 лет |        |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|---|--|----------|--------------------------------------|---------------|---------|--------|---------|---------|-------------------|--------|----|--|--|---------------------------|--|--|--|--|
| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         |   |  |          | Энергетическая<br>ценность<br>(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          |                                                |              |                      |        |         |   |  |          |                                      |               |         |        |         |         |                   |        |    |  |  |                           |  |  |  |  |
| 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  |    |  |  |                           |  |  |  |  |
| ТТК              | Курата                                         | 20           | 0,800                | 0,050  | 8,300   |   |  | 34,800   | 0,020                                | 0,600         |         | 0,830  | 24,000  | 21,900  | 15,750            | 0,480  |    |  |  |                           |  |  |  |  |
| 377              | Чай с лимоном                                  | 200/7/10     | 0,060                | 0,010  | 10,190  |   |  | 42,280   |                                      | 2,800         |         | 0,010  | 3,100   | 1,540   | 0,840             | 0,070  |    |  |  |                           |  |  |  |  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                                 | 50           | 3,670                | 1,500  | 25,000  |   |  | 124,880  | 0,090                                |               |         | 0,820  | 13,820  | 4,410   | 18,650            | 0,840  |    |  |  |                           |  |  |  |  |
| Итого за завтрак |                                                | 507          | 14,100               | 13,380 | 77,310  |   |  | 482,650  | 0,250                                | 4,810         | 88,500  | 1,900  | 299,950 | 259,070 | 77,260            | 2,320  |    |  |  |                           |  |  |  |  |
| 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          | 8,915                | 9,516  | 58,846  |   |  | 356,688  | 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          | 8,925                | 9,516  | 77,756  |   |  | 451,508  | 0,210                                | 2,550         | 40,500  | 3,500  | 62,520  | 120,200 | 37,110            | 1,950  |    |  |  |                           |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                                | 1553         | 45,845               | 54,856 | 271,546 |   |  | 1769,448 | 1,160                                | 26,800        | 158,500 | 29,050 | 499,680 | 626,880 | 223,640           | 10,980 |    |  |  |                           |  |  |  |  |

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
Рацион: Завтрак-обед-полдник

| Неделя: 1        |                                                                     |                 |                      |        |         |                                           |               |         |         | Возраст: 7-11 лет |         |         |         |        |                           |  |  |  |  |
|------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|-------------------------------------------|---------------|---------|---------|-------------------|---------|---------|---------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
| №<br>ре-<br>цеп. | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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          |                                                                     |                 |                      |        |         |                                           |               |         |         |                   |         |         |         |        |                           |  |  |  |  |
| 3                | Икра кабачковая овощная                                             | 30              | 0,570                | 2,670  | 2,310   | 35,550                                    | 0,020         | 2,340   |         |                   | 7,390   | 45,430  | 27,870  | 8,990  | 0,370                     |  |  |  |  |
| ТТК              | Шницель рубленый из птицы<br>"Нежный" с томатно-сметанным<br>соусом | 50/50           | 6,056                | 9,117  | 13,367  | 159,751                                   | 0,08          | 2,66    | 15,600  |                   | 2,080   | 22,270  | 86,010  | 19,120 | 0,930                     |  |  |  |  |
| 203              | Рожки отварные с маслом                                             | 200/5           | 7,275                | 3,991  | 44,967  | 244,887                                   | 0,180         |         |         | 29,500            | 12,650  | 32,820  | 85,150  | 32,380 | 1,880                     |  |  |  |  |
| 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 |                                                                     |                 |                      |        |         |                                           |               |         |         |                   |         |         |         |        |                           |  |  |  |  |
| обед             |                                                                     | 585             | 16,831               | 16,978 | 90,624  | 579,988                                   | 0,350         | 5,000   | 45,100  | 22,770            | 111,880 | 202,560 | 75,410  | 3,880  |                           |  |  |  |  |
| 96,01            | Рассолышник ленинградский со<br>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-<br>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 овощом<br>(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                                                      | 60              | 4,400                | 1,800  | 30,000  | 149,850                                   | 0,100         |         |         | 0,980             | 16,580  | 5,290   | 22,380  | 1,000  |                           |  |  |  |  |
| 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    |                                                                     |                 |                      |        |         |                                           |               |         |         |                   |         |         |         |        |                           |  |  |  |  |
| подлник          |                                                                     | 771             | 19,790               | 19,250 | 110,690 | 724,340                                   | 0,480         | 162,590 | 60,700  | 6,520             | 131,630 | 294,820 | 122,860 | 4,890  |                           |  |  |  |  |
| 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 подлник |                                                                     |                 |                      |        |         |                                           |               |         |         |                   |         |         |         |        |                           |  |  |  |  |
|                  |                                                                     | 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    |                                                                     |                 |                      |        |         |                                           |               |         |         |                   |         |         |         |        |                           |  |  |  |  |
|                  |                                                                     | 1656            | 44,371               | 43,708 | 264,304 | 1667,148                                  | 1,000         | 245,750 | 113,200 | 33,136            | 318,230 | 604,020 | 241,650 | 10,790 |                           |  |  |  |  |

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рецепт      | 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                | Завтрак                                            | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8             | 9       | 10     | 11     | 12      | 13      | 14      | 15     |                           |  |  |  |
| 224              | Завтрак                                            |              |                      |        |         |                                |               |         |        |        |         |         |         |        |                           |  |  |  |
|                  | Запеканка из творога с морковью и стученым 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  |                           |  |  |  |
| 42               | Салат "Деревенский" с зеленым горошком             | 60           | 1,040                | 4,150  | 5,860   | 73,850                         | 0,040         | 6,590   |        | 1,810  | 7,050   | 22,000  | 9,050   | 0,370  |                           |  |  |  |
| 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          | 15,880               | 24,480 | 11,369  | 329,390                        | 0,480         | 107,000 |        | 3,760  | 126,740 | 211,400 | 63,480  | 2,990  |                           |  |  |  |
| 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    |                                                    | 786          | 28,364               | 33,678 | 89,117  | 792,500                        | 0,760         | 130,350 | 6,600  | 9,220  | 182,600 | 338,310 | 127,340 | 6,320  |                           |  |  |  |
| 701              | Полдник                                            |              |                      |        |         |                                |               |         |        |        |         |         |         |        |                           |  |  |  |
|                  | 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    |                                                    | 1596         | 61,594               | 59,828 | 230,857 | 1733,710                       | 1,090         | 276,000 | 71,180 | 16,450 | 680,740 | 818,580 | 265,140 | 13,120 |                           |  |  |  |



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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

| Неделя: 1        |                                                 |                 |                      |        |         |          |       |        |                                 |               |         |         |         |        | Возраст: 7-11 лет         |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|----------|-------|--------|---------------------------------|---------------|---------|---------|---------|--------|---------------------------|----|----|--|--|--|--|--|--|--|
| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         |          |       |        | Энерге-<br>тическая<br>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          |                                                 |                 |                      |        |         |          |       |        |                                 |               |         |         |         |        |                           |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                | Икра кабачковая овощная                         | 30              | 0,570                | 2,670  | 2,310   | 35,550   | 0,020 | 2,340  |                                 | 7,390         | 45,430  | 27,870  | 8,990   | 0,370  |                           |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 204              | Макаронные изделия отварные с<br>сыром          | 240/10/5        | 11,750               | 8,420  | 37,500  | 352,780  | 0,210 | 0,070  | 55,500                          | 15,220        | 128,000 | 152,140 | 42,400  | 2,360  |                           |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 379              | Кофейный напиток с молоком                      | 200             | 1,890                | 1,337  | 14,778  | 78,705   | 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 |                                                 | 515             | 16,410               | 13,327 | 69,588  | 541,965  | 0,300 | 3,060  | 65,500                          | 23,100        | 242,170 | 227,660 | 69,580  | 3,330  |                           |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                                 |                 |                      |        |         |          |       |        |                                 |               |         |         |         |        |                           |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 82               | Борщ из свежей капусты со сметаной<br>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  |                           |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                                     | 40              | 2,400                | 0,400  | 17,580  | 75,520   | 0,040 |        |                                 | 0,510         | 12,120  | 3,530   | 11,320  | 0,740  |                           |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед    |                                                 | 796             | 28,660               | 19,250 | 117,630 | 747,340  | 0,320 | 24,840 | 27,900                          | 9,290         | 99,910  | 319,590 | 117,950 | 4,980  |                           |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 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    |                                                 | 1611            | 53,450               | 43,787 | 260,008 | 1735,825 | 0,860 | 46,030 | 100,400                         | 37,350        | 389,720 | 674,070 | 234,060 | 11,190 |                           |    |    |  |  |  |  |  |  |  |

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 |         |         |         |        |  |
|------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------------------|---------------|--------|---------|-------------------|---------|---------|---------|--------|--|
| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (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 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  |  |
| 377              | Чай с лимоном                                        | 200/7/10        | 0,060                | 0,010  | 10,190  | 42,280                          |               | 2,800  |         | 0,010             | 3,100   | 1,540   | 0,840   | 0,070  |  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                                       | 40              | 2,930                | 1,200  | 20,000  | 99,900                          | 0,070         |        |         | 0,650             | 11,060  | 3,530   | 14,920  | 0,670  |  |
| Итого за завтрак |                                                      | 562             | 12,190               | 10,010 | 86,010  | 485,630                         | 0,360         | 17,100 | 49,500  | 1,120             | 171,050 | 227,200 | 83,070  | 5,090  |  |
| 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 рассычатая 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 обсыпанная                                   | 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    |                                                      | 1618            | 57,180               | 76,670 | 272,290 | 2027,290                        | 1,490         | 41,220 | 133,100 | 13,450            | 526,530 | 935,380 | 360,280 | 15,990 |  |

День: вторник

**Сезон: осень-зима**

Возраст: 7-11 лет

| Неделя: 2        |                                               |              |                      |        |         |          |       |         |                         | Возраст: 7-11 лет |         |         |         |        |                           |    |    |  |  |
|------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|----------|-------|---------|-------------------------|-------------------|---------|---------|---------|--------|---------------------------|----|----|--|--|
| №<br>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          |                                               |              |                      |        |         |          |       |         |                         |                   |         |         |         |        |                           |    |    |  |  |
| 210              | 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  |                           |    |    |  |  |
| 377              | Омлет натуральный                             | 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  |                           |    |    |  |  |
| ТТК              | 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 завтрак |                                               |              |                      |        |         |          |       |         |                         |                   |         |         |         |        |                           |    |    |  |  |
| обед             |                                               | 60           | 4,400                | 1,800  | 30,000  | 149,850  | 0,100 |         |                         | 0,980             | 16,580  | 5,290   | 22,380  | 1,000  |                           |    |    |  |  |
| 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  |                           |    |    |  |  |
| ТТК              | Шницель мясной "Школьный" с томатным соусом   | 50/50        | 6,226                | 14,668 | 7,443   | 186,688  | 0,180 | 10,250  |                         | 4,220             | 18,710  | 68,510  | 15,880  | 0,900  |                           |    |    |  |  |
| ТТК              | Картофельное пюре с маслом и кашеной калустой | 150/5/45     | 3,800                | 8,750  | 21,160  | 178,570  | 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                                | 60           | 4,400                | 1,800  | 30,000  | 149,850  | 0,100 |         |                         | 0,980             | 16,580  | 5,290   | 22,380  | 1,000  |                           |    |    |  |  |
| 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    |                                               |              |                      |        |         |          |       |         |                         |                   |         |         |         |        |                           |    |    |  |  |
| полдник          |                                               | 796          | 23,506               | 29,858 | 107,203 | 781,118  | 0,600 | 179,760 | 40,900                  | 9,510             | 133,230 | 281,050 | 115,610 | 5,420  |                           |    |    |  |  |
| 421              | Плюшка "Московская"                           | 100          | 8,915                | 9,516  | 58,846  | 356,688  | 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 |                                               |              |                      |        |         |          |       |         |                         |                   |         |         |         |        |                           |    |    |  |  |
| Итого за день    |                                               | 1608         | 8,915                | 9,516  | 68,826  | 396,588  | 0,200 | 0,390   | 40,500                  | 3,500             | 57,860  | 118,620 | 35,530  | 1,670  |                           |    |    |  |  |
|                  |                                               |              | 54,755               | 58,237 | 258,983 | 1762,505 | 1,050 | 183,690 | 402,400                 | 15,410            | 339,320 | 693,610 | 201,520 | 11,910 |                           |    |    |  |  |

**Рацион: Завтрак-обед-полдник**

**Сезон:** осень-зима

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рецепт      | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Неделя: 2            |        |         |          |       |        | Возраст: 7-11 лет       |               |         |         |         |        |  |                           |  |  |  |
|------------------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|----------|-------|--------|-------------------------|---------------|---------|---------|---------|--------|--|---------------------------|--|--|--|
|                  |                                                               |              | Пищевые вещества (г) |        |         |          |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |         |         |         |        |  | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |
|                  |                                                               |              | Б                    | Ж      | У       | Ц        | А     | Е      |                         | Са            | Р       | Мg      | 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   |       |        |                         |               |         |         |         |        |  |                           |  |  |  |
| 209              | Яйцо вареное                                                  | 50           | 6,350                | 5,750  | 0,350   | 78,500   | 0,04  |        | 40,000                  | 0,100         | 2,400   | 3,000   |         |        |  |                           |  |  |  |
| 174              | Каша кукурузная молочная с маслом                             | 200/5        | 7,660                | 7,310  | 51,300  | 302,300  | 0,110 | 1,300  | 125,000                 | 0,300         | 27,500  | 96,000  | 6,000   | 1,250  |  |                           |  |  |  |
| 376              | Чай с сахаром                                                 | 200/10       |                      |        |         |          |       |        | 49,500                  | 0,450         | 132,180 | 153,080 | 31,100  | 1,670  |  |                           |  |  |  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                                                | 30           | 2,200                | 0,900  | 9,980   | 39,900   |       |        |                         |               | 0,300   |         |         | 0,030  |  |                           |  |  |  |
| Итого за завтрак |                                                               | 505          | 16,220               | 21,160 | 15,000  | 74,930   | 0,050 | 1,300  | 214,500                 | 0,490         | 8,290   | 2,650   | 11,190  | 0,500  |  |                           |  |  |  |
| 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  |  |                           |  |  |  |
| 102,03           | 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/             | Кнели куриные с томатным соусом                               | 50/50        | 7,389                | 10,146 | 4,751   | 139,874  | 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          | 24,159               | 26,156 | 112,031 | 772,524  | 0,520 | 63,630 | 52,700                  | 16,650        | 118,560 | 257,760 | 110,380 | 6,310  |  |                           |  |  |  |
| полдник          |                                                               |              |                      |        |         |          |       |        |                         |               |         |         |         |        |  |                           |  |  |  |
| 47/0             | 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    |                                                               | 1581         | 46,059               | 52,446 | 258,471 | 1701,694 | 0,870 | 71,690 | 272,200                 | 20,690        | 314,410 | 579,950 | 185,380 | 12,180 |  |                           |  |  |  |

**Рацион: Завтрак-обед-полдник**

**Сезон: осень-зима**

**Возраст:** 7-11 лет

| Неделя: 2        |                                                |                 |                      |        |        |         |          |        |                                | Возраст: 7-11 лет |         |         |         |         |                           |    |  |  |  |
|------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|---------|----------|--------|--------------------------------|-------------------|---------|---------|---------|---------|---------------------------|----|--|--|--|
| №<br>ре-<br>ц    | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        |         |          |        | Энерге-<br>тичская<br>ценность | Витамины (мг)     |         |         |         |         | Минеральные вещества (мг) |    |  |  |  |
|                  |                                                |                 | Б                    | Ж      | У      | 6       | 7        | 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 порционно                                  | 15              | 3,480                | 4,430  |        | 53,750  | 0,010    | 0,110  | 39,000                         | 0,080             | 132,000 | 75,000  | 5,250   | 0,150   |                           |    |  |  |  |
| 283              | Запеканка рисовая с творогом и<br>повидлом     | 200/20          | 14,175               | 8,932  | 61,082 | 309,416 | 0,07     | 0,39   | 65,000                         | 0,360             | 109,390 | 217,070 | 40,550  | 1,260   |                           |    |  |  |  |
| 376              | Чай с сахаром                                  | 200/10          |                      |        | 9,980  | 39,900  |          |        |                                |                   | 0,300   |         |         |         |                           |    |  |  |  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                                 | 60              | 4,400                | 1,800  | 30,000 | 149,850 | 0,100    |        |                                | 0,980             | 16,580  | 5,290   | 22,380  | 1,000   | 0,030                     |    |  |  |  |
| Итого за завтрак |                                                |                 | 505                  | 22,055 | 15,162 | 101,062 | 552,916  | 0,180  | 0,500                          | 104,000           | 1,420   | 258,270 | 297,360 | 68,180  | 2,440                     |    |  |  |  |
| 88,03            | Щи из свежей капусты со сметаной и<br>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   |                           |    |  |  |  |
| 294/331          | Тертые куриные с томатно-<br>сметанным соусом  | 50/50           | 6,599                | 8,214  | 8,567  | 134,592 | 0,060    | 2,900  | 19,500                         | 0,720             | 16,850  | 91,430  | 15,670  | 0,900   |                           |    |  |  |  |
| ТТК              | Каша перловая с овощами и огурцом<br>(сезонно) | 150/5/30        | 4,800                | 14,680 | 32,580 | 282,150 | 0,080    | 6,000  | 29,500                         | 5,070             | 35,440  | 175,240 | 31,800  | 1,260   |                           |    |  |  |  |
| 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    |                                                |                 | 751                  | 18,529 | 29,794 | 104,837 | 751,932  | 0,310  | 38,420                         | 56,500            | 8,950   | 114,850 | 318,420 | 95,130  | 5,060                     |    |  |  |  |
| полдник          |                                                |                 |                      |        |        |         |          |        |                                |                   |         |         |         |         |                           |    |  |  |  |
| 405              | Гребешок со сливочным молоком                  | 100             | 11,758               | 10,199 | 73,167 | 431,491 | 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                  | 11,818 | 10,209 | 83,357  | 473,771  | 0,250  | 3,210                          | 19,900            | 4,300   | 122,370 | 190,290 | 50,760  | 2,190                     |    |  |  |  |
| Итого за день    |                                                |                 | 1573                 | 52,402 | 55,165 | 289,256 | 1778,619 | 0,740  | 42,130                         | 180,400           | 14,670  | 495,490 | 806,070 | 214,070 | 9,690                     |    |  |  |  |

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

| №<br>реп.        | Примем пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Неделя: 2            |        |         |                                 | Возраст: 7-11 лет |         |         |        |         |         |         |        |  |  |
|------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------------------|-------------------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|--------|--|--|
|                  |                                    |                 | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (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                | Бултерборд с повидлом              | 30/40           | 3,120                | 1,160  | 40,060  | 179,800                         | 0,05              | 0,15    |         |        |         |         |         |        |  |  |
| 173              | Каша геркулесовая молочная вязкая  | 200/5           | 8,340                | 9,310  | 37,010  | 265,820                         | 0,260             | 1,300   | 49,500  | 0,680  | 11,800  | 28,700  | 7,300   | 0,870  |  |  |
| 376              | Чай с сахаром                      | 200/10          |                      |        | 9,980   | 39,900                          |                   |         |         | 0,800  | 148,940 | 244,510 | 65,040  | 1,840  |  |  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                     | 20              | 1,470                | 0,600  | 10,000  | 49,950                          | 0,030             |         |         | 0,330  | 5,530   | 1,760   | 7,460   | 0,330  |  |  |
| Итого за завтрак |                                    | 505             | 12,930               | 11,070 | 97,050  | 535,470                         | 0,340             | 1,450   | 49,500  | 1,810  | 166,570 | 274,970 | 79,800  | 3,070  |  |  |
| обед             |                                    |                 |                      |        |         |                                 |                   |         |         |        |         |         |         |        |  |  |
| 82               | Борщ из свежей капусты со сметаной | 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 овощами (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   |         |        |         |         |         |        |  |  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                     | 40              | 2,930                | 1,200  | 20,000  | 99,900                          | 0,070             |         |         |        | 4,960   | 1,580   | 1,580   | 0,310  |  |  |
| ТТК              | Хлеб ржаной                        | 40              | 2,400                | 0,400  | 17,580  | 75,520                          | 0,040             |         |         | 0,650  | 11,060  | 3,530   | 14,920  | 0,670  |  |  |
| 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    |                                    | 1551            | 48,750               | 35,560 | 287,810 | 1677,380                        | 0,830             | 80,650  | 85,400  | 13,350 | 315,650 | 700,750 | 232,900 | 9,960  |  |  |
| Итого за период  |                                    | 1596,7          | 51,065               | 54,179 | 262,115 | 1748,920                        | 1,006             | 108,337 | 175,581 | 20,541 | 423,146 | 703,571 | 236,180 | 11,684 |  |  |