

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет
№ 14 пос. Подъяпольское" Шкотовского МР

в МБОУ "СОШ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
1 вариант															
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.6	7.8	33.1	237.2	0.2	0.5	0	3.4	109.9	99.3	199.8	3.2	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0	53	0	0	0	0	112.2	4.2	60	0.2	15	2015
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0.2	0	13.1	53.7	0	0.4	0	0.1	14.7	6.9	9.2	1	ТТК№6	2020
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	655	19.9	27.1	67.4	595.5	0.2	0.9	0.07	3.7	241.8	113.1	285.6	4.6		
Суточный рацион, %	25.3														
2 вариант															
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	6	0.7	38.3	183.6	0.1	0	0	1.2	29.3	10	47	1.1	202	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	8.5	18.5	0.3	202.5	0.2	0	0	0	25.2	14.4	114.5	1.3	254	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0.2	0	13.1	53.7	0	0.4	0	0.1	14.7	6.9	9.2	1	ТТК№6	2020
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	680	22.4	34.2	72.9	691.4	0.3	0.4	0.07	1.5	74.2	34	187.3	3.6		
Суточный рацион, %	29.4														
Средний суточный рацион, %	27.4														

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
1 вариант															
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13.7	22.6	2.4	268.2	0.1	0.2	0.2	4.9	93.5	15.5	206.2	2.3	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	25	0.8	0.1	1.6	9.7	0	1	0	0.3	4.5	4.8	14	0.2	10	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.5	1.3	22.4	107	0.02	1	0.01	0	61	7	45	1	432	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	605	23.7	39	47.6	636.5	0.12	2.2	0.28	5.4	164	30	281.8	3.7		
Суточный рацион, %	27.1														
2 вариант															
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.1	8.6	34.9	245.7	0.2	0.5	0	1.1	115.4	40.6	153.3	1.2	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.5	1.3	22.4	107	0.02	1	0.01	0	61	7	45	1	432	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0	53	0	0	0	0	112.2	4.2	60	0.2	15	2015
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	655	19.7	29.2	78.5	657.3	0.22	1.5	0.08	1.3	293.6	54.5	274.9	2.6		
Суточный рацион, %	28.0														
Средний суточный рацион, %	27.5														

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
1 вариант																
Завтрак																
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	9.3	4.7	9.2	112.3	0	0.1	0	0.1	23.2	3.8	23.2	0.1	234	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	4.7	38.4	211.1	0	0	0	0.3	8.9	25.1	73.1	0.5	305	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0	10.6	45.1	0	1.2	0	0	19.2	9.5	14	1.4	377	2011	
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП	
Итого за прием пищи:	670	21	24.4	79.4	620.1	0	1.3	0.07	0.6	56.3	41.1	126.9	2.2			
Суточный рацион, %					26.4											
2 вариант																
Завтрак																
ЙОГУРТ	95	2.7	2.4	4.3	53.7	0	0.7	0	0	114	13.3	90.3	0	ПП	ПП	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.6	7.8	33.1	237.2	0.2	0.5	0	3.4	109.9	99.3	199.8	3.2	184	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0	10.6	45.1	0	1.2	0	0	19.2	9.5	14	1.4	377	2011	
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП	
Итого за прием пищи:	735	19.4	25.2	69.2	587.6	0.2	2.4	0.07	3.6	248.1	124.8	320.7	4.8			
Суточный рацион, %					25.0											
Средний суточный рацион, %					25.7											

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
1 вариант																
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	24.2	16.4	44.1	425.1	0	0.2	0.1	2	170.3	31.1	250.5	1.3	225	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008	
СОУС МОРКОВНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	50	0.3	0	12.4	51.6	0	3.1	0.3	0.1	14.2	7.5	14.2	0.2	ТТК№2	2020	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3	15	102.5	0	0.6	0	0	119.4	21.8	92.2	0.6	382	2011	
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП	
Итого за прием пищи:	670	35.8	34.4	92.7	830.8	0	3.9	0.47	2.3	308.9	63.1	373.5	2.3			
Суточный рацион, %					35.4											
2 вариант																
Завтрак																
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8	26.7	202.5	0.1	1.3	0.05	0.65	136.7	19.35	113.5	1.3	189	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0	53	0	0	0	0	112.2	4.2	60	0.2	15	2015	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3	15	102.5	0	0.6	0	0	119.4	21.8	92.2	0.6	382	2011	
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП	
Итого за прием пищи:	655	20.6	30.3	62.9	609.6	0.1	1.9	0.07	0.85	373.3	48.05	282.3	2.3			
Суточный рацион, %					25.9											
Средний суточный рацион, %					30.6											

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
1 вариант																
Завтрак																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (СОЛЕННЫЙ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0	6	0	0.1	13.8	8.4	25.2	0.6	70	2015	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	4.5	7.9	21	173	0.1	0	0	1.8	53.8	6.8	46.5	0.7	207	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	15.1	60.7	0	0	0	0	13.4	6.2	8.2	0.8	430	2008	
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП	
Итого за прием пищи:	680	12.9	23	58.8	493.7	0.1	6	0.07	2.1	86	24.1	96.5	2.3			
Суточный рацион, %															21.0	
2 вариант																
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.5	9.3	26.5	217	0.1	0.5	0	1.1	124.1	46.7	162.6	1.2	189	2008	
АНАНАС КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0	0	3.4	13.9	0	0	0	0	0	0	0	0	ТТК№3	2020	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0	53	0	0	0	0	112.2	4.2	60	0.2	15	2015	
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0.2	0	13.1	53.7	0	0.4	0	0.1	14.7	6.9	9.2	1	ТТК№6	2020	
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП	
Итого за прием пищи:	680	17.8	28.6	64.2	589.2	0.1	0.9	0.07	1.4	256	60.5	248.4	2.6			
Суточный рацион, %															25.1	
Средний суточный рацион, %															23.0	

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
1 вариант																
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.1	8.6	34.9	245.7	0.2	0.5	0	1.1	115.4	40.6	153.3	1.2	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0	53	0	0	0	0	112.2	4.2	60	0.2	15	2015	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0.3	0.1	14.1	61.5	0	20	0.1	0	13.3	4.6	4.5	0.6	ТТК№4	2020	
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП	
Итого за прием пищи:	655	18.5	28	70.2	611.8	0.2	20.5	0.17	1.3	245.9	52.1	234.4	2.2			
Суточный рацион, %															26.0	
2 вариант																
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13.7	22.6	2.4	268.2	0.1	0.2	0.2	4.9	93.5	15.5	206.2	2.3	214	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	25	0.8	0.1	1.6	9.7	0	1	0	0.3	4.5	4.8	14	0.2	10	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0	10.6	45.1	0	1.2	0	0	19.2	9.5	14	1.4	377	2011	
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП	
Итого за прием пищи:	605	22.6	37.7	35.8	574.6	0.1	2.4	0.27	5.4	122.2	32.5	250.8	4.1			
Суточный рацион, %															24.5	
Средний суточный рацион, %															25.2	

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
1 вариант																
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	200	4.6	10	44.2	287	0	0	0	0.5	22.9	28	93.5	1.1	192	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	30	0.6	1.6	4	32	0	0.1	0	0	16.4	2.1	12.1	0	327	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008	
АНАНАС КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0	0	3.4	13.9	0	0	0	0	0	0	0	0	ТТК№3	2020	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3	15	102.5	0	0.6	0	0	119.4	21.8	92.2	0.6	382	2011	
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП	
Итого за прием пищи:	695	16.5	29.6	87.8	687	0	0.7	0.07	0.7	163.7	54.6	214.4	1.9			
Суточный рацион, %	29.2															
2 вариант																
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА"	200	7.3	9.3	36.3	257.1	0.2	0.8	0	0.6	161.6	37.3	167.3	0.9	190	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3	15	102.5	0	0.6	0	0	119.4	21.8	92.2	0.6	382	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0	53	0	0	0	0	112.2	4.2	60	0.2	15	2015	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008	
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП	
Итого за прием пищи:	655	22	31.6	72.5	664.2	0.1	1.4	0.07	0.8	398.2	66	336.1	1.9			
Суточный рацион, %	28.3															
Средний суточный рацион, %	28.7															

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
1 вариант																
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.4	8.7	30.7	231.2	0.2	0.5	0	1.3	128.1	52.1	193.5	1.5	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0	53	0	0	0	0	112.2	4.2	60	0.2	15	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	15.1	60.7	0	0	0	0	13.4	6.2	8.2	0.8	430	2008	
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП	
Итого за прием пищи:	655	18.7	28	67	596.5	0.2	0.5	0.07	1.5	258.7	65.2	278.3	2.7			
Суточный рацион, %	25.4															
2 вариант																
Завтрак																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	18.8	36.3	26.1	509.3	0	0	0	2.1	0	0	0.1	0	219	2011	
СОУС ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО И АПЕЛЬСИН)	50	0.1	0	13.2	53.9	0	1.8	0	0.1	6.6	1.8	5.3	0.2	ТТК№4	2020	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.5	1.3	22.4	107	0.02	1	0.01	0	61	7	45	1	432	2008	
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП	
Итого за прием пищи:	640	28.1	52.6	82.9	921.8	0.02	2.8	0.08	2.4	72.6	11.5	67	1.4			
Суточный рацион, %	39.2															
Средний суточный рацион, %	32.3															

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
1 вариант																
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	24.2	16.4	44.1	425.1	0	0.2	0.1	2	170.3	31.1	250.5	1.3	225	2008	
СОУС ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО И АПЕЛЬСИН)	50	0.1	0	13.2	53.9	0	1.8	0	0.1	6.6	1.8	5.3	0.2	ТТК№4	2020	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.5	1.3	22.4	107	0.02	1	0.01	0	61	7	45	1	432	2008	
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП	
Итого за прием пищи:	670	33.5	32.7	100.9	837.6	0.02	3	0.18	2.3	242.9	42.6	317.4	2.7			
Суточный рацион, %					35.6											
2 вариант																
Завтрак																
КАША "ЯНТАРНАЯ" (С ЯБЛОКОМ)	200	6.8	10.5	38.8	281.1	0.2	1.6	0.1	1.4	97.5	41.5	143.8	1.8	187	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0	53	0	0	0	0	112.2	4.2	60	0.2	15	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	15.1	60.7	0	0	0	0	13.4	6.2	8.2	0.8	430	2008	
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП	
Итого за прием пищи:	655	18.1	29.8	75.1	646.4	0.2	1.6	0.17	1.6	228.1	54.6	228.6	3			
Суточный рацион, %					27.5											
Средний суточный рацион, %					31.6											

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
1 вариант																
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	6	0.7	38.3	183.6	0.1	0	0	1.2	29.3	10	47	1.1	202	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008	
ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ С СОУСОМ (П/Ф)	80/50	7	9.8	10.5	158.5	0	0.9	0.1	0.4	7.6	5.3	9.3	0.2	156	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0	10.6	45.1	0	1.2	0	0	19.2	9.5	14	1.4	377	2011	
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП	
Итого за прием пищи:	730	21.1	25.5	80.6	638.8	0.1	2.1	0.17	1.8	61.1	27.5	86.9	2.9			
Суточный рацион, %					27.2											
2 вариант																
Завтрак																
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	0	0	5.8	4	18	0.4	ПП	ПП	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.6	4	24.1	155.5	0	0.5	0	0.5	110	15.7	92.5	0.6	112	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0	53	0	0	0	0	112.2	4.2	60	0.2	15	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0	10.6	45.1	0	1.2	0	0	19.2	9.5	14	1.4	377	2011	
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1.8	0.5	12	60.2	0	0	0	0.1	4	2.7	14.6	0.2	ТТК№1	2020	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП	
Итого за прием пищи:	675	18.6	25.3	70.8	584.1	0	1.7	0.07	0.7	252.2	36.1	201.1	2.8			
Суточный рацион, %					24.9											
Средний суточный рацион, %					26.0											