

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Технополис»

Грухтанова О.Ю./

« 01 » сентября 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ №1 О.Ю. Бурм

Бурм



« 01 » сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Иванов И.И.

Иванов И.И.

« 01 » 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

100801000

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: весна-лето

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 11-18 лет							
			Пищевые вещества (г)					В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
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	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	
75	Икра свекольная	100	1,650	7,100	15,120	131,460	0,030	11,900		3,250	34,400	46,330	21,880	1,340	
102,03	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390	
266/505	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	75,630	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	
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		991	37,560	47,150	189,330	1339,950	0,900	145,100	69,250	22,720	167,420	381,150	154,310	9,140	
421	Плошка "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		1981	66,330	77,670	389,490	2555,210	1,510	162,690	220,550	29,100	584,120	850,590	291,200	16,770	

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
			Неделя: 1			Возраст: 11-18 лет															
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	6,380	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 цыпленка 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							
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			906	32,210	33,460	142,220	1063,820	0,580	58,060	61,050	10,380	123,030	379,020	131,960	6,470						
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			1746	63,390	72,600	302,570	2181,520	1,490	140,170	118,450	18,930	310,360	890,870	405,450	16,730						

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 11-18 лет						
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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															
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720	0,230	0,070	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 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		0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	0,940	
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	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	0,930	
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	31,740	33,560	159,290	1129,760	0,600	69,320	87,250	10,100	183,900	418,280	154,860	6,930
полдник															
38	Курник из песочного теста	100	8,600	15,170	31,880	303,310	0,110	4,410	14,100	4,280	43,700	99,180	24,150	1,410	
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	8,890	15,300	48,890	374,800	0,120	121,410	14,100	4,590	49,130	100,620	25,590	1,680
Итого за день			1768	56,910	66,100	305,780	2114,270	1,040	193,600	196,850	32,100	385,780	688,860	245,710	12,080

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Неделя: 1																
Возраст: 11-18 лет																
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 сушеным молоком	180/20	25,040	14,050	38,400	383,960	0,090	2,720		3,380	282,420	323,910	47,300	0,940		
376	Чай с сахаром	200/10			9,800	39,900	0,090			0,820	0,300	4,410	18,650	0,840		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,980	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
Итого за завтрак		590	29,230	16,070	85,940	609,940	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		2,400	42,310	50,120	22,350	0,810		
297/505	Фрикадельки на 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		
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной	205	11,460	7,050	51,120	313,080	0,380	1,870		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		
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		901	34,150	31,490	170,480	1103,590	0,720	65,660	99,490	8,470	145,850	465,400	263,790	10,900		
полдник																
429	Булочка с изюмом	150	11,070	9,900	74,190	430,910	0,260	0,480		4,240	82,420	163,520	48,830	2,390		
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	11,130	9,910	84,380	473,190	0,260	3,280	14,900	4,250	85,520	165,060	49,670	2,460		
Итого за день		1858	74,510	57,470	340,800	2186,620	1,200	84,660	175,950	17,180	548,710	973,080	391,110	18,030		

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Неделя: 1															
Возраст: 11-18 лет															
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/ 505	Терфегли мясные тушеные в томатном соусе	100	6,140	16,830	11,480	222,500	0,200	4,300	40,000	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	0,650	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	0,980	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	0,980	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 ордуцом (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	483,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250	
349	Компот из сухофруктов	180	0,010	1,800	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	0,980	16,580	5,290	22,380	1,000	
ТТК	Хлеб обжаренный	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050		0,640	0,640	15,150	4,420	14,160	0,930	
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050	33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	7,650	0,510	
Итого за обед		876	33,570	33,310	172,290	1144,610	0,400	32,150	61,050	10,560	136,120	378,850	136,640	6,240	
полдник															
470	Пирожок с вишней	100	6,740	6,660	60,840	331,630	0,150	4,660	7,400	2,860	45,580	88,840	33,300	1,410	
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	6,880	6,800	79,340	408,400	0,160	8,260	7,400	2,930	51,790	92,800	36,540	2,250	
Итого за день		1711	59,530	72,320	353,740	2325,120	1,040	45,360	147,950	28,960	306,540	684,290	250,690	12,270	

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

Район: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																				
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 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	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 курцей 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	205,560	79,510	6,230						
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,480	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						
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																				
		906	45,750	28,830	174,680	1143,540	1,170	133,600	46,350	9,820	184,070	443,470	178,520	11,280						
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																				
		1768	78,390	64,150	340,760	2258,920	1,810	138,730	140,950	16,180	665,220	1048,850	329,940	16,920						

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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		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	Макаронны 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	0,580				
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	Калуга тушеная с мясом	250	15,460	31,930	20,730	435,270	107,000		3,760	126,860	211,400	90,040	63,480	3,000				
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				
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	30,550	57,280	149,010	1280,670	107,370	28,710	44,410	136,080	316,970	262,770	154,610	7,540				
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		1821	64,280	87,400	345,650	2466,670	107,940	36,860	113,610	162,630	594,960	669,070	288,990	14,250				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Примем пищу, 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																
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 лимонном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280	0,090	2,800	0,010	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																
		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, курицей и зеленым	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390		
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			
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																
		921	39,600	32,850	178,730	1177,860	0,710	47,220	92,450	25,180	187,950	386,560	143,890	8,420		
полдник																
38	Курник из песочного теста	100	8,600	15,170	31,880	303,210	0,110	4,410	14,100	4,280	43,700	99,180	24,510	1,410		
349	Компот из сухофруктов	180	0,010	17,700	93,840	0,010	2,160		4,960	1,580	1,580	1,580	0,310			
Итого за полдник																
		280	8,610	15,170	49,580	397,050	0,120	6,570	14,100	4,280	48,660	100,760	26,090	1,720		
Итого за день																
		1778	68,140	73,690	324,750	2271,000	1,280	58,330	259,050	31,970	582,120	895,820	280,140	13,910		

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Св	Р	Мг	Fe					
1		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	224,960	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 зеленым	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					
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			876	33,570	33,310	172,290	1144,610	0,400	32,150	61,050	10,560	136,120	378,850	136,640	6,240				
полдник																			
405	Гречешок со ступенным 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 лимонном	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	65,160	70,190	358,170	2349,240	1,130	42,510	120,450	31,290	369,480	766,640	258,770	11,950				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	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	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	168,890	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 огуцом	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						
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																			
		876	27,850	49,420	140,660	1160,810	0,890	86,470	40,650	11,970	159,610	358,490	140,950	7,510					
полдник																			
413	Пицца	100	5,710	3,710	39,510	214,440	0,110	0,200	2,500	1,990	76,600	91,080	23,420	0,880					
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	5,910	3,830	55,200	280,490	0,120	28,000	2,500	2,120	84,550	97,350	29,070	1,480					
Итого за день																			
		1801	45,450	63,070	297,310	1983,160	1,230	129,100	97,650	15,440	437,970	671,250	245,590	13,460					
Итого за период																			
		1798	64,209	70,466	335,902	2269,173	11,967	103,191	159,146	38,378	478,526	813,932	298,759	14,637					