

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технополитика»

Пруханова О.Ю./

«1» сентября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Борисовича А.Н. /

«1» сентября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО



ГБОУ СОШ им. Кузнецова

«1» сентября 2025 г.

«1» сентября 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

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 с ОВЗ

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Возраст: 11-18 лет									
			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															
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/	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	
505	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	
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	
Итого за день		1496	45,240	50,080	248,160	1626,480	1,150	34,800	123,000	28,360	509,400	593,940	232,630	12,980	

Сезон: осень-зима

Рацион: Завтрак-обед

Возраст: 11-18 лет

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	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		0,760					
268/ 505	Биточки рыбные с томатно-сметанным соусом	100	7,490	10,490	10,940	166,390	0,090	2,930	24,800	3,530	47,500	116,400	29,770	6,150					
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11,610	8,610	52,890	334,800	0,290		0,040	0,820	19,130	276,000	184,500	6,150					
379	Кофейный напиток с молоком	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					
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	24,230	29,050	106,330	780,640	0,490	3,580	74,840	5,270	143,300	444,810	239,920	7,850					
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 цыплат с грибами (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					0,300			0,030					
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,560	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	29,220	28,140	116,060	897,990	0,560	62,060	27,900	10,330	108,770	347,950	131,860	6,350					
Итого за день		1461	53,450	57,190	222,390	1678,630	1,050	65,640	102,740	15,600	252,070	792,760	371,780	14,200					

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

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		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	6,000	1,250					
209	Рис вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04		125,000	0,300	27,500	96,000	45,220	0,740					
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	0,840	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	18,650	0,840					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		0,820	0,820	13,820	4,410	70,710	2,900					
Итого за завтрак		582	17,590	22,260	89,400	627,360	0,220	4,430	219,500	1,500	205,710	301,650							
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					
321/25	Капуста тушеная с мясом	280	16,230	32,980	23,240	458,240	0,490	122,550		4,260	144,310	224,820	70,020	3,250					
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160		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	16,990	1,120					
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060	144,610	6,600	8,910	213,420	348,620	144,820	7,180					
Итого за обед		846	31,870	39,690	118,080	991,130	0,800	149,040	226,100	10,410	419,130	650,270	215,530	10,080					
Итого за день		1428	49,460	61,950	207,480	1618,490	1,020												

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 4)

День: четверг

Сезон: осень-зима

Рацион: Завтрак-обед

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	Витамины (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										
224	Запеканка из творога с морковью и сгущенным 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			9,980	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		560	29,230	16,070	86,120	609,840	0,220	15,720	61,560	4,460	317,340	342,620	77,650	4,670										
обед																								
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010		4,450	21,760	40,860	18,260	0,780										
88,03	Шн 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	Гороховое пюре с маслом	180/5	9,120	5,600	17,800	158,400	0,190		0,040	0,500	50,400	91,200	37,200	3,120										
199	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										
345	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	113,280	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120										
Итого за обед		941	29,650	33,800	115,000	885,790	0,540	72,800	18,640	12,180	175,150	284,070	139,720	8,450										
Итого за день		1501	58,880	49,870	201,120	1495,630	0,760	88,520	80,200	16,640	492,490	626,690	217,370	13,120										

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 1																
№ 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	0,200	4,300	40,000	0,100	2,400	3,000	19,340	1,040		
279/	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	100	6,140	16,830	11,480	222,500	0,160	0,650	28,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640		
505	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,020	0,980	10,000	0,980	60,450	45,000	7,000	0,100		
203	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,100	4,950	79,500	15,470	118,630	212,640	77,510	3,780		
379	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,480									
ТТК	Хлеб пшеничный	555	19,080	32,210	102,110	772,110										
Итого за завтрак																
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 овощами (сезонно)	310	20,650	18,430	61,440	484,900	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				0,980	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	16,990	1,120		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			10,100	115,420	349,510	136,020	5,750		
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		
Итого за день		1451	49,920	59,210	244,030	1698,090	0,840	35,190	107,400	25,570	234,050	562,150	213,530	9,530		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2															Возраст: 11-13 лет														
№ реп.	Примем 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																													
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 пшенная 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															
256	Мясо тушеное по-домашнему	100	11,100	29,680	2,720	322,830	0,400	2,400		2,600	8,780	131,000	22,720	1,450															
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	205	11,130	7,950	51,510	322,130	0,380	2,500	29,500	1,270	26,100	267,410	177,910	5,930															
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	36,890	49,090	139,550	1171,180	1,040	27,520	43,600	8,440	102,780	501,690	266,340	10,890															
Итого за день		1498	51,920	60,420	241,740	1744,310	1,480	44,950	98,100	9,770	310,630	780,380	366,640	16,510															

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

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	Mg	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	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		
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	18,650	0,840		
378	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090									
ТТК		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		
Итого за завтрак																
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	31,120	1,280		
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 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		
ТТК																
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		896	28,490	27,150	128,200	928,360	0,560	182,720	54,100	9,830	167,820	372,800	148,390	6,060		
Итого за день		1476	51,190	48,040	227,750	1601,830	0,930	190,460	104,700	32,390	395,350	658,440	237,110	10,340		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

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																
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		
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		
377	Чай с лимоном	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		577	17,010	22,860	104,420	691,140	0,220	4,540	152,500	1,790	314,710	299,050	73,860	2,180		
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		
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	Каша пшеничная с маслом	180/5	8,310	6,500	47,920	283,640	0,300		29,500	0,270	22,250	169,160	59,890	1,970		
171	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		
345	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	32,940	27,510	157,060	1010,610	0,800	80,080	52,700	8,440	152,920	395,450	172,450	8,220		
Итого за день		1513	49,950	50,370	261,480	1701,750	1,020	84,620	205,200	10,230	467,630	694,500	246,310	10,400		

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ ред.	Продукт 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																			
2	Бутерброд с повидлом	40/45	3.180	1.160	49.810	217.300	0.050	0.230		0.680	13.900	30.050	8.350	1.070					
210	Омлет натуральный	200/5	20.940	27.090	3.970	343.730	0.130	0.770	448.300	1.010	155.050	344.920	26.380	3.850					
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		550	27.790	29.750	88.760	725.810	0.270	1.000	448.300	2.510	183.070	379.380	53.380	5.790					
обед																			
88.03	Шницель из свиной котлеты 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	0.510					
258	Мясо духовое с картофелем и овощами	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					
Итого за день		1416	52.810	73.870	204.040	1725.490	1.120	72.270	455.800	11.830	308.040	695.560	190.170	12.770					

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 10)

Сезон: осень-зима

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

ацион: завтрак-обед										Возраст: 11-18 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Недели: 2						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	6	7	8										9	10
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 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					
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	0,450	14,630	54,500	2,070	224,610	324,860	111,870	6,060					
Итого за завтрак		615	14,610	12,630	93,470	546,810	0,450	14,630	54,500	2,070	40,960	56,870	27,660	1,240					
Итого за 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	39,400	282,050	68,990	2,360					
ТТК	Плов из птицы с оруцом (сезонно)	310	20,650	18,430	61,440	494,900	0,140	7,020	20,400	5,890	4,960	1,580	1,580	0,310					
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,100	2,160		0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120					
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,370	32,400	27,900	10,100	120,080	351,090	137,600	6,030					
Итого за обед		1481	30,850	27,000	149,640	979,920	0,820	47,030	82,400	12,170	344,690	675,950	249,470	12,090					
Итого за день		1481	45,460	39,630	243,110	1526,730	1,019	81,252	158,564	17,297	373,348	673,064	254,054	12,202					
Итого за периода		1472,1	50,828	55,063	230,130	1641,743													