



**Примерное десятидневное меню  
для детей из многодетных семей, детей из многодетных семей  
и детей, состоящих на учёте у фтизиатра,  
обучающихся в муниципальном общеобразовательном учреждении**

**ВАРИАНТ 1**

№ рецептуры	И름 пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
6\04	Бутерброд с колбасой в/к	20/20	6,3	8,4	12,6	155	0,1	0	0	0,86	12,2	58,8	15	0,9				
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	11	2,7	1,4	0,3				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6,5</b>	<b>8,4</b>	<b>27,6</b>	<b>213</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,88</b>	<b>23,2</b>	<b>61,5</b>	<b>16,4</b>	<b>1,2</b>				

**ВАРИАНТ 2**

№ рецептуры	И름 пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	11	2,7	1,4	0,3				
ТТК№14;14/1	Пирожок печёный сладный с повидлом	80	4,5	4	49,1	248	0,02	0,11	7,9	0,4	9,3	29,1	10,4	0,45				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>4,7</b>	<b>4</b>	<b>64,1</b>	<b>306</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>	<b>7,9</b>	<b>0,42</b>	<b>20,3</b>	<b>31,8</b>	<b>11,8</b>	<b>0,75</b>				

**ВАРИАНТ 3**

№ рецептуры	И름 пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	11	2,7	1,4	0,3				
ТТК№14; 14/1	Пирожок печёный сладный с фаршем из капусты с мясом	60	9,1	7,2	19,3	180	0,06	0,07	32	1,7	13,8	74	19,5	0,9				
ТТК № 10			<b>9,3</b>	<b>7,2</b>	<b>34,3</b>	<b>238</b>	<b>0,06</b>	<b>0,1</b>	<b>32</b>	<b>1,72</b>	<b>24,8</b>	<b>76,7</b>	<b>20,9</b>	<b>1,2</b>				

ВАРИАНТ 4

№ рецептуры	Присем пиши, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	11	2,7	1,4	0,3						
ТТК № 28	Булочка дорожная	90	6,1	12,6	46,8	340	4,5	0	1,3	16,7	57,7	23,5	1,1							
ИТОГО:			6,3	12,6	61,8	398	4,5	0,03	0	1,32	27,7	60,4	24,9	1,4						

ВАРИАНТ 5

№ рецептуры	Присем пиши, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	11	2,7	1,4	0,3						
ТТК№14; 14/1	Пирожок печёный сладкий с фаршем картофельным с луком	100	6,5	6,9	39,7	250	0,12	0,68	6	1,5	21,2	71,4	28	1,28						
757/04			6,7	6,9	54,7	308	0,12	0,71	6	1,52	32,2	74,1	29,4	1,58						
ИТОГО:			6,7	6,9	54,7	308	0,12	0,71	6	1,52	32,2	74,1	29,4	1,58						

ВАРИАНТ 6

№ рецептуры	Присем пиши, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
3\04	Бутерброд с сыром	20/20	6,1	6,2	8,8	116	0,04	0,09	52	0,3	51,2	117	13,7	0,5						
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	11	2,7	1,4	0,3						
ИТОГО:			6,3	6,2	23,8	174	0,04	0,12	52	0,32	62,2	119,7	15,1	0,8						

ВАРИАНТ 7

№ рецептуры	Присем пиши, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	11	2,7	1,4	0,3						
ТТК№14; 14/1	Пирожок печёный сладкий с фаршем яблочным	60	3,4	3	26,8	148	0,06	0,2	3,6	0,8	12,2	34,4	14,2	0,9						
765/04			3,6	3	41,8	206	0,06	0,23	3,6	0,82	23,2	37,1	15,6	1,2						
ИТОГО:			3,6	3	41,8	206	0,06	0,23	3,6	0,82	23,2	37,1	15,6	1,2						

ВАРИАНТ 8

№ рецептуры	Присем пиши, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	11	2,7	1,4	0,3						
ТТК№ 23	Рогалик с повидлом	90	5,1	4,5	55,2	279	0,02	0,11	7,9	0,4	9,3	29,1	10,4	0,45						
ИТОГО:			5,3	4,5	70,2	337	0,02	0,14	7,9	0,42	20,3	31,8	11,8	0,75						

ВАРИАНТ 9

№ рецептуры	И름 пиши, наименование блюда	Масса порции, г	Ионные вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	11	2,7	1,4	0,3				
ТТК№14; 14/1	Пирожок печёный слоёный с фаршем рисовым с яйцом	90	6,4	7,8	37,6	249	0,06	0,03	35,4	0,8	16,8	62,1	19,44	0,8				
763/04	ИТОГО:		6,6	7,8	52,6	307	0,06	0,06	35,4	0,82	27,8	64,8	20,84	1,1				

ВАРИАНТ 10

№ рецептуры	И름 пиши, наименование блюда	Масса порции, г	Ионные вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0,02	11	2,7	1,4	0,3				
ТТК№14; 14/1	Пирожок печёный слоёный с фаршем из свежей капусты	80	5,3	4,8	28,3	180	0,11	0	0	0	0	1,2	0	0				
758/04	ИТОГО:		5,5	4,8	43,3	238	0,11	0,03	0	0,02	11	3,9	1,4	0,3				