

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»



« 3 » декабря 2022 г.

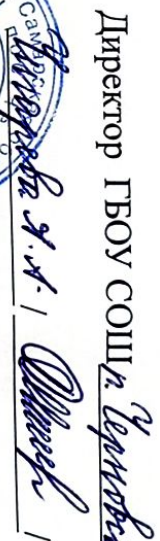
СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета


« 3 » марта 2025 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

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ № 4 



« 3 » марта 2025 г.

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 для обучающихся мобилизованных родителей

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1										Возраст: 11-18 лет									
№ реп.	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	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
завтрак																			
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		53,75	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		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860					
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
Итого за завтрак		630	15,340	14,670	90,030	554,480	0,310	14,740	93,500	1,350	325,650	290,080	82,020	4,860					
обед																			
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					
ТТК	Вармишель 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					
348/344	Компот из кураги и свежих яблок	180	0,980	0,100	23,330	99,270	0,020	1,920		1,010	31,110	27,600	19,98	0,880					
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					
Итого за обед		866	29,900	35,410	158,130	1072,000	0,840	20,060	29,500	27,010	183,750	303,860	150,610	8,120					
полдник																			
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					
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		1826	58,670	65,930	358,470	2287,260	1,450	37,550	180,800	33,390	600,450	773,300	287,500	15,750					

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

Неделя: 1															Возраст: 11-18 лет					Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)																	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000												
268/	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										
505	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										
171			200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000	0,820	60,450	45,000	7,000	0,100									
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000	0,820	13,820	4,410	18,650	0,840										
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		79,500	4,770	112,520	408,920	232,040	8,330										
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 огурцом (сезонно)	310	18,780	19,350	32,540	435,650	0,290	44,520	20,400	6,160	47,500	261,150	65,390	3,190										
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900				0,980	16,580	5,290	22,380	1,000										
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,760	18,180	5,300	16,980	1,120										
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			10,330	108,770	347,950	131,860	6,350										
Итого за обед		896	29,220	28,140	116,060	897,990	0,560	62,060	27,900	10,330	108,770	347,950	131,860	6,350										
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		1741	60,550	71,440	277,020	2056,170	1,470	144,170	114,800	18,940	295,800	863,510	407,280	16,680										

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Возраст: 11-18 лет									
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
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 порционное	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		0,740	
174	Масло порционное	250/5	7,500	7,800	53,730	315,980	0,090	1,630	54,500	0,270	158,890	196,700	45,220	0,070	
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	0,840	
Итого за завтрак		582	17,590	22,260	89,400	627,360	0,220	4,430	219,500	1,500	205,710	301,650	70,710	2,900	
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 кашеной 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	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	6,020	
Итого за обед		896	28,210	27,020	128,890	950,710	0,560	67,880	54,100	9,520	167,350	372,940	120,530	6,020	
Полдник															
701	Пудинг 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	62,280	377,520	0,160	117,330	12,500	3,450	138,040	139,240	51,870	2,070	
Итого за день		1758	54,190	59,680	280,570	1955,590	0,940	189,640	286,100	14,470	511,100	813,830	243,110	10,990	

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									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая Ценность	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
завтрак																								
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000												
279/	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										
505	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										
203	Корейский 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				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 огурцом (сезонно)	310	20,650	18,430	61,440	494,900	0,140	7,020	20,400	5,890	39,400	282,050	68,990	2,360										
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900	0,100				0,300			0,030										
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,060			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										
Итого за обед		896	30,840	27,000	141,920	925,980	0,360	30,240	27,900	10,100	115,420	349,510	136,020	5,750										
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		1731	58,280	70,400	316,430	2142,730	1,080	52,920	114,400	30,520	281,050	688,530	259,700	12,320										

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2															Возраст: 11-18 лет					Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (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																								
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860										
173	Каша пшениная 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 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		622	15,030	11,330	102,190	573,130	0,440	17,430	54,500	1,330	207,850	278,690	100,300	5,620										
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										
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										
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										
Итого за обед		876	36,760	46,700	139,330	1148,300	0,920	25,410	61,840	7,890	112,880	501,800	262,810	11,750										
полдник																								
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										
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		1798	64,840	77,940	317,870	2261,980	1,570	43,540	156,340	14,270	592,830	1044,680	421,130	19,250										

Сезон: весна-лето

Неделя: 2															Возраст: 11-18 лет									
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7			8	9	10	11	12	13	14	15								
завтрак																								
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		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	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020										
505																								
203	Макароны 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										
378	Чай с молоком	200/15	1,520	1,350	15,900	81,000	0,040	1,330	10,000		126,600	92,800	15,400	0,410										
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		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																								
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 с орурцом (сезонно)	310	16,810	37,500	61,370	650,610	0,480	5,750		6,040	32,070	273,660	72,090	2,530										
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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120										
Итого за обед		876	32,730	44,340	155,520	1161,150	0,790	142,650	6,600	11,000	101,650	397,320	146,750	6,420										
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					0,300			0,030										
Итого за полдник		310	9,160	7,780	93,020	473,900	0,200	0,440	8,600	3,980	53,900	110,360	38,560	2,250										
Итого за день		1766	64,590	73,010	348,090	2308,520	1,360	150,830	65,800	37,540	383,080	793,320	274,030	12,950										

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2															Возраст: 11-18 лет				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
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	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	С.Маслом	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070					
ТТК	Чай с лимоном	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																			
37	Салат "Степной"	100	1,460	10,180	7,710	135,910	0,050	8,100		4,570	17,820	40,240	19,400	0,620					
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					
301/	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					
505																			
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					
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					
Итого за обед		936	31,640	31,240	149,640	1015,840	0,680	52,580	52,700	21,810	131,880	312,280	144,470	7,950					
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		1793	57,250	62,040	269,550	2078,770	1,280	63,880	210,200	27,020	502,570	788,240	281,340	14,140					

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2															Возраст: 11-18 лет									
№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
завтрак																								
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										
204	Макароны отварные с сыром	240/10/5	11,750	8,420	57,500	352,780	0,210	0,070	55,500	15,220	128,000	152,140	42,400	2,360										
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										
Итого за завтрак			565	21,770	15,670	92,830	596,060	0,340	0,070	180,500	16,340	169,620	252,550	67,050	4,480									
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 орулдом (сезонно)	310	20,650	18,430	61,440	494,900	0,140	7,020	20,400	5,890	39,400	282,050	68,990	2,360										
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										
Итого за обед			866	30,850	27,000	149,640	979,920	0,370	32,400	27,900	10,100	120,080	351,090	137,600	6,030									
полдник																								
405	Гребешок со сгущенным 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										
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			1748	65,580	52,460	331,070	2071,730	0,960	35,680	228,300	30,740	412,070	793,930	255,410	12,700									

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2															Возраст: 11-18 лет									
№ реп.	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	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15									
завтрак																								
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860										
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										
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 овощом	310	14,860	35,380	31,040	548,140	0,610	35,750		5,110	41,690	251,510	71,830	3,210										
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										
Итого за обед		866	25,020	44,120	115,280	999,680	0,850	71,270	7,500	9,320	124,970	316,180	136,790	6,980										
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										
345	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 полдник		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 день		1761	46,070	61,840	315,460	2041,590	1,280	114,140	70,600	14,780	380,330	648,220	256,570	14,270										
Итого за период		1780	60,344	66,168	313,673	2139,686	1,260	92,396	159,640	24,224	448,987	815,413	308,686	14,727										