**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор
ООО « Технология»
_____ /Трухтанова О.Ю./
« 01 » января 2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ СОШ с. Шелаевка
_____ /Ю.В. Дрянина /
« 01 » января 2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

Представитель родительского комитета
_____ /Сычева/
«1 » января 2024г.

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Сборник рецептур 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

**Неделя:** 1 **Возраст:** 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | 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 | 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 |
| **Итого за завтрак** | | **660** | 15,340 | 14,670 | 89,850 | 554,480 | 0,310 | 14,740 | 93,500 | 1,350 | 325,650 | 290,080 | 82,020 | 4,860 |
| **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 |
| 102,03 | 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 |
| 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 |
| **Итого за обед** | | **926** | 28,780 | 36,830 | 150,550 | 1052,740 | 0,830 | 168,400 | 29,500 | 21,120 | 145,890 | 277,900 | 136,290 | 7,480 |
| **Итого за день** | | **1586** | 44,120 | 51,500 | 240,400 | 1607,220 | 1,140 | 183,140 | 123,000 | 22,470 | 471,540 | 567,980 | 218,310 | 12,340 |

ООО "Технология"

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

**Рацион: Завтрак-обед** **День:** вторник **Сезон:** осень-зима

**Неделя:** 1 **Возраст:** 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | 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 | | |
| 268/505 | 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 |
| **Итого за завтрак** | | **560** | 23,430 | 31,660 | 104,350 | 792,810 | 0,740 | 3,950 | 50,000 | 4,710 | 112,820 | 405,210 | 230,110 | 8,260 |
| **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) | 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 |
| **Итого за обед** | | **856** | 28,210 | 26,960 | 108,220 | 848,820 | 0,530 | 58,060 | 27,900 | 9,750 | 102,120 | 334,650 | 124,310 | 5,960 |
| **Итого за день** | | **1416** | 51,640 | 58,620 | 212,570 | 1641,630 | 1,270 | 62,010 | 77,900 | 14,460 | 214,940 | 739,860 | 354,420 | 14,220 |

ООО "Технология"

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

**Рацион:** Завтрак-обед **День:** среда **Сезон:** осень-зима

**Неделя:** 1 **Возраст:** 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | 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 | | |
| 204 | Макароны 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 | 0,840 | 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** | | **552** | 16,280 | 17,240 | 97,600 | 609,710 | 0,320 | 2,870 | 95,500 | 17,410 | 152,750 | 169,960 | 65,260 | 3,470 |
| **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 | 22,120 | 106,020 | 30,970 | 1,260 |
| 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 |
| 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 |
| **Итого за обед** | | **886** | 27,740 | 27,060 | 125,290 | 914,760 | 0,550 | 69,320 | 54,100 | 9,470 | 162,990 | 373,910 | 147,210 | 6,420 |
| **Итого за день** | | **1438** | 44,020 | 44,300 | 222,890 | 1524,470 | 0,870 | 72,190 | 149,600 | 26,880 | 315,740 | 543,870 | 212,470 | 9,890 |

ООО "Технология"

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

**Рацион: Завтрак-обед** **День:** четверг **Сезон:** осень-зима

**Неделя:** 1 **Возраст:** 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | | | 9,800 | 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 |
| **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 | 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/ 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 |
| **Итого за обед** | | **851** | 30,150 | 24,990 | 136,480 | 888,590 | 0,670 | 65,660 | 66,340 | 7,840 | 124,940 | 421,030 | 256,140 | 10,390 |
| **Итого за день** | | **1441** | 59,380 | 41,060 | 222,420 | 1498,430 | 0,890 | 81,380 | 127,900 | 12,300 | 442,280 | 763,650 | 333,790 | 15,060 |

ООО "Технология"

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

**Рацион: Завтрак-обед** **День:** пятница **Сезон:** осень-зима

**Неделя:** 1 **Возраст:** 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | 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 | | |
| 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 |
| **Итого за завтрак** | | **555** | 19,080 | 32,210 | 102,110 | 772,110 | 0,060 | 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) | 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 |
| **Итого за обед** | | **826** | 29,570 | 26,810 | 138,290 | 929,610 | 0,350 | 32,150 | 27,900 | 9,930 | 115,210 | 334,480 | 128,990 | 5,730 |
| **Итого за день** | | **1381** | 48,650 | 59,020 | 240,400 | 1701,720 | 0,410 | 37,100 | 107,400 | 25,400 | 233,840 | 547,120 | 206,500 | 9,510 |

ООО "Технология"

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

**Рацион: Завтрак-обед** **День:** понедельник **Сезон:** осень-зима

**Неделя:** 2 **Возраст:** 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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** | | **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 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за обед** | | **856** | 41,750 | 22,330 | 140,680 | 928,540 | 1,120 | 133,600 | 13,200 | 9,190 | 163,160 | 399,100 | 170,870 | 10,770 |
| **Итого за день** | | **1418** | 61,340 | 37,740 | 230,410 | 1503,370 | 1,550 | 138,030 | 67,800 | 10,500 | 372,210 | 740,290 | 264,270 | 14,530 |

ООО "Технология"

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

**Рацион: Завтрак-обед** **День:** вторник **Сезон:** осень-зима

**Неделя:** 2 **Возраст:** 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | 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 |
| 297/505 | 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 |
| 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 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,390 | 2,800 | 19,970 | 119,630 | 0,040 | 1,300 | 20,000 | 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 |
| **Итого за завтрак** | | **565** | 24,570 | 22,340 | 103,620 | 712,100 | 0,370 | 7,710 | 60,600 | 22,570 | 224,090 | 295,940 | 95,820 | 4,460 |
| **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 |
| 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 |
| 256/321 | Капуста тушеная с мясом | 250 | 4,880 | 7,290 | 20,730 | 171,090 | 0,090 | 107,000 | | 3,460 | 121,680 | 90,040 | 45,720 | 1,740 |
| 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 |
| **Итого за обед** | | **896** | 15,970 | 26,140 | 115,010 | 801,490 | 0,410 | 135,710 | 7,500 | 12,050 | 206,340 | 218,400 | 129,200 | 5,770 |
| **Итого за день** | | **1461** | 40,540 | 48,480 | 218,630 | 1513,590 | 0,780 | 143,420 | 68,100 | 34,620 | 430,430 | 514,340 | 225,020 | 10,230 |

ООО "Технология"

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

**Рацион: Завтрак-обед** **День:** среда **Сезон:** осень-зима

**Неделя:** 2 **Возраст:** 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | 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 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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 102,03 | 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 |
| 301/505 | 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 | 50 | 3,000 | 0,500 | 21,980 | 94,410 | 0,050 | | | 0,640 | 15,150 | 4,420 | 14,160 | 0,930 |
| **Итого за обед** | | **856** | 30,940 | 24,550 | 144,730 | 927,880 | 0,640 | 46,820 | 52,700 | 24,510 | 160,500 | 299,860 | 131,470 | 7,540 |
| **Итого за день** | | **1433** | 50,870 | 50,220 | 241,170 | 1623,970 | 1,090 | 51,360 | 205,200 | 27,020 | 506,010 | 708,360 | 241,630 | 11,310 |

ООО "Технология"

**Рацион: Завтрак-обед** **День:** четверг **Сезон:** осень-зима

**Неделя:** 2 **Возраст:** 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за завтрак** | | **555** | 18,630 | 27,090 | 97,280 | 708,880 | 0,480 | 7,150 | 39,500 | 16,430 | 110,990 | 197,500 | 71,370 | 3,520 |
| **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) | 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 |
| **Итого за обед** | | **826** | 29,570 | 26,810 | 138,290 | 929,610 | 0,350 | 32,150 | 27,900 | 9,930 | 115,210 | 334,480 | 128,990 | 5,730 |
| **Итого за день** | | **1381** | 48,200 | 53,900 | 235,570 | 1638,490 | 0,830 | 39,300 | 67,400 | 26,360 | 226,200 | 531,980 | 200,360 | 9,250 |

ООО "Технология"

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

**Рацион: Завтрак-обед** **День:** пятница **Сезон:** осень-зима

**Неделя:** 2 **Возраст:** 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за завтрак** | | **645** | 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 огурцом | 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 |
| **Итого за обед** | | **826** | 23,850 | 42,920 | 106,660 | 945,810 | 0,840 | 86,470 | 7,500 | 11,340 | 138,700 | 314,120 | 133,300 | 7,000 |
| **Итого за день** | | **1471** | 35,540 | 52,740 | 208,110 | 1487,670 | 1,060 | 101,100 | 62,000 | 12,690 | 332,510 | 529,530 | 208,870 | 11,470 |
| **Итого за период** | | **1442,6** | 48,430 | 49,758 | 227,257 | 1574,056 | 0,989 | 90,903 | 105,630 | 21,270 | 354,570 | 618,698 | 246,564 | 11,781 |