

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «ТехноЛогика»



Труханова О.Ю.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

*Смирнова И.И.*

«01» апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО



Директор ГБОУ СОШ № 106. *Смирнова И.И.*

*Смирнова И.И.*

2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА**

**ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ, ОБУЧАЮЩИМСЯ  
ПО ПРОГРАММАМ ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ГОСУДАРСТВЕННЫХ  
И МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

СОГЛАСНО РАСПОРЯЖЕНИЮ ОТ 20.03.2024 г. № 336-р

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: 11-18 лет

| № реч.                  | Примем 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              | Мг             | Fe                        |               |  |  |  |
| 1                       |                                               | 2            | 3                    | 4             | 5             | 6                              | 7               | 8            | 9              | 10             | 11            | 12             | 13             | 14                        | 15            |  |  |  |
| <b>завтрак</b>          |                                               |              |                      |               |               |                                |                 |              |                |                |               |                |                |                           |               |  |  |  |
| 15                      | Сыр порционно                                 | 15           | 3,480                | 4,430         |               | 53,75                          | 0,010           | 0,110        | 39,000         | 0,080          | 132,000       | 75,000         | 5,250          | 0,150                     |               |  |  |  |
| 175                     | Каша молочная "Дружба" с маслом               | 250/5        | 7,670                | 8,220         | 42,310        | 274,850                        | 0,170           | 1,630        | 54,500         | 0,190          | 158,730       | 196,370        | 46,420         | 0,980                     |               |  |  |  |
| 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                     |               |  |  |  |
| 376                     | Чай с сахаром                                 | 200/10       |                      |               | 9,800         | 39,900                         |                 |              |                |                | 0,300         |                |                | 0,030                     |               |  |  |  |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                | 50           | 3,670                | 1,500         | 25,000        | 124,880                        | 0,090           |              |                | 0,820          | 13,820        | 4,410          | 18,650         | 0,840                     |               |  |  |  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                               |              | <b>660</b>           | <b>15,340</b> | <b>14,670</b> | <b>89,850</b>                  | <b>554,480</b>  | <b>0,310</b> | <b>14,740</b>  | <b>93,500</b>  | <b>1,350</b>  | <b>325,650</b> | <b>290,080</b> | <b>82,020</b>             | <b>4,860</b>  |  |  |  |
| <b>обед</b>             |                                               |              |                      |               |               |                                |                 |              |                |                |               |                |                |                           |               |  |  |  |
| 75                      | Икра свекольная                               | 100          | 1,650                | 7,100         | 15,120        | 131,460                        | 0,030           | 11,900       |                | 3,250          | 34,400        | 46,330         | 21,880         | 1,340                     |               |  |  |  |
| 102,03                  | Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью | 250/15/1     | 10,560               | 7,350         | 19,340        | 201,630                        | 0,270           | 12,900       | 6,600          | 2,470          | 37,370        | 128,860        | 39,770         | 2,390                     |               |  |  |  |
| 268/505                 | Котлеты из мяса с томатным соусом             | 100          | 6,580                | 18,640        | 8,750         | 228,920                        | 0,230           | 3,300        |                | 3,050          | 13,870        | 74,910         | 18,240         | 1,060                     |               |  |  |  |
| 203                     | Вермишель отварная с маслом                   | 180/5        | 7,080                | 5,130         | 43,130        | 247,190                        | 0,160           |              | 29,500         | 11,390         | 23,710        | 75,530         | 28,790         | 1,640                     |               |  |  |  |
| 388                     | Напиток из шиповника                          | 180          | 0,290                | 0,130         | 17,010        | 71,490                         | 0,010           | 117,000      |                | 0,310          | 5,430         | 1,440          | 1,44           | 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                                   | 50           | 3,000                | 0,500         | 21,980        | 94,410                         | 0,050           |              |                | 0,640          | 15,150        | 4,420          | 14,160         | 0,930                     |               |  |  |  |
| ТТК                     | Кондитерское изделие                          | 50           | 4,000                | 6,500         | 34,000        | 215,000                        | 0,050           |              | 33,150         | 0,630          | 20,910        | 44,370         | 7,650          | 0,510                     |               |  |  |  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                               |              | <b>991</b>           | <b>37,560</b> | <b>47,150</b> | <b>189,330</b>                 | <b>1339,950</b> | <b>0,900</b> | <b>145,100</b> | <b>69,250</b>  | <b>22,720</b> | <b>167,420</b> | <b>381,150</b> | <b>154,310</b>            | <b>9,140</b>  |  |  |  |
| <b>полдник</b>          |                                               |              |                      |               |               |                                |                 |              |                |                |               |                |                |                           |               |  |  |  |
| 421                     | Плюшка "Московская"                           | 150          | 13,420               | 15,850        | 92,610        | 566,940                        | 0,290           | 0,590        | 57,800         | 5,030          | 86,090        | 177,780        | 53,290         | 2,460                     |               |  |  |  |
| 349                     | Компот из сухофруктов                         | 180          | 0,010                |               | 17,700        | 93,840                         | 0,010           | 2,160        |                |                | 4,960         | 1,580          | 1,580          | 0,310                     |               |  |  |  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                               |              | <b>330</b>           | <b>13,430</b> | <b>15,850</b> | <b>110,310</b>                 | <b>660,780</b>  | <b>0,300</b> | <b>2,750</b>   | <b>57,800</b>  | <b>5,030</b>  | <b>91,050</b>  | <b>179,360</b> | <b>54,870</b>             | <b>2,770</b>  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                               |              | <b>1981</b>          | <b>66,330</b> | <b>77,670</b> | <b>389,490</b>                 | <b>2555,210</b> | <b>1,510</b> | <b>162,590</b> | <b>220,550</b> | <b>29,100</b> | <b>584,120</b> | <b>850,590</b> | <b>291,200</b>            | <b>16,770</b> |  |  |  |

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |                |                |               |                |                |                | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|--|--|--|--|
|                         |                                                    |              | Б                    | Ж             | У              |                                | В1            | С              | А              | Е             | Са             | Р              | Мг             | Fe                        |  |  |  |  |
| 1                       |                                                    | 3            | 4                    | 5             | 6              | 7                              | 8             | 9              | 10             | 11            | 12             | 13             | 14             | 15                        |  |  |  |  |
| <b>завтрак</b>          |                                                    |              |                      |               |                |                                |               |                |                |               |                |                |                |                           |  |  |  |  |
| 14                      | Масло порционно                                    | 10           | 0,010                | 7,200         | 0,130          | 65,720                         |               |                | 40,000         | 0,100         | 2,400          | 3,000          |                |                           |  |  |  |  |
| 268/<br>505             | Биточки мясные с томатным соусом                   | 100          | 6,580                | 18,640        | 8,750          | 228,920                        | 0,230         | 3,300          |                | 3,050         | 13,870         | 74,910         | 18,240         | 1,060                     |  |  |  |  |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая                         | 200          | 11,720               | 3,070         | 53,100         | 286,440                        | 0,400         |                |                | 0,740         | 22,280         | 277,890        | 186,220        | 6,260                     |  |  |  |  |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком                         | 200          | 1,450                | 1,250         | 17,370         | 86,850                         | 0,020         | 0,650          | 10,000         |               | 60,450         | 45,000         | 7,000          | 0,100                     |  |  |  |  |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                     | 50           | 3,670                | 1,500         | 25,000         | 124,880                        | 0,090         |                |                | 0,820         | 13,820         | 4,410          | 18,650         | 0,840                     |  |  |  |  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                    | <b>560</b>   | <b>23,430</b>        | <b>31,660</b> | <b>104,350</b> | <b>792,810</b>                 | <b>0,740</b>  | <b>3,950</b>   | <b>50,000</b>  | <b>4,710</b>  | <b>112,820</b> | <b>405,210</b> | <b>230,110</b> | <b>8,260</b>              |  |  |  |  |
| <b>обед</b>             |                                                    |              |                      |               |                |                                |               |                |                |               |                |                |                |                           |  |  |  |  |
| 96,01                   | Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью     | 250/5/1      | 2,440                | 6,390         | 17,160         | 159,300                        | 0,110         | 17,540         | 7,500          | 2,430         | 26,210         | 76,210         | 27,100         | 1,010                     |  |  |  |  |
| ТТК                     | Жаркое по-домашнему из Цыплят с огульцом (сезонно) | 280          | 18,370               | 18,270        | 29,280         | 405,360                        | 0,270         | 40,520         | 20,400         | 5,700         | 43,880         | 248,730        | 60,670         | 2,990                     |  |  |  |  |
| 376                     | Чай с сахаром                                      | 200/10       |                      |               | 9,800          | 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                     |  |  |  |  |
| ТТК                     | Кондитерское изделие                               | 50           | 4,000                | 6,500         | 34,000         | 215,000                        | 0,050         |                | 33,150         | 0,630         | 20,910         | 44,370         | 7,650          | 0,510                     |  |  |  |  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                    | <b>906</b>   | <b>32,210</b>        | <b>33,460</b> | <b>142,220</b> | <b>1063,820</b>                | <b>0,580</b>  | <b>58,060</b>  | <b>61,050</b>  | <b>10,380</b> | <b>123,030</b> | <b>379,020</b> | <b>131,960</b> | <b>6,470</b>              |  |  |  |  |
| <b>полдник</b>          |                                                    |              |                      |               |                |                                |               |                |                |               |                |                |                |                           |  |  |  |  |
| 406                     | Пирожок с капустой                                 | 100          | 7,890                | 7,380         | 41,130         | 261,580                        | 0,160         | 26,160         | 7,400          | 3,660         | 64,760         | 98,060         | 35,320         | 1,620                     |  |  |  |  |
| 345                     | Компот из лесных ягод                              | 180          | 0,860                | 0,100         | 14,870         | 63,310                         | 0,010         | 52,000         |                | 0,180         | 9,750          | 8,580          | 8,060          | 0,380                     |  |  |  |  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                    | <b>280</b>   | <b>7,750</b>         | <b>7,480</b>  | <b>56,000</b>  | <b>324,890</b>                 | <b>0,170</b>  | <b>78,160</b>  | <b>7,400</b>   | <b>3,840</b>  | <b>74,510</b>  | <b>106,640</b> | <b>43,380</b>  | <b>2,060</b>              |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                    | <b>1746</b>  | <b>63,890</b>        | <b>72,600</b> | <b>302,570</b> | <b>2181,520</b>                | <b>1,490</b>  | <b>140,170</b> | <b>118,450</b> | <b>18,930</b> | <b>310,360</b> | <b>890,870</b> | <b>405,450</b> | <b>16,730</b>             |  |  |  |  |

## Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)   |               |                |                |                |                |                | Минеральные вещества (мг) |               |  |  |  |
|-------------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|-----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|---------------|--|--|--|
|                         |                                                |              | Б                    | Ж             | У             |                                | В1              | С             | А              | Е              | Са             | Р              | Мг             | Fe                        |               |  |  |  |
| 1                       |                                                | 3            | 4                    | 5             | 6             | 7                              | 8               | 9             | 10             | 11             | 12             | 13             | 14             | 15                        |               |  |  |  |
| <b>завтрак</b>          |                                                |              |                      |               |               |                                |                 |               |                |                |                |                |                |                           |               |  |  |  |
| 14                      | Масло порционно                                | 10           | 0,010                | 7,200         | 0,130         | 65,720                         |                 |               | 40,000         | 0,100          | 2,400          | 3,000          |                |                           |               |  |  |  |
| 204                     | Макароньы отварные с сыром                     | 260/10/5     | 12,540               | 8,530         | 62,280        | 376,830                        | 0,230           | 0,070         | 55,500         | 16,480         | 133,430        | 161,010        | 45,770         | 2,560                     |               |  |  |  |
| 377                     | Чай с лимоном                                  | 200/7/10     | 0,060                | 0,010         | 10,190        | 42,280                         |                 | 2,800         |                | 0,010          | 3,100          | 1,540          | 0,940          | 0,070                     |               |  |  |  |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                 | 50           | 3,670                | 1,500         | 26,000        | 124,880                        | 0,090           |               | 0,820          | 13,820         | 4,410          | 18,650         | 0,840          | 0,840                     |               |  |  |  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                |              | <b>552</b>           | <b>16,280</b> | <b>17,240</b> | <b>97,600</b>                  | <b>609,710</b>  | <b>0,320</b>  | <b>2,870</b>   | <b>95,500</b>  | <b>17,410</b>  | <b>152,750</b> | <b>169,960</b> | <b>65,260</b>             | <b>3,470</b>  |  |  |  |
| <b>обед</b>             |                                                |              |                      |               |               |                                |                 |               |                |                |                |                |                |                           |               |  |  |  |
| 101                     | Суп с рисом, курицей и зеленью                 | 250/15/1     | 6,830                | 5,190         | 17,560        | 167,850                        | 0,120           | 18,900        | 6,600          | 1,550          | 22,120         | 106,020        | 30,970         | 1,260                     |               |  |  |  |
| 235/                    | Шницель рыбный натуральный с томатным соусом   | 100          | 8,760                | 8,980         | 9,610         | 153,740                        | 0,070           | 3,670         | 12,600         | 3,790          | 32,750         | 126,620        | 30,710         | 0,710                     |               |  |  |  |
| 505                     | Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой | 230          | 4,610                | 10,450        | 27,640        | 272,140                        | 0,200           | 43,150        | 34,900         | 2,440          | 70,180         | 127,600        | 45,750         | 1,680                     |               |  |  |  |
| 342                     | Напиток 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                                 | 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                     |               |  |  |  |
| ТТК                     | Кондитерское изделие                           | 50           | 4,000                | 6,500         | 34,000        | 215,000                        | 0,050           |               | 33,150         | 0,630          | 20,910         | 44,370         | 7,650          | 0,510                     |               |  |  |  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                |              | <b>986</b>           | <b>31,740</b> | <b>33,560</b> | <b>1129,760</b>                | <b>0,600</b>    | <b>69,320</b> | <b>87,250</b>  | <b>10,100</b>  | <b>183,900</b> | <b>418,280</b> | <b>154,860</b> | <b>6,930</b>              |               |  |  |  |
| <b>полдник</b>          |                                                |              |                      |               |               |                                |                 |               |                |                |                |                |                |                           |               |  |  |  |
| 38                      | Курник из песочного теста                      | 160          | 8,600                | 15,170        | 31,880        | 903,310                        | 0,110           | 4,410         | 14,100         | 4,280          | 43,700         | 99,180         | 24,150         | 1,410                     |               |  |  |  |
| 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                     |               |  |  |  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                |              | <b>280</b>           | <b>8,890</b>  | <b>15,300</b> | <b>48,890</b>                  | <b>974,800</b>  | <b>0,120</b>  | <b>121,410</b> | <b>14,100</b>  | <b>4,590</b>   | <b>49,130</b>  | <b>100,620</b> | <b>25,590</b>             | <b>1,680</b>  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                |              | <b>1788</b>          | <b>56,910</b> | <b>66,100</b> | <b>305,780</b>                 | <b>2114,270</b> | <b>1,040</b>  | <b>193,600</b> | <b>196,850</b> | <b>32,100</b>  | <b>385,780</b> | <b>688,860</b> | <b>245,710</b>            | <b>12,080</b> |  |  |  |

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        |         |          |        | Энергетическая ценность | В1      | Витамины (мг) |         |         |         |        | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|--------------------|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|---------|----------|--------|-------------------------|---------|---------------|---------|---------|---------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
|                    |                                                         |              | Б                    | Ж      | У      | Ц       | А        | Е      |                         |         | Са            | Р       | Мг      | Fe      |        |                           |  |  |  |  |
| 1                  |                                                         | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7       | 8        | 9      | 10                      | 11      | 12            | 13      | 14      | 15      |        |                           |  |  |  |  |
| Неделя: 1          |                                                         |              |                      |        |        |         |          |        |                         |         |               |         |         |         |        |                           |  |  |  |  |
| Возраст: 11-18 лет |                                                         |              |                      |        |        |         |          |        |                         |         |               |         |         |         |        |                           |  |  |  |  |
| Завтрак            |                                                         |              |                      |        |        |         |          |        |                         |         |               |         |         |         |        |                           |  |  |  |  |
| 338                | Фрукт сезонный                                          | 130          | 0,520                | 0,520  | 12,740 | 61,100  | 0,040    | 13,000 |                         |         |               |         |         |         |        |                           |  |  |  |  |
| 224                | Запеканка из творога с морковью и ступенным молоком     | 180/20       | 25,040               | 14,050 | 38,400 | 383,960 | 0,090    | 2,720  | 61,560                  | 3,380   | 282,420       | 323,910 | 47,300  | 0,940   |        |                           |  |  |  |  |
| 376                | Чай с сахаром                                           | 200/10       |                      |        | 9,800  | 39,900  |          |        |                         |         |               |         |         |         |        |                           |  |  |  |  |
| ТТК                | Хлеб пшеничный                                          | 50           | 3,670                | 1,500  | 25,000 | 124,880 | 0,090    |        |                         |         | 0,300         |         |         | 0,030   |        |                           |  |  |  |  |
| Итого за завтрак   |                                                         |              | 590                  | 29,230 | 16,070 | 85,940  | 609,840  | 0,220  | 15,720                  | 61,560  | 4,460         | 317,340 | 342,620 | 77,650  | 4,670  |                           |  |  |  |  |
| Обед               |                                                         |              |                      |        |        |         |          |        |                         |         |               |         |         |         |        |                           |  |  |  |  |
| 88,03              | Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью   | 250/5/1      | 2,020                | 6,200  | 9,360  | 111,630 | 0,070    | 31,920 | 7,500                   | 2,400   | 42,310        | 50,120  | 22,350  | 0,810   |        |                           |  |  |  |  |
| 297/505            | Фрикадельки из кур с томатным соусом                    | 100          | 9,070                | 9,320  | 8,330  | 153,570 | 0,060    | 4,070  | 11,100                  | 2,960   | 17,970        | 85,030  | 16,890  | 1,020   |        |                           |  |  |  |  |
| ТТК                | Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной | 205          | 11,460               | 7,050  | 51,120 | 313,080 | 0,380    | 1,870  | 47,740                  | 0,730   | 24,980        | 269,900 | 174,710 | 6,030   |        |                           |  |  |  |  |
| 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                                          | 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   |        |                           |  |  |  |  |
| ТТК                | Кондитерское изделие                                    | 50           | 4,000                | 6,500  | 34,000 | 215,000 | 0,050    |        |                         | 0,630   | 20,910        | 44,370  | 7,650   | 0,510   |        |                           |  |  |  |  |
| Итого за обед      |                                                         |              | 901                  | 34,150 | 31,490 | 170,480 | 1103,590 | 0,720  | 65,650                  | 99,490  | 8,470         | 145,850 | 465,400 | 263,790 | 10,900 |                           |  |  |  |  |
| Полдник            |                                                         |              |                      |        |        |         |          |        |                         |         |               |         |         |         |        |                           |  |  |  |  |
| 429                | Булочка с изюмом                                        | 150          | 11,070               | 9,900  | 74,190 | 430,910 | 0,260    | 0,480  | 14,900                  | 4,240   | 82,420        | 163,520 | 48,830  | 2,390   |        |                           |  |  |  |  |
| 377                | Чай с лимонном                                          | 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   |                                                         |              | 367                  | 11,130 | 9,910  | 84,380  | 473,190  | 0,260  | 3,280                   | 14,900  | 4,250         | 85,520  | 165,060 | 49,670  | 2,460  |                           |  |  |  |  |
| Итого за день      |                                                         |              | 1858                 | 74,510 | 57,470 | 340,800 | 2186,620 | 1,200  | 84,660                  | 175,950 | 17,180        | 548,710 | 973,080 | 391,110 | 18,030 |                           |  |  |  |  |

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         |        |         |         |         |        |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------|---------|---------|--------|--|--|--|--|--|--|
|                         |                                              |              | Б                    | Ж      | У       |                         | В1            | С      | А       | Е      | Са      | Р       | Мг      | Fe     |  |  |  |  |  |  |
| 1                       |                                              | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                       | 8             | 9      | 10      | 11     | 12      | 13      | 14      | 15     |  |  |  |  |  |  |
| <b>завтрак</b>          |                                              |              |                      |        |         |                         |               |        |         |        |         |         |         |        |  |  |  |  |  |  |
| 14                      | Масло порционно                              | 10           | 0,010                | 7,200  | 0,130   | 65,720                  |               |        | 40,000  | 0,100  | 2,400   | 3,000   |         |        |  |  |  |  |  |  |
| 279/505                 | Тефтели мясные тушеные в томатном соусе      | 100          | 6,140                | 16,830 | 11,480  | 222,500                 | 0,200         | 4,300  |         | 3,000  | 15,490  | 83,820  | 19,340  | 1,040  |  |  |  |  |  |  |
| 203                     | Рожки с маслом                               | 180/5        | 7,080                | 5,130  | 43,130  | 247,190                 | 0,160         |        | 29,500  | 11,390 | 23,710  | 75,530  | 28,790  | 1,640  |  |  |  |  |  |  |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком                   | 200          | 1,450                | 1,250  | 17,370  | 86,850                  | 0,020         | 0,650  | 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  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                              |              |                      |        |         |                         |               |        |         |        |         |         |         |        |  |  |  |  |  |  |
|                         |                                              | 555          | 19,080               | 32,210 | 102,110 | 772,110                 | 0,480         | 4,950  | 79,500  | 15,470 | 118,630 | 212,640 | 77,510  | 3,780  |  |  |  |  |  |  |
| <b>обед</b>             |                                              |              |                      |        |         |                         |               |        |         |        |         |         |         |        |  |  |  |  |  |  |
| 82                      | Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью | 250/5/1      | 2,190                | 6,170  | 14,120  | 128,040                 | 0,060         | 23,220 | 7,500   | 2,470  | 40,960  | 56,870  | 27,660  | 1,240  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК                     | Плов из птицы с овощами (сезонно)            | 280          | 19,970               | 18,340 | 54,490  | 463,470                 | 0,130         | 6,770  | 20,400  | 5,840  | 37,560  | 266,320 | 63,210  | 2,250  |  |  |  |  |  |  |
| 349                     | Компот из сухофруктов                        | 180          | 0,010                |        | 17,700  | 93,840                  | 0,010         | 2,160  |         |        | 4,960   | 1,580   | 1,580   | 0,310  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                               | 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  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК                     | Кондитерское изделие                         | 50           | 4,000                | 6,500  | 34,000  | 215,000                 | 0,050         |        | 33,150  | 0,630  | 20,910  | 44,370  | 7,650   | 0,510  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                              |              |                      |        |         |                         |               |        |         |        |         |         |         |        |  |  |  |  |  |  |
|                         |                                              | 876          | 33,570               | 33,310 | 172,290 | 1141,610                | 0,400         | 32,150 | 61,050  | 10,560 | 136,120 | 378,850 | 136,640 | 6,240  |  |  |  |  |  |  |
| <b>полдник</b>          |                                              |              |                      |        |         |                         |               |        |         |        |         |         |         |        |  |  |  |  |  |  |
| 470                     | Пирожок с вишней                             | 100          | 6,740                | 6,660  | 60,840  | 331,630                 | 0,150         | 4,660  | 7,400   | 2,860  | 45,580  | 88,840  | 33,300  | 1,410  |  |  |  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                              |              |                      |        |         |                         |               |        |         |        |         |         |         |        |  |  |  |  |  |  |
|                         |                                              | 280          | 6,880                | 6,800  | 79,340  | 408,400                 | 0,160         | 8,260  | 7,400   | 2,930  | 51,790  | 92,800  | 36,540  | 2,250  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                              |              |                      |        |         |                         |               |        |         |        |         |         |         |        |  |  |  |  |  |  |
|                         |                                              | 1711         | 59,530               | 72,320 | 353,740 | 2325,120                | 1,040         | 45,360 | 147,950 | 28,960 | 306,540 | 684,290 | 250,690 | 12,270 |  |  |  |  |  |  |

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| № реч.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |         |         |        |         |          |         | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-------------------------|---------------|---------|---------|--------|---------|----------|---------|---------------------------|--|--|--|--|
|                         |                                                            |              | Б                    | Ж      | У       |                         | В1            | С       | А       | Е      | Са      | Р        | Мг      | Fe                        |  |  |  |  |
| 1                       |                                                            | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                       | 8             | 9       | 10      | 11     | 12      | 13       | 14      | 15                        |  |  |  |  |
| <b>завтрак</b>          |                                                            |              |                      |        |         |                         |               |         |         |        |         |          |         |                           |  |  |  |  |
| 209                     | Яйцо вареное                                               | 40           | 5,080                | 4,600  | 0,280   | 62,800                  | 0,030         |         | 0,100   | 0,240  | 22,000  | 76,800   | 4,800   | 1,000                     |  |  |  |  |
| 173                     | Каша пшеничная вязкая молочная с маслом                    | 250/5        | 10,780               | 9,300  | 54,260  | 344,870                 | 0,310         | 1,630   | 54,500  | 0,240  | 170,130 | 258,440  | 69,110  | 1,850                     |  |  |  |  |
| 377                     | Чай с лимонном                                             | 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   | 0,820  | 13,820  | 4,410    | 18,650  | 0,840                     |  |  |  |  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                            |              |                      |        |         |                         |               |         |         |        |         |          |         |                           |  |  |  |  |
|                         |                                                            | 562          | 19,590               | 15,410 | 89,730  | 574,830                 | 0,430         | 4,430   | 54,600  | 1,310  | 209,050 | 341,190  | 93,400  | 3,760                     |  |  |  |  |
| <b>обед</b>             |                                                            |              |                      |        |         |                         |               |         |         |        |         |          |         |                           |  |  |  |  |
| 98                      | Суп крестьянский с курицей и зеленью                       | 250/15/1     | 6,530                | 7,080  | 13,140  | 153,790                 | 0,090         | 11,100  | 6,600   | 2,480  | 25,370  | 106,610  | 25,680  | 1,100                     |  |  |  |  |
| 294/505                 | Шницель рубленый из птицы "Курочка ряба" с томатным соусом | 100          | 7,360                | 11,410 | 16,200  | 196,070                 | 0,080         | 3,500   | 6,600   | 4,320  | 16,020  | 75,790   | 27,700  | 1,240                     |  |  |  |  |
| ТТК                     | Гороховое пюре с огурцом (сезонно)                         | 200          | 20,170               | 1,410  | 42,350  | 262,930                 | 0,790         | 2,000   |         | 0,460  | 84,610  | 205,550  | 79,510  | 6,230                     |  |  |  |  |
| 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                                                | 50           | 3,000                | 0,500  | 21,980  | 94,410                  | 0,050         |         |         | 0,640  | 15,150  | 4,420    | 14,160  | 0,930                     |  |  |  |  |
| ТТК                     | Кондитерское изделие                                       | 50           | 4,000                | 6,500  | 34,000  | 215,000                 | 0,050         |         | 33,150  | 0,630  | 20,910  | 44,370   | 7,650   | 0,510                     |  |  |  |  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                            |              |                      |        |         |                         |               |         |         |        |         |          |         |                           |  |  |  |  |
|                         |                                                            | 906          | 45,750               | 28,830 | 174,680 | 1143,540                | 1,170         | 133,600 | 46,350  | 9,820  | 184,070 | 443,470  | 178,520 | 11,280                    |  |  |  |  |
| <b>полдник</b>          |                                                            |              |                      |        |         |                         |               |         |         |        |         |          |         |                           |  |  |  |  |
| 426                     | Булочка с повидлом                                         | 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                     |  |  |  |  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                            |              |                      |        |         |                         |               |         |         |        |         |          |         |                           |  |  |  |  |
|                         |                                                            | 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                     |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |              |                      |        |         |                         |               |         |         |        |         |          |         |                           |  |  |  |  |
|                         |                                                            | 1768         | 78,390               | 64,150 | 340,760 | 2258,920                | 1,810         | 138,730 | 140,950 | 16,180 | 665,220 | 1048,850 | 329,940 | 16,920                    |  |  |  |  |

## Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                |                 |                |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |                |                |                |               | Минеральные вещества (мг) |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
|-------------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|---|---|---|---|----|---|----|----|--|
|                         |                                                |              | Б                    | Ж             | У              | Ц               | А              | Е             |                         | Са             | Р              | Мг             | Fe             | Б             | Ж                         | У | Ц | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |  |
| 1                       |                                                | 3            | 4                    | 5             | 6              | 7               | 8              | 9             | 10                      | 11             | 12             | 13             | 14             | 15            |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
| <b>завтрак</b>          |                                                |              |                      |               |                |                 |                |               |                         |                |                |                |                |               |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
| 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           | 100          | 9,070                | 9,320         | 8,330          | 153,570         | 0,060          | 4,070         | 2,960                   | 17,970         | 85,030         | 16,890         | 1,020          |               |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
| 203                     | Макароньы отварные с маслом                    | 180/5        | 7,080                | 5,130         | 43,130         | 247,190         | 0,160          |               | 11,390                  | 23,710         | 75,530         | 28,790         | 1,640          |               |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
| 382                     | Какао с молоком                                | 200          | 3,390                | 2,800         | 19,970         | 119,630         | 0,040          | 1,300         | 0,010                   | 123,160        | 103,100        | 22,500         | 0,590          |               |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                 | 50           | 3,670                | 1,500         | 25,000         | 124,880         | 0,090          |               | 0,820                   | 13,820         | 4,410          | 18,650         | 0,840          |               |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                | <b>565</b>   | <b>24,570</b>        | <b>22,340</b> | <b>103,620</b> | <b>712,100</b>  | <b>0,370</b>   | <b>7,710</b>  | <b>60,600</b>           | <b>22,570</b>  | <b>224,090</b> | <b>295,940</b> | <b>95,820</b>  | <b>4,460</b>  |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
| <b>обед</b>             |                                                |              |                      |               |                |                 |                |               |                         |                |                |                |                |               |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
| 67                      | Винегрет                                       | 100          | 1,240                | 10,160        | 7,440          | 133,000         | 0,050          | 9,010         | 4,540                   | 21,760         | 40,860         | 18,260         | 0,780          |               |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
| 96,01                   | Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью | 250/5/1      | 2,440                | 6,390         | 17,160         | 159,300         | 0,110          | 17,540        | 2,430                   | 26,210         | 76,210         | 27,100         | 1,010          |               |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
| 256/321                 | Калупста тушеная с мясом                       | 250          | 15,460               | 31,930        | 20,730         | 435,270         | 107,000        |               | 3,760                   | 126,860        | 211,400        | 90,040         | 63,480         | 3,000         |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
| 349                     | Компот из сухофруктов                          | 180          | 0,010                |               | 17,700         | 93,840          | 0,010          | 2,160         |                         | 4,960          | 1,580          | 1,580          | 0,310          |               |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                 | 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          |               |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
| ТТК                     | Кондитерское изделие                           | 50           | 4,000                | 6,500         | 34,000         | 215,000         | 0,050          |               | 33,150                  | 0,630          | 20,910         | 44,370         | 7,650          | 0,510         |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                | <b>946</b>   | <b>30,550</b>        | <b>57,280</b> | <b>149,010</b> | <b>1280,670</b> | <b>107,370</b> | <b>28,710</b> | <b>44,410</b>           | <b>136,080</b> | <b>316,970</b> | <b>262,770</b> | <b>154,610</b> | <b>7,540</b>  |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
| <b>полдник</b>          |                                                |              |                      |               |                |                 |                |               |                         |                |                |                |                |               |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
|                         | Печенье порционное                             | 100          | 9,160                | 7,780         | 83,040         | 434,000         | 0,200          | 0,440         | 3,980                   | 53,600         | 110,360        | 38,560         | 2,220          |               |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
| 376                     | Чай с сахаром                                  | 200/10       |                      |               | 9,980          | 39,900          |                |               | 0,300                   |                |                | 0,030          |                |               |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                | <b>310</b>   | <b>9,160</b>         | <b>7,780</b>  | <b>93,020</b>  | <b>473,900</b>  | <b>0,200</b>   | <b>0,440</b>  | <b>3,980</b>            | <b>53,900</b>  | <b>110,360</b> | <b>38,560</b>  | <b>2,250</b>   |               |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                | <b>1821</b>  | <b>64,280</b>        | <b>87,400</b> | <b>345,650</b> | <b>2466,670</b> | <b>107,940</b> | <b>36,860</b> | <b>113,610</b>          | <b>162,630</b> | <b>594,960</b> | <b>669,070</b> | <b>288,990</b> | <b>14,250</b> |                           |   |   |   |   |    |   |    |    |  |



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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| № рец.                  | Примем пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |                |                |               |                | Минеральные вещества (мг) |                |               |  |  |
|-------------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|--|--|
|                         |                                                |              | Б                    | Ж             | У              |                         | В1            | С              | А              | Е             | Са             | Р                         | Мг             | Fe            |  |  |
| 1                       | Завтрак                                        | 3            | 4                    | 5             | 6              | 7                       | 8             | 9              | 10             | 11            | 12             | 13                        | 14             | 15            |  |  |
| 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        | 10,420               | 10,610        | 45,750         | 320,930                 | 0,320         | 1,630          | 54,500         | 0,990         | 189,690        | 306,150                   | 81,520         | 2,330         |  |  |
| 377                     | Чай с лимонном                                 | 200/7/10     | 0,060                | 0,010         | 10,190         | 42,280                  |               | 2,800          |                | 0,010         | 3,100          | 1,540                     | 0,340          | 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         |  |  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                | <b>577</b>   | <b>19,930</b>        | <b>25,670</b> | <b>96,440</b>  | <b>696,090</b>          | <b>0,450</b>  | <b>4,540</b>   | <b>152,500</b> | <b>2,510</b>  | <b>345,510</b> | <b>408,500</b>            | <b>110,160</b> | <b>3,770</b>  |  |  |
| <b>обед</b>             |                                                |              |                      |               |                |                         |               |                |                |               |                |                           |                |               |  |  |
| 102.03                  | Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью  | 250/15/1     | 10,560               | 7,350         | 19,340         | 201,630                 | 0,270         | 12,900         | 6,600          | 2,470         | 37,370         | 128,860                   | 39,770         | 2,390         |  |  |
| 301/505                 | Кнедли куриные с томатным соусом               | 100          | 9,000                | 7,860         | 7,390          | 136,900                 | 0,050         | 4,180          | 23,200         | 1,550         | 16,810         | 93,120                    | 16,260         | 0,950         |  |  |
| ТТК                     | Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой | 215          | 8,440                | 8,720         | 50,330         | 314,020                 | 0,180         | 2,340          | 29,500         | 18,780        | 73,180         | 104,230                   | 38,020         | 2,040         |  |  |
| 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                                 | 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         |  |  |
| ТТК                     | Кондитерское изделие                           | 50           | 4,000                | 6,500         | 34,000         | 215,000                 | 0,050         |                | 33,150         | 0,630         | 20,910         | 44,370                    | 7,650          | 0,510         |  |  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                | <b>921</b>   | <b>39,600</b>        | <b>32,850</b> | <b>178,730</b> | <b>1177,860</b>         | <b>0,710</b>  | <b>147,220</b> | <b>92,450</b>  | <b>25,180</b> | <b>187,950</b> | <b>386,560</b>            | <b>143,890</b> | <b>8,420</b>  |  |  |
| <b>полдник</b>          |                                                |              |                      |               |                |                         |               |                |                |               |                |                           |                |               |  |  |
| 38                      | Курник из песочного теста                      | 100          | 8,600                | 15,170        | 31,880         | 303,210                 | 0,110         | 4,410          | 14,100         | 4,280         | 43,700         | 99,180                    | 24,510         | 1,410         |  |  |
| 349                     | Компот из сухофруктов                          | 180          | 0,010                |               | 17,700         | 93,840                  | 0,010         | 2,160          |                |               | 4,960          | 1,580                     | 1,580          | 0,310         |  |  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                | <b>280</b>   | <b>8,610</b>         | <b>15,170</b> | <b>49,580</b>  | <b>397,050</b>          | <b>0,120</b>  | <b>6,570</b>   | <b>14,100</b>  | <b>4,280</b>  | <b>48,660</b>  | <b>100,760</b>            | <b>26,090</b>  | <b>1,720</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                | <b>1778</b>  | <b>68,140</b>        | <b>73,690</b> | <b>324,750</b> | <b>2271,000</b>         | <b>1,280</b>  | <b>58,330</b>  | <b>259,050</b> | <b>31,970</b> | <b>582,120</b> | <b>895,820</b>            | <b>280,140</b> | <b>13,910</b> |  |  |

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

| № рец.                  | Примем пищи, наименование блюда              | Масса порции | Неделя: 2            |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Возраст: 11-18 лет |               |               |                |               |                |                |                |               |
|-------------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
|                         |                                              |              | Пищевые вещества (г) |               |               |                                | В1                 | Витамины (мг) |               |                |               |                |                |                |               |
|                         |                                              |              | Б                    | Ж             | У             | 8                              |                    | С             | А             | Е              | Са            | Р              | Мг             | Fe             |               |
| 1                       |                                              | 2            | 3                    | 4             | 5             | 6                              | 7                  | 8             | 9             | 10             | 11            | 12             | 13             | 14             | 15            |
| <b>завтрак</b>          |                                              |              |                      |               |               |                                |                    |               |               |                |               |                |                |                |               |
| 131                     | Зеленый горошек порционно                    | 20           | 0,620                | 0,040         | 1,300         | 8,000                          | 0,02               |               |               |                |               |                |                |                |               |
| ТТК                     | Котлеты по-хлыновски с томатным              | 100          | 5,810                | 19,170        | 10,480        | 241,960                        | 0,190              | 6,500         |               |                | 4,220         | 13,010         | 72,560         | 16,930         | 0,940         |
| 203                     | Рожки с маслом                               | 180/5        | 7,080                | 5,130         | 43,130        | 247,190                        | 0,160              |               | 29,500        | 11,390         | 23,710        | 75,530         | 28,790         | 1,640          |               |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком                   | 200          | 1,450                | 1,250         | 17,370        | 86,850                         | 0,020              | 0,650         | 10,000        |                | 60,450        | 45,000         | 7,000          | 0,100          |               |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                               | 50           | 3,670                | 1,500         | 25,000        | 124,880                        | 0,090              |               |               | 0,820          | 13,820        | 4,410          | 18,650         | 0,840          |               |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                              |              | <b>555</b>           | <b>18,630</b> | <b>27,090</b> | <b>97,280</b>                  | <b>708,880</b>     | <b>0,480</b>  | <b>7,150</b>  | <b>39,500</b>  | <b>16,430</b> | <b>110,990</b> | <b>197,500</b> | <b>71,370</b>  | <b>3,520</b>  |
| <b>обед</b>             |                                              |              |                      |               |               |                                |                    |               |               |                |               |                |                |                |               |
| 82                      | Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью | 250/5/1      | 2,190                | 6,170         | 14,120        | 128,040                        | 0,060              | 23,220        | 7,500         | 2,470          | 40,960        | 56,870         | 27,660         | 1,240          |               |
| ТТК                     | Плов из птицы с овощами (сезонно)            | 280          | 19,970               | 18,340        | 54,490        | 463,470                        | 0,130              | 6,770         | 20,400        | 5,840          | 37,560        | 266,320        | 63,210         | 2,250          |               |
| 349                     | Компот из сухофруктов                        | 180          | 0,010                |               | 17,700        | 93,840                         | 0,010              | 2,160         |               |                | 4,960         | 1,580          | 1,580          | 0,310          |               |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                               | 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          |               |
| ТТК                     | Кондитерское изделие                         | 50           | 4,000                | 6,500         | 34,000        | 215,000                        | 0,050              |               |               | 0,630          | 20,910        | 44,370         | 7,650          | 0,510          |               |
| <b>Итого за обед</b>    |                                              |              | <b>876</b>           | <b>33,570</b> | <b>33,310</b> | <b>172,290</b>                 | <b>1144,610</b>    | <b>0,400</b>  | <b>32,150</b> | <b>61,050</b>  | <b>10,560</b> | <b>136,120</b> | <b>378,850</b> | <b>136,640</b> | <b>6,240</b>  |
| <b>полдник</b>          |                                              |              |                      |               |               |                                |                    |               |               |                |               |                |                |                |               |
| 405                     | Гречешок со ступенным молоком                | 100          | 12,900               | 9,780         | 78,410        | 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          |               |
| <b>Итого за полдник</b> |                                              |              | <b>317</b>           | <b>12,960</b> | <b>9,790</b>  | <b>88,600</b>                  | <b>495,750</b>     | <b>0,250</b>  | <b>3,210</b>  | <b>19,900</b>  | <b>4,300</b>  | <b>122,370</b> | <b>190,290</b> | <b>50,760</b>  | <b>2,190</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                              |              | <b>1748</b>          | <b>65,160</b> | <b>70,190</b> | <b>358,170</b>                 | <b>2349,240</b>    | <b>1,130</b>  | <b>42,510</b> | <b>120,450</b> | <b>31,290</b> | <b>369,480</b> | <b>766,640</b> | <b>258,770</b> | <b>11,950</b> |

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Неделя: 2   |               |               | Энергетическая ценность | Возраст: 11-18 лет |                |                |                |                | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |  |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------------------|--------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|--|
|                         |                                                       |              | Б           | Ж             | У             |                         | В1                 | С              | А              | Е              | Са             | Р                         | Мг             | Fe             |               |  |
| <b>завтрак</b>          |                                                       |              |             |               |               |                         |                    |                |                |                |                |                           |                |                |               |  |
| 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          |               |  |
| 174                     | Каша рисовая молочная с маслом                        | 250/5        | 7,500       | 7,800         | 53,730        | 315,980                 | 0,090              | 1,630          | 54,500         | 0,270          | 158,890        | 196,700                   | 45,220         | 0,740          |               |  |
| 376                     | Чай с сахаром                                         | 200/10       |             |               | 9,980         | 39,900                  |                    |                |                |                | 0,300          |                           |                | 0,030          |               |  |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                        | 50           | 3,670       | 1,500         | 25,000        | 124,880                 | 0,090              |                |                | 0,820          | 13,820         | 4,410                     | 18,650         | 0,840          |               |  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                       |              | <b>645</b>  | <b>11,690</b> | <b>9,820</b>  | <b>101,450</b>          | <b>541,860</b>     | <b>0,220</b>   | <b>14,630</b>  | <b>54,500</b>  | <b>1,350</b>   | <b>193,810</b>            | <b>215,410</b> | <b>75,570</b>  | <b>4,470</b>  |  |
| <b>обед</b>             |                                                       |              |             |               |               |                         |                    |                |                |                |                |                           |                |                |               |  |
| 88,03                   | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 250/5/1      | 2,020       | 6,200         | 9,360         | 111,630                 | 0,070              | 31,920         | 7,500          | 2,400          | 42,310         | 50,120                    | 22,350         | 0,810          |               |  |
| 258                     | Мясо духовое с картофелем и огульцом                  | 280          | 14,290      | 34,280        | 26,820        | 513,150                 | 0,610              | 50,950         |                | 7,250          | 58,450         | 250,330                   | 71,170         | 3,420          |               |  |
| 342                     | Напиток 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                                        | 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          |               |  |
| ТТК                     | Кондитерское изделие                                  | 50           | 4,000       | 6,500         | 34,000        | 215,000                 | 0,050              |                | 33,150         | 0,630          | 20,910         | 44,370                    | 7,650          | 0,510          |               |  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                       |              | <b>876</b>  | <b>27,850</b> | <b>49,420</b> | <b>140,660</b>          | <b>0,890</b>       | <b>86,470</b>  | <b>40,650</b>  | <b>11,970</b>  | <b>159,610</b> | <b>358,490</b>            | <b>140,950</b> | <b>7,510</b>   |               |  |
| <b>полдник</b>          |                                                       |              |             |               |               |                         |                    |                |                |                |                |                           |                |                |               |  |
| 413                     | Пицца                                                 | 100          | 5,710       | 3,710         | 39,510        | 214,440                 | 0,110              | 0,200          | 2,500          | 1,990          | 76,600         | 91,080                    | 23,420         | 0,880          |               |  |
| 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          |               |  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                       |              | <b>280</b>  | <b>5,910</b>  | <b>3,830</b>  | <b>55,200</b>           | <b>0,120</b>       | <b>28,000</b>  | <b>2,500</b>   | <b>2,120</b>   | <b>84,550</b>  | <b>97,350</b>             | <b>29,070</b>  | <b>1,480</b>   |               |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                                       |              | <b>1801</b> | <b>45,450</b> | <b>63,070</b> | <b>287,310</b>          | <b>1,230</b>       | <b>129,100</b> | <b>97,650</b>  | <b>15,440</b>  | <b>437,970</b> | <b>671,250</b>            | <b>245,590</b> | <b>13,460</b>  |               |  |
| <b>Итого за период</b>  |                                                       |              | <b>1798</b> | <b>64,209</b> | <b>70,466</b> | <b>385,902</b>          | <b>2269,173</b>    | <b>11,967</b>  | <b>103,191</b> | <b>159,146</b> | <b>38,378</b>  | <b>478,526</b>            | <b>813,932</b> | <b>298,759</b> | <b>14,637</b> |  |