

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

Дата

Грухтанова О.Ю.

«1» сентября 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Грухтанова О.Ю. /
«1» сентября 2025г.

СОГЛАСОВАНО



ГБОУ СОШ №1
«1» сентября 2025г.

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся мобилизованных родителей

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																			
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	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310					
Итого за полдник		350	13,430	15,850	111,520	661,760	0,300	2,750	57,800	5,030	91,050	179,360	54,870	2,770					
Итого за день		1846	58,670	65,930	359,680	2288,240	1,450	37,550	180,800	33,390	600,450	773,300	287,500	15,750					

Сезон: осень-зима

Сезон: осень-зима

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	Мg	Fe					
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1		3																	
2																			
завтрак																			
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000				0,760			
266/	Биточки рыбные с томатно-	100	7,490	10,490	10,940	168,390	0,090		2,930		24,800	3,530	47,500	116,400	29,770				
505	Сметанный соусом	200/5	11,610	8,610	52,890	334,800	0,290		0,040	0,820	19,130	276,000	184,500	6,150					
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020		0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100				
379	Кофейный напиток с молоком	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	7,850				
ТТК	Хлеб пшеничный	565	24,230	29,050	106,330	780,640	0,490		3,580	74,840	5,270	143,300	444,810	239,920					
Итого за завтрак																			
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 бульдом (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	16,990	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																			
полдник																			
406	Пирожок с капустой	150	11,240	11,060	61,700	392,370	0,240		39,230	11,100	5,490	93,460	146,340	52,760	2,400				
345	Компот из лесных ягод	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010		52,000		0,180	9,960	8,580	60,820	2,800				
Итого за полдник		350	11,500	11,160	83,560	483,610	0,250		91,230	11,100	5,670	103,420	154,920	60,820	2,800				
Итого за день		1811	64,950	68,350	305,950	2162,240	1,300		156,870	113,840	21,270	355,490	947,680	432,600	17,000				

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

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															
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													
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		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															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
Итого за 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	Капустя 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			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															846	31,870	39,690	118,080	991,130	0,800	144,610	6,600	8,910	213,420	348,620	144,820	7,180
полдник																											
701	Рулет с маком	150	13,300	18,480	68,630	494,330	0,220	0,480	17,400	4,750	321,050	272,030	108,330	3,420													
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	130,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320													
Итого за полдник															350	13,620	18,620	93,070	595,930	0,230	130,480	17,400	5,090	327,250	273,630	109,930	3,740
Итого за день															1778	63,080	80,570	300,550	2214,420	1,250	279,520	243,500	15,500	746,380	923,900	325,460	13,820

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

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)			Энерге- тическая 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																								
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 сладким 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										
ТТК	Хлеб пшеничный	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										
Итого за завтрак																								
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	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	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 яблочный	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 пшеничный	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120										
ТТК	Хлеб ржаной	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 обед																								
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		1868	71,790	58,410	291,290	1986,000	1,030	91,610	99,600	20,150	558,410	779,990	267,840	15,610										

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 1															Возраст: 11-18 лет				
№ реп.	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	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	0,200	4,300	40,000	0,100	2,400	3,000	19,340	1,040					
279/	Тедфтели мясные тушеные в томатном соусе	100	6,140	16,830	11,480	222,500				3,000	15,490	83,820							
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		10,000	0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
379	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100	4,950	79,500	15,470	118,630	212,640	77,510	3,780					
Итого за завтрак		555	19,080	32,210	102,110	772,110	0,480												
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 орзулом (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	16,580	5,290	22,380					
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,060			0,980	18,180	5,300	16,990	1,120					
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,360	30,240	27,900	10,100	115,420	349,510	136,020	5,750					
Итого за обед		896	30,840	27,000	141,920	925,980													
полдник																			
405	Пирожок с картофелем	150	12,320	15,670	80,850	543,600	0,340	21,200	10,500	6,980	59,290	183,210	64,280	2,910					
342	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	18,890	78,650	0,010	4,000	10,500	0,080	6,850	4,400	3,600	0,930					
Итого за полдник		350	12,480	15,830	99,740	622,250	0,350	25,200	10,500	7,060	66,140	187,610	67,880	3,840					
Итого за день		1801	62,400	75,040	343,770	2320,340	1,190	60,390	117,900	32,630	300,190	749,760	281,410	13,370					

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

Сезон: осень-зима

День: понедельник

Рацион: Завтрак-обед-полдник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Возраст: 11-18 лет					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)									
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	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 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 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 молочно-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		
полдник																
426	Булочка с повидлом обсыпанная	150	10,880	21,960	101,620	644,010	0,250	0,150			34,270	121,300	44,950	2,510		
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		350	16,680	26,960	110,020	752,010	0,290	0,750	40,000	7,460	282,270	305,300	72,950	2,710		
Итого за день		1848	68,600	87,380	351,760	2466,320	1,770	45,700	138,100	17,230	592,900	1085,680	439,590	19,220		

Сезон: осень-зима

День: вторник

Воспарт: 11-18 лет

Неделя: 2										Возраст: 11-18 лет									
№ рек.	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	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
завтрак																			
3	Икра кабачковая соешная	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		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	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	126,600	92,800	15,400	0,410					
378	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,890	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	4,280					
Итого за 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					
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					
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					
368	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	22,380	1,000					
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,560	5,290	16,990	1,120					
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,360	113,290	0,060	182,720		0,760	18,180	5,300	372,800	148,390					
Итого за обед		896	28,490	27,150	128,200	928,360	0,560			54,100	9,830	167,820	372,800	6,060					
Итого за 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					
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900	0,290	0,590		57,800	5,030	86,390	177,780	53,290					
Итого за полдник		360	13,420	15,850	102,590	606,840	0,220	191,050		162,500	37,420	461,740	836,220	290,400					
Итого за день		1836	64,610	63,890	330,340	2208,670	1,220												

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Рацион: Завтрак-обед-полдник																
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	0,840		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	2,180		
Итого за завтрак			577	17,010	22,860	104,420	691,140	0,220	4,540	152,500	1,790	314,710	299,050			
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																
171	Каша пшеничная с маслом	180/5	8,310	6,500	47,920	283,640	0,300	27,800	29,500	0,270	22,250	169,160	59,890	1,970		
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010			0,130	7,950	6,270	5,650	0,600		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	148,850	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		
Полдник																
470	Пирожок с яблоком	150	10,090	11,190	82,420	471,720	0,220	4,230	13,600	4,680	59,250	124,590	42,300	2,800		
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310		
Итого за полдник			350	10,100	11,190	101,330	566,540	0,230	6,390	13,600	4,680	64,210	126,170	43,880		
Итого за день			1863	60,050	61,560	362,810	2268,290	1,250	91,010	218,800	14,910	531,840	820,670	290,190		

Сезон: осень-зима

Возраст: 11-18 лет

№ ре- ц.	Прием 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	Mg	Fe			
															7	8	9
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		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	Шш 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 овощам	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	16,550	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																	
405	Гребешок со стуженым молоком	150	15,430	13,790	93,790	561,440	0,300	0,600	21,100	5,850	167,880	239,610	60,650	2,440			
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		367	15,490	13,800	103,980	603,720	0,300	3,400	21,100	5,860	170,980	241,150	61,490	2,510			
Итого за день		1783	68,300	87,670	308,020	2329,210	1,420	75,670	476,900	17,690	479,020	936,710	261,660	15,280			

Сезон: осень-зима

День: пятница

Уопыта: ?

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																
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	6,060		
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			
Итого за завтрак		615	14,610	12,630	93,470	546,810								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	40,960	56,870	27,660	2,360		
ТТК	Плов из птицы с оупром (сезонно)	310	20,650	18,430	61,440	494,900	0,140	7,020	20,400	5,890	39,400	282,050	68,990	2,310		
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		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	32,400	27,900	10,100	120,080	351,090	137,600	6,030		
Итого за обед		866	30,850	27,000	149,640	979,920	0,370							2,420		
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	0,400		
345	Компот из лесных ягод	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	52,000	19,400	3,680	9,960	8,580	8,060	2,820		
Итого за полдник		350	13,110	8,630	101,840	539,330	0,280	52,290	101,800	15,850	72,780	160,340	57,690	2,820		
Итого за день		1831	58,570	48,260	344,950	2066,060	1,100	99,320	185,374	22,604	506,389	869,020	317,381	15,130		
Итого за период		1826,5	64,102	69,706	329,912	2233,979	1,298	112,869								