




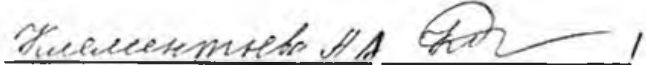

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор  
ООО «Технология»

  
  
Трухтанова О.Ю.  
«01»  2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Представитель родительского комитета

  
«01»  2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ СОШ 

  
  
«01»  2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА  
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
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**

**Рацион: Завтрак-обед**

**День: понедельник**

**Сезон: осень-зима**

**Неделя: 1**

**Возраст: 11-18 лет**

№ рец.	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
<b>завтрак</b>														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>15,340</b>	<b>14,670</b>	<b>89,850</b>	<b>555,330</b>	<b>0,310</b>	<b>14,740</b>	<b>93,500</b>	<b>1,350</b>	<b>325,650</b>	<b>290,080</b>	<b>82,020</b>	<b>4,860</b>
<b>обед</b>														
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
99	Суп картофельный с курицей и зеленым горошком	250/15/1	6,490	8,060	11,010	158,540	0,090	20,450	6,600	2,810	23,880	88,110	24,360	1,070
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
<b>Итого за обед</b>		<b>941</b>	<b>29,370</b>	<b>39,340</b>	<b>142,220</b>	<b>1044,630</b>	<b>0,670</b>	<b>176,350</b>	<b>36,100</b>	<b>21,500</b>	<b>138,940</b>	<b>279,480</b>	<b>125,650</b>	<b>6,530</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1601</b>	<b>44,710</b>	<b>54,010</b>	<b>232,070</b>	<b>1599,960</b>	<b>0,980</b>	<b>191,090</b>	<b>129,600</b>	<b>22,850</b>	<b>464,590</b>	<b>569,560</b>	<b>207,670</b>	<b>11,390</b>

## 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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,420</b>	<b>24,460</b>	<b>104,220</b>	<b>727,090</b>	<b>0,740</b>	<b>3,950</b>	<b>10,000</b>	<b>4,610</b>	<b>110,420</b>	<b>402,210</b>	<b>230,110</b>	<b>8,260</b>
<b>обед</b>														
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
<b>Итого за обед</b>		<b>856</b>	<b>28,210</b>	<b>26,960</b>	<b>108,220</b>	<b>848,820</b>	<b>0,530</b>	<b>58,060</b>	<b>27,900</b>	<b>9,750</b>	<b>102,120</b>	<b>334,650</b>	<b>124,310</b>	<b>5,960</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1406</b>	<b>51,630</b>	<b>51,420</b>	<b>212,440</b>	<b>1575,910</b>	<b>1,270</b>	<b>62,010</b>	<b>37,900</b>	<b>14,360</b>	<b>212,540</b>	<b>736,860</b>	<b>354,420</b>	<b>14,220</b>

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
206	Макароны отварные запеченные с яйцом	270/5	14,000	17,540	49,150	410,900	0,220	0,620	148,400	14,740	109,770	201,020	42,770	2,840
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>557</b>	<b>21,210</b>	<b>23,480</b>	<b>84,340</b>	<b>632,660</b>	<b>0,320</b>	<b>3,530</b>	<b>187,400</b>	<b>15,650</b>	<b>258,690</b>	<b>281,970</b>	<b>67,510</b>	<b>3,900</b>
<b>обед</b>														
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
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,750	4,950	3,800	105,000	0,050	3,730	5,820	2,400	39,070	162,190	48,530	0,850
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
<b>Итого за обед</b>		<b>886</b>	<b>28,730</b>	<b>23,030</b>	<b>119,480</b>	<b>866,020</b>	<b>0,530</b>	<b>69,380</b>	<b>47,320</b>	<b>8,080</b>	<b>169,310</b>	<b>409,480</b>	<b>165,030</b>	<b>6,560</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1443</b>	<b>49,940</b>	<b>46,510</b>	<b>203,820</b>	<b>1498,680</b>	<b>0,850</b>	<b>72,910</b>	<b>234,720</b>	<b>23,730</b>	<b>428,000</b>	<b>691,450</b>	<b>232,540</b>	<b>10,460</b>

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)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>29,230</b>	<b>16,070</b>	<b>85,940</b>	<b>609,840</b>	<b>0,220</b>	<b>15,720</b>	<b>61,560</b>	<b>4,460</b>	<b>317,340</b>	<b>342,620</b>	<b>77,650</b>	<b>4,670</b>
<b>обед</b>														
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
<b>Итого за обед</b>		<b>851</b>	<b>30,150</b>	<b>24,990</b>	<b>136,480</b>	<b>888,590</b>	<b>0,670</b>	<b>65,660</b>	<b>66,340</b>	<b>7,840</b>	<b>124,940</b>	<b>421,030</b>	<b>256,140</b>	<b>10,390</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1441</b>	<b>59,380</b>	<b>41,060</b>	<b>222,420</b>	<b>1498,430</b>	<b>0,890</b>	<b>81,380</b>	<b>127,900</b>	<b>12,300</b>	<b>442,280</b>	<b>763,650</b>	<b>333,790</b>	<b>15,060</b>

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)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
338	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800			59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	19,120	33,260	102,060	781,190	0,060	4,950	98,500	15,470	117,430	211,540	77,510	3,800
<b>обед</b>														
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	20,210	18,320	55,310	468,040	0,140	9,470	20,400	5,880	36,990	267,170	64,530	2,360
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
<b>Итого за обед</b>		<b>826</b>	29,810	26,790	139,110	934,180	0,360	34,850	27,900	9,970	114,640	335,330	130,310	5,840
<b>Итого за день</b>		<b>1381</b>	48,930	60,050	241,170	1715,370	0,420	39,800	126,400	25,440	232,070	546,870	207,820	9,640

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)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>562</b>	<b>19,590</b>	<b>15,410</b>	<b>89,730</b>	<b>574,830</b>	<b>0,430</b>	<b>4,430</b>	<b>54,600</b>	<b>1,310</b>	<b>209,050</b>	<b>341,190</b>	<b>93,400</b>	<b>3,760</b>
<b>обед</b>														
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 "Куручка 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
<b>Итого за обед</b>		<b>856</b>	<b>41,750</b>	<b>22,330</b>	<b>140,680</b>	<b>928,540</b>	<b>1,120</b>	<b>133,600</b>	<b>13,200</b>	<b>9,190</b>	<b>163,160</b>	<b>399,100</b>	<b>170,870</b>	<b>10,770</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1418</b>	<b>61,340</b>	<b>37,740</b>	<b>230,410</b>	<b>1503,370</b>	<b>1,550</b>	<b>138,030</b>	<b>67,800</b>	<b>10,500</b>	<b>372,210</b>	<b>740,290</b>	<b>264,270</b>	<b>14,530</b>

## 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)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
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
279/505	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,160	9,900	11,480	172,100	0,060	4,300		2,980	17,050	107,340	21,160	1,600
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>24,660</b>	<b>22,920</b>	<b>106,770</b>	<b>730,630</b>	<b>0,370</b>	<b>7,940</b>	<b>49,500</b>	<b>22,590</b>	<b>223,170</b>	<b>318,250</b>	<b>100,090</b>	<b>5,040</b>
<b>обед</b>														
67	Винегрет овощной	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
321/290	Капуста тушеная с мясом птицы	250	20,780	13,440	20,730	290,340	0,150	108,350	22,500	3,610	135,180	232,540	61,470	2,940
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
<b>Итого за обед</b>		<b>896</b>	<b>31,870</b>	<b>32,290</b>	<b>115,010</b>	<b>920,740</b>	<b>0,470</b>	<b>137,060</b>	<b>30,000</b>	<b>12,200</b>	<b>219,840</b>	<b>360,900</b>	<b>144,950</b>	<b>6,970</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1461</b>	<b>56,530</b>	<b>55,210</b>	<b>221,780</b>	<b>1651,370</b>	<b>0,840</b>	<b>145,000</b>	<b>79,500</b>	<b>34,790</b>	<b>443,010</b>	<b>679,150</b>	<b>245,040</b>	<b>12,010</b>



## 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)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>577</b>	<b>19,930</b>	<b>25,670</b>	<b>96,440</b>	<b>696,090</b>	<b>0,450</b>	<b>4,540</b>	<b>152,500</b>	<b>2,510</b>	<b>345,510</b>	<b>408,500</b>	<b>110,160</b>	<b>3,770</b>
<b>обед</b>														
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
<b>Итого за обед</b>		<b>856</b>	<b>30,940</b>	<b>24,550</b>	<b>144,730</b>	<b>927,880</b>	<b>0,640</b>	<b>46,820</b>	<b>52,700</b>	<b>24,510</b>	<b>160,500</b>	<b>299,860</b>	<b>131,470</b>	<b>7,540</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1433</b>	<b>50,870</b>	<b>50,220</b>	<b>241,170</b>	<b>1623,970</b>	<b>1,090</b>	<b>51,360</b>	<b>205,200</b>	<b>27,020</b>	<b>506,010</b>	<b>708,360</b>	<b>241,630</b>	<b>11,310</b>

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>18,630</b>	<b>27,090</b>	<b>97,280</b>	<b>708,880</b>	<b>0,480</b>	<b>7,150</b>	<b>39,500</b>	<b>16,430</b>	<b>110,990</b>	<b>197,500</b>	<b>71,370</b>	<b>3,520</b>
<b>обед</b>														
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	20,210	18,320	55,310	468,040	0,140	9,470	20,400	5,880	36,990	267,170	64,530	2,360
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
<b>Итого за обед</b>		<b>826</b>	<b>29,810</b>	<b>26,790</b>	<b>139,110</b>	<b>934,180</b>	<b>0,360</b>	<b>34,850</b>	<b>27,900</b>	<b>9,970</b>	<b>114,640</b>	<b>335,330</b>	<b>130,310</b>	<b>5,840</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1381</b>	<b>48,440</b>	<b>53,880</b>	<b>236,390</b>	<b>1643,060</b>	<b>0,840</b>	<b>42,000</b>	<b>67,400</b>	<b>26,400</b>	<b>225,630</b>	<b>532,830</b>	<b>201,680</b>	<b>9,360</b>

## 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)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>11,690</b>	<b>9,820</b>	<b>101,450</b>	<b>541,860</b>	<b>0,220</b>	<b>14,630</b>	<b>54,500</b>	<b>1,350</b>	<b>193,810</b>	<b>215,410</b>	<b>75,570</b>	<b>4,470</b>
<b>обед</b>														
103	Суп с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	175,910	0,140	19,900	6,600	2,910	26,450	111,030	33,670	1,480
258	Мясо духовое с картофелем и свежим 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
<b>Итого за обед</b>		<b>836</b>	<b>29,460</b>	<b>41,030</b>	<b>118,060</b>	<b>1010,090</b>	<b>0,910</b>	<b>74,450</b>	<b>6,600</b>	<b>11,850</b>	<b>122,840</b>	<b>375,030</b>	<b>144,620</b>	<b>7,670</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1481</b>	<b>41,150</b>	<b>50,850</b>	<b>219,510</b>	<b>1551,950</b>	<b>1,130</b>	<b>89,080</b>	<b>61,100</b>	<b>13,200</b>	<b>316,650</b>	<b>590,440</b>	<b>220,190</b>	<b>12,140</b>
<b>Итого за период</b>		<b>1444,6</b>	<b>51,292</b>	<b>50,095</b>	<b>226,118</b>	<b>1586,207</b>	<b>0,986</b>	<b>91,266</b>	<b>113,752</b>	<b>21,059</b>	<b>364,299</b>	<b>655,946</b>	<b>250,905</b>	<b>12,012</b>