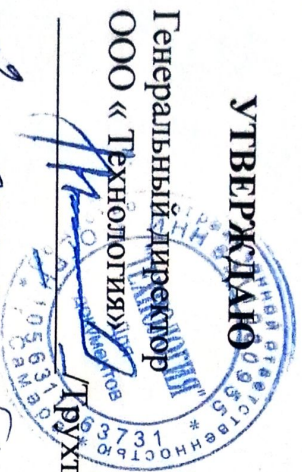


УТВЕРЖДАЮ



Генеральный директор

ООО «Технологизм»

Крутиганова О.Ю./

«2» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ п. Горнобродский

Чиряева И.И.

«2» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Смирнова М.И.

«2» сентября 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА

ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,

РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ

МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ

САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, ОДИН ИЗ РОДИТЕЛЕЙ КОТОРЫХ ОТНОСИТСЯ К

КАТЕГОРИИ ЛИЦ, УЧАСТВУЮЩИХ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ

ОПЕРАЦИИ

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: осень-зима

№ реч.	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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430	42,310	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	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	20,800	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860				
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	19,970	119,630	0,040	1,300	20,000	0,010	123,010	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				
			620	18,730	17,470	100,020	634,210	0,350	16,040	113,500	1,360	448,360	393,180	104,520	5,420			
обед																		
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	100	1,530	5,080	10,340	94,230	0,030	35,600		2,320	40,320	29,780	16,280	0,560				
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,900	5,550	19,340	166,650	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020				
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				
348/344	Компот из кураги и свежих яблок	180	0,980	0,100	28,320	118,100	0,020	1,920		1,010	31,260	27,600	19,98	0,890				
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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120				
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				
	Итого за обед	986	34,070	43,400	200,260	1333,230	0,900	53,320	62,650	22,570	195,660	349,310	165,310	8,800				
полдник																		
421	Глишока "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				
	Итого за полдник	330	13,430	15,850	110,310	660,780	0,300	2,750	57,800	5,030	91,050	179,360	54,870	2,770				
	Итого за день	1936	66,230	76,720	410,590	2628,220	1,550	72,110	233,950	28,960	735,070	921,850	324,700	16,990				

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1					Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 11-18 лет						
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720									
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		40,000	0,100	2,400	3,000	18,240	1,060
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11,870	7,230	53,710	326,920	0,400		29,500	0,800	21,980	281,600	188,150	6,330	
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	
	Итого за завтрак	565	23,580	35,820	104,960	833,290	0,740	3,950	79,500	4,770	112,520	408,920	232,040	8,330	
	обед														
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	
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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120	
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	
	Итого за обед	886	33,100	33,690	153,830	1114,290	0,600	175,060	61,050	10,810	131,190	381,340	136,230	6,900	
	полдник														
406	Пирожок с капустой	100	7,490	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	0,260	0,100	14,870	63,310	0,010	52,000		0,180	9,750	8,580	8,060	0,380	
	Итого за полдник	280	7,750	7,480	56,000	324,890	0,170	78,160	7,400	3,840	74,510	106,640	43,380	2,000	
	Итого за день	1731	64,430	76,990	314,790	2272,470	1,510	257,170	147,950	19,420	318,220	896,900	411,650	17,230	

Примерное Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

№ рец.	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	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак																		
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250				
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000						
204	Макаронны отварные с сыром	210/10/5	10,630	8,260	50,660	320,220	0,190	0,070	55,500	13,420	125,500	140,540	37,900	2,110				
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		220,500	0,820	13,820	4,410	18,650	0,840				
Итого за завтрак			552	20,720	86,330	631,600	0,320	2,870	220,500	14,650	172,320	245,490	63,390	4,270				
обед																		
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	24,700	106,550	3,120	1,200				
235/505	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				
ТТК	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				
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	0,760	16,580	5,290	22,380	1,000				
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120				
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				
Итого за обед			946	32,210	162,890	1165,710	0,610	67,880	87,250	10,150	188,260	417,310	128,180	6,530				
полдник																		
701	Рулет с маком	100	8,100	10,270	45,270	306,030	0,150	0,330	12,500	3,140	132,610	137,800	50,430	1,800				
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				
Итого за полдник			280	8,390	10,400	377,520	0,160	117,330	12,500	3,450	138,040	139,240	51,870	2,070				
Итого за день			1778	61,320	66,640	311,500	2174,830	1,090	188,080	320,250	28,250	498,620	802,040	243,440	12,870			

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720	0,040	13,000	40,000	0,100	2,400	3,000	11,700	2,860		
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,090	2,720	61,560	3,380	282,420	323,910	47,300	0,940		
224	Запеканка из творога с морковью и свежими яблоками	180/20		14,050	38,400	383,960					0,300			0,030		
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900										
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	0,840		
Итого за завтрак		570	29,240	23,270	86,250	675,560	0,220	15,720	101,560	4,560	319,740	345,620	77,650	4,670		
обед																
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		
297/	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		
505	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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120		
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		
Итого за обед		911	34,750	31,590	174,880	1122,470	0,730	65,660	99,490	8,590	148,880	466,280	266,620	11,090		
полдник																
438	Булочка с корицей	150	12,850	8,530	79,980	448,090	0,270	0,290	19,400	3,500	62,820	151,760	49,630	2,420		
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280	0,270	2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070		
Итого за полдник		367	12,910	8,540	90,170	490,370	0,270	3,090	19,400	3,510	65,920	153,300	50,470	2,490		
Итого за день		1848	76,900	63,400	351,300	2288,400	1,220	84,470	220,450	16,660	534,540	965,200	394,740	18,250		

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Энергетическая ценность	Возраст: 11-18 лет										
			Пищевые вещества (г)							В1	С	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
1	2	3	Б	Ж	У	6	7	8	9			А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
завтрак																				
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720	0,200	4,300	40,000	0,100	2,400	3,000	19,340	1,040						
279/	Тфтели мясные тушеные в томатном соусе	100	6,140	16,830	11,480	222,500	0,200	4,300	40,000	0,100	2,400	3,000	19,340	1,040						
505	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160	0,650	29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640						
203	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000	0,980	60,450	45,000	7,000	0,100						
379	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100	4,950	79,500	15,470	16,580	5,290	22,380	1,000						
Итого за завтрак		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						
обед																				
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 овощом (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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120						
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050	34,310	61,050	10,680	144,110	381,310	141,050	6,740						
Итого за обед		886	34,180	33,410	194,390	1257,330	0,420	34,310	61,050	10,680	144,110	381,310	141,050	6,740						
полдник																				
405	Пирожок с картофелем	100	8,220	11,050	53,900	367,870	0,230	14,130	7,000	4,880	40,790	122,420	42,930	1,950						
342	Компот из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840						
Итого за полдник		280	8,360	11,190	72,400	444,640	0,240	17,730	7,000	4,950	47,000	126,380	46,170	2,790						
Итого за день		1721	61,620	76,810	368,900	2474,080	1,140	56,990	147,550	31,100	309,740	720,330	264,730	13,310						

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
завтрак																								
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720	0,030	0,200	40,000	0,100	2,400	3,000												
210	Омлет натуральный	53	5,530	6,630	10,200	85,860	0,030	0,200	114,800	0,260	40,240	90,680	6,900	1,020										
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	0,090	2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070										
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840										
Итого за завтрак																								
		585	20,050	24,640	99,780	663,610	0,430	4,630	209,300	1,430	229,690	358,070	95,500	3,780										
обед																								
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	250/15/5/1	6,650	9,060	11,240	169,240	0,090	20,460	14,100	2,830	28,180	91,110	24,760	1,080										
260	Гуляш мясной	100	10,640	28,190	2,890	309,000	0,280	0,920		2,590	20,000	128,620	22,390	2,210										
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,740	6,930	48,580	299,200	0,370		29,500	0,730	20,180	254,780	170,150	5,730										
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030										
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000										
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120										
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										
Итого за обед																								
		936	40,030	53,080	163,070	1295,480	0,950	21,380	76,750	8,520	124,330	529,470	264,320	11,680										
полдник																								
426	Булочка с повидлом	100	7,250	14,910	67,950	432,550	0,170	0,100	40,000	5,050	24,100	80,190	30,020	1,680										
386	Снежок	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	40,000		248,000	184,000	28,000	0,200										
Итого за полдник																								
		300	13,050	19,910	76,350	540,550	0,210	0,700	40,000	5,050	272,100	264,190	58,020	1,880										
Итого за день																								
		1821	73,130	97,630	339,200	2499,640	1,590	26,710	326,050	15,000	626,120	1151,730	417,840	17,340										

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ п/п	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340	11,100	7,390	45,430	27,870	8,990	0,370				
297/	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					
505	Макаронные отварные 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				
203	Чай с молоком	200/15	1,520	1,350	15,900	81,000	0,040	1,330	10,000	0,820	13,820	4,410	15,400	0,410				
378	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		50,600	22,560	227,530	285,640	88,720	4,280				
Итого за завтрак																		
		580	22,700	20,890	99,550	673,470	0,370	7,740	50,600	22,560	227,530	285,640	88,720	4,280				
Обед																		
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					
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	175,910	0,140	19,900	6,600	2,910	29,390	111,630	33,850	1,500				
265	Плов с мясом	280	16,570	37,470	60,620	646,410	0,470	2,750	6,100	0,310	25,170	261,060	67,890	2,350				
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,100	117,000	0,980	0,310	5,430	1,440	1,440	0,270				
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100		33,150	0,760	16,580	5,290	22,380	1,000				
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510				
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		39,750	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510				
Итого за обед																		
		995	37,730	60,970	196,210	1504,950	0,880	148,660	39,750	16,230	137,420	469,950	168,460	7,530				
Полдник																		
	Печенье порционно	100	9,160	7,780	83,040	434,000	0,200	0,440	8,600	3,980	53,600	110,360	38,560	2,220				
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900		0,440	8,600	3,980	53,600	110,360	38,560	2,250				
Итого за полдник																		
		310	9,160	7,780	93,020	473,900	0,200	0,440	8,600	3,980	53,600	110,360	38,560	2,250				
Итого за день																		
		1885	69,590	89,640	388,780	2652,320	1,450	156,840	98,950	42,770	418,850	865,950	295,740	14,060				

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

Рацион: За завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																			
1/3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,780	13,550	15,500	208,000	0,040	0,110	98,000	0,690	138,900	96,400	9,150	0,530					
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250/5	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 лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
Итого за завтрак		577	19,930	25,670	96,440	696,090	0,450	4,540	152,500	2,510	345,510	408,500	110,160	3,770					
обед																			
102	Суп картофельный с горохом и зеленым	250/1	5,900	5,550	19,340	166,650	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020					
301/505	Кнели 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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120					
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		916	26,540	23,290	175,740	1024,860	0,650	42,640	62,650	23,710	167,630	251,990	125,690	7,290					
полдник																			
470	Пирожок с яблоком	100	5,670	5,130	5,770	273,000	0,140	4,600	5,000	2,700	20,220	65,880	25,130	2,110					
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310					
Итого за полдник		280	5,680	5,130	23,470	366,840	0,150	6,760	5,000	2,700	25,180	67,460	26,710	2,420					
Итого за день		1773	52,150	54,090	295,650	2087,790	1,250	53,940	220,150	28,920	538,320	727,950	262,560	13,480					

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
завтрак																					
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720	0,120	3,630	40,000	0,100	2,400	3,000	59,070	1,310							
224	Запеканка из творога с морковью и сметаной	250/30	33,630	25,850	34,950	512,580	0,120	3,630	131,800	4,940	331,640	406,400			0,030						
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,210	3,630	171,800	5,860	348,160	413,810	77,720	2,180							
Итого за завтрак																					
обед		550	37,310	34,550	70,060	743,080	0,210	3,630	171,800	5,860	348,160	413,810	77,720	2,180							
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 орзоном (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	17,700	93,840	0,010	2,160		0,980	4,960	1,580	1,580	0,310							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,760	16,580	5,290	22,380	1,000							
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,630	18,180	5,300	16,990	1,120							
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050	32,150	33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510							
Итого за обед																					
полдник		886	30,570	32,810	150,310	1050,200	0,350	32,150	61,050	9,920	120,970	374,430	122,480	5,310							
405	Гребешок со ступленным 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	0,250	2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070							
Итого за полдник																					
		317	12,960	9,790	88,600	495,750	0,250	3,210	19,900	4,300	122,370	190,290	50,760	2,190							
Итого за день																					
		1753	80,840	77,150	308,970	2289,030	0,810	38,990	252,750	20,080	591,500	978,530	250,960	9,680							

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Принем 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				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак																	
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860			
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	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,220	14,630	54,500	1,350	193,810	215,410	75,570	4,470			
Итого за завтрак																	
		615	11,690	9,820	101,450	541,860	0,220	14,630	54,500	1,350	193,810	215,410	75,570	4,470			
обед																	
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	0,580	31,550		4,610	37,850	235,960	65,220	2,970			
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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120			
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050	67,070	40,650	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510			
Итого за обед																	
		886	28,450	49,520	145,060	1179,690	0,870	67,070	40,650	9,450	142,040	345,000	137,830	7,250			
полдник																	
345	Печенье порционно	100	9,160	7,780	83,040	434,000	0,200	0,440	8,600	3,980	53,600	110,360	38,560	2,220			
Итого за полдник	Компот яблочный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600			
Итого за день																	
		280	9,360	7,900	98,730	500,050	0,210	28,240	8,600	4,110	61,550	116,630	44,210	2,820			
Итого за период																	
		1781	49,500	67,240	345,240	2221,600	1,300	109,940	103,750	14,910	397,400	677,040	257,610	14,540			
Итого за период																	
		1802,7	65,571	74,631	343,492	2358,838	1,291	104,524	207,180	24,607	496,838	870,752	312,397	14,775			