

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А. ,2011г.
Рекомендации по организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями МР 2.4. 0162-19

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся страдающих диабетом

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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло порционно | 10 | 0,050 | 8,250 | 0,080 | 74,800 | | | 59,000 | 0,100 | 1,200 | 1,900 | | 0,020 |
| 174 | Каша ячневая молочная без сахара | 250 | 9,130 | 3,840 | 41,970 | 239,650 | 0,200 | 1,630 | 25,000 | 0,830 | 194,000 | 301,150 | 45,000 | 1,120 |
| 338 | Фрукт (сезонно) | 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 без сахара | 200 | 0,200 | 0,100 | | 1,400 | | | | | 5,000 | 8,000 | 4,000 | 0,800 |
| 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 | | 640 | 13,570 | 14,210 | 79,790 | 501,830 | 0,330 | 14,630 | 84,000 | 2,010 | 234,820 | 329,760 | 79,350 | 5,640 |
| 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 |
| 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 говядины с томатным соусом | 100 | 9,030 | 13,650 | 10,330 | 198,970 | 0,050 | 1,350 | 11,800 | 3,870 | 9,050 | 82,380 | 16,050 | 1,360 |
| 203 | Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы отварные с маслом | 180/5 | 6,480 | 1,260 | 38,520 | 216,000 | | | 29,500 | 0,050 | 26,360 | 6,200 | 1,540 | 0,210 |
| 388 | Напиток из шиповника без сахара | 180 | 0,290 | 0,130 | 4,030 | 19,620 | 0,010 | 117,000 | | 0,310 | 5,040 | 1,440 | 1,440 | 0,230 |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 30 | 2,200 | 0,900 | 15,000 | 74,930 | 0,050 | | | 0,490 | 8,290 | 2,650 | 11,190 | 0,500 |
| 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 | | 801 | 29,620 | 29,680 | 115,610 | 875,580 | 0,290 | 174,400 | 47,900 | 10,610 | 131,120 | 215,860 | 87,850 | 5,050 |
| Итого за день | | 1431 | 43,190 | 43,890 | 195,400 | 1377,410 | 0,620 | 189,030 | 131,900 | 12,620 | 365,940 | 545,620 | 167,200 | 10,690 |

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) | | | 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 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 288/505 | Грудка куриная отварная с соусом | 100 | 16,050 | 8,340 | 2,880 | 151,700 | 0,070 | 3,780 | 39,600 | 0,280 | 25,380 | 150,860 | 19,740 | 1,350 |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая | 200/5 | 6,260 | 4,860 | 44,860 | 248,450 | 0,080 | | 29,500 | 0,790 | 29,740 | 218,110 | 27,020 | 1,250 |
| 379,01 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 1,450 | 1,250 | 2,400 | 27,000 | 0,020 | 0,650 | 10,000 | | 60,000 | 45,000 | 7,000 | 0,050 |
| 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 | 27,430 | 15,950 | 75,140 | 552,030 | 0,260 | 4,430 | 79,100 | 1,890 | 128,940 | 418,380 | 72,410 | 3,490 |
| 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 со свежим огурцом | 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 без сахара | 200 | 0,200 | 0,100 | | 1,400 | | | | | 5,000 | 8,000 | 4,000 | 0,800 |
| 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 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 | 28,280 | 26,860 | 97,820 | 804,230 | 0,530 | 58,060 | 27,900 | 9,710 | 107,090 | 342,650 | 127,410 | 6,760 |
| Итого за день | | 1401 | 55,710 | 42,810 | 172,960 | 1356,260 | 0,790 | 62,490 | 107,000 | 11,600 | 236,030 | 761,030 | 199,820 | 10,250 |

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша геркулесовая молочная без сахара | 200/5 | 9,200 | 9,740 | 35,190 | 265,820 | 0,290 | 1,300 | 49,500 | 0,920 | 153,240 | 268,940 | 73,160 | 2,100 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом | 100/5 | 11,070 | 15,730 | 2,060 | 194,160 | 0,070 | 0,390 | 247,300 | 0,550 | 80,840 | 181,930 | 13,800 | 2,040 |
| 377 | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,060 | 0,010 | 0,210 | 2,380 | | 2,800 | | 0,010 | 2,800 | 1,540 | 0,840 | 0,040 |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 40 | 2,930 | 1,200 | 20,000 | 99,900 | 0,070 | | | 0,650 | 11,060 | 3,530 | 14,920 | 0,670 |
| Итого за завтрак | | 557 | 23,260 | 26,680 | 57,460 | 562,260 | 0,430 | 4,490 | 296,800 | 2,130 | 247,940 | 455,940 | 102,720 | 4,850 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Суп из овощей с курицей, и зеленью | 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 |
| 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 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом | 180/5 | 3,890 | 5,420 | 26,440 | 217,990 | 0,200 | 31,150 | 34,900 | 0,200 | 50,980 | 115,100 | 39,350 | 1,440 |
| 342 | Компот из свежих яблок без сахара | 180 | 0,140 | 0,140 | 3,530 | 16,920 | 0,010 | 3,600 | | 0,070 | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,790 |
| 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 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 | | 841 | 27,540 | 20,670 | 96,160 | 736,620 | 0,500 | 58,930 | 47,320 | 7,060 | 151,690 | 379,070 | 151,120 | 6,110 |
| Итого за день | | 1398 | 50,800 | 47,350 | 153,620 | 1298,880 | 0,930 | 63,420 | 344,120 | 9,190 | 399,630 | 835,010 | 253,840 | 10,960 |

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 |
| 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 сметаной | 180/20 | 24,060 | 18,010 | 12,690 | 313,110 | 0,080 | 2,580 | 91,560 | 3,460 | 233,190 | 289,580 | 41,950 | 0,870 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,200 | 0,100 | | 1,400 | | | | | 5,000 | 8,000 | 4,000 | 0,800 |
| 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 | | 580 | 28,450 | 20,130 | 50,430 | 500,490 | 0,210 | 15,580 | 91,560 | 4,540 | 272,810 | 316,290 | 76,300 | 5,370 |
| 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 без сахара | 180 | 0,230 | 0,090 | 1,680 | 10,120 | 0,010 | 46,000 | | 0,160 | 8,280 | 7,590 | 7,130 | 0,300 |
| 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 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 | | 851 | 30,050 | 24,760 | 121,870 | 826,570 | 0,670 | 83,860 | 66,340 | 7,830 | 125,540 | 422,350 | 256,720 | 10,120 |
| Итого за день | | 1430 | 58,500 | 44,890 | 172,300 | 1327,060 | 0,880 | 99,440 | 157,900 | 12,370 | 398,350 | 738,640 | 333,020 | 15,490 |

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

| № 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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,050 | 8,250 | 0,080 | 74,800 | | | 59,000 | 0,100 | 1,200 | 1,900 | | 0,020 |
| 256 | Говядина тушеная с овощами | 100 | 23,070 | 16,010 | 3,290 | 249,870 | 0,100 | 3,750 | | 2,670 | 15,400 | 235,680 | 34,460 | 3,510 |
| 125 | Картофель отварной | 200 | 4,120 | 0,820 | 33,580 | 222,070 | 0,250 | 41,200 | | 0,210 | 24,280 | 120,230 | 47,600 | 1,880 |
| 379,01 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 1,450 | 1,250 | 2,400 | 27,000 | 0,020 | 0,650 | 10,000 | | 60,000 | 45,000 | 7,000 | 0,050 |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 40 | 2,930 | 1,200 | 20,000 | 99,900 | 0,070 | | | 0,650 | 11,060 | 3,530 | 14,920 | 0,670 |
| Итого за завтрак | | 550 | 31,620 | 27,530 | 59,350 | 673,640 | 0,440 | 45,600 | 69,000 | 3,630 | 111,940 | 406,340 | 103,980 | 6,130 |
| 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 |
| 291/ 71 | Плов из птицы с перловой крупой и свежим огурцом | 280 | 21,450 | 17,350 | 47,770 | 434,290 | 0,160 | 9,770 | 20,400 | 5,890 | 55,790 | 373,150 | 56,010 | 2,840 |
| 349 | Компот из сухофруктов без сахара | 180 | 0,010 | | 4,730 | 41,970 | 0,010 | 2,160 | | | 4,570 | 1,580 | 1,580 | 0,270 |
| 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 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 | | 826 | 30,920 | 25,620 | 118,000 | 842,470 | 0,380 | 35,150 | 27,900 | 9,940 | 133,320 | 441,310 | 120,890 | 6,310 |
| Итого за день | | 1376 | 62,540 | 53,150 | 177,350 | 1516,110 | 0,820 | 80,750 | 96,900 | 13,570 | 245,260 | 847,650 | 224,870 | 12,440 |

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 | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | 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 без сахара | 250/5 | 10,780 | 9,300 | 47,270 | 316,940 | 0,310 | 1,630 | 54,500 | 0,240 | 171,020 | 258,660 | 69,180 | 1,840 |
| 377 | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,060 | 0,010 | 0,210 | 2,380 | | 2,800 | | 0,010 | 2,800 | 1,540 | 0,840 | 0,040 |
| 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 | 19,590 | 15,410 | 72,760 | 507,000 | 0,430 | 4,430 | 54,600 | 1,310 | 209,640 | 341,410 | 93,470 | 3,720 |
| 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 без сахара | 180 | 0,290 | 0,130 | 4,030 | 19,620 | 0,010 | 117,000 | | 0,310 | 5,040 | 1,440 | 1,440 | 0,230 |
| 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 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 | | 856 | 41,620 | 22,130 | 127,100 | 870,580 | 1,120 | 133,600 | 13,200 | 9,150 | 163,040 | 399,100 | 169,970 | 10,760 |
| Итого за день | | 1408 | 61,210 | 37,540 | 199,860 | 1377,580 | 1,550 | 138,030 | 67,800 | 10,460 | 372,680 | 740,510 | 263,440 | 14,480 |

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) | | | 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 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Икра овощная кабачковая | 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 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,710 | 2,810 | 48,540 | 261,800 | 0,370 | | | 0,680 | 20,680 | 254,050 | 170,220 | 5,720 |
| 382 | Какао с молоком без сахара | 200 | 3,390 | 2,800 | 5,000 | 59,780 | 0,040 | 1,300 | 20,000 | 0,010 | 122,560 | 103,100 | 22,500 | 0,540 |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 40 | 2,930 | 1,200 | 20,000 | 99,900 | 0,070 | | | 0,650 | 11,060 | 3,530 | 14,920 | 0,670 |
| Итого за завтрак | | 550 | 27,550 | 20,300 | 92,210 | 660,410 | 0,560 | 7,940 | 20,000 | 11,710 | 216,780 | 495,890 | 237,790 | 8,900 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 1,570 | 5,100 | 9,050 | 88,250 | 0,020 | 9,800 | | 2,300 | 39,120 | 43,380 | 21,720 | 1,370 |
| 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 без сахара | 180 | 0,010 | | 4,730 | 41,970 | 0,010 | 2,160 | | | 4,570 | 1,580 | 1,580 | 0,270 |
| 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 ржаной | 60 | 3,600 | 0,600 | 26,380 | 113,290 | 0,060 | | | 0,760 | 18,180 | 5,300 | 16,990 | 1,120 |
| Итого за обед | | 896 | 32,070 | 27,030 | 103,050 | 818,030 | 0,440 | 137,850 | 30,000 | 9,920 | 237,080 | 363,420 | 147,510 | 7,550 |
| Итого за день | | 1446 | 59,620 | 47,330 | 195,260 | 1478,440 | 1,000 | 145,790 | 50,000 | 21,630 | 453,860 | 859,310 | 385,300 | 16,450 |

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 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Говядина тушеная с овощами | 100 | 23,070 | 16,010 | 3,290 | 249,870 | 0,100 | 3,750 | | 2,670 | 15,400 | 235,680 | 34,460 | 3,510 |
| 173 | Каша овсяная вязкая с маслом | 200/5 | 6,180 | 7,180 | 29,790 | 208,400 | 0,250 | | 29,500 | 0,900 | 32,600 | 175,450 | 58,000 | 1,960 |
| 377 | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,090 | 0,010 | 0,300 | 3,400 | | 4,000 | | 0,020 | 4,000 | 2,200 | 1,200 | 0,060 |
| 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 | 33,010 | 24,700 | 58,380 | 586,550 | 0,440 | 7,750 | 29,500 | 4,410 | 65,820 | 417,740 | 112,310 | 6,370 |
| 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 из твердых сортов пшеницы 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 без сахара | 180 | 0,230 | 0,090 | 1,680 | 10,120 | 0,010 | 46,000 | | 0,160 | 8,280 | 7,590 | 7,130 | 0,300 |
| 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 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 | | 856 | 30,840 | 24,320 | 130,120 | 865,860 | 0,640 | 65,020 | 52,700 | 24,500 | 161,100 | 301,180 | 132,050 | 7,270 |
| Итого за день | | 1418 | 63,850 | 49,020 | 188,500 | 1452,410 | 1,080 | 72,770 | 82,200 | 28,910 | 226,920 | 718,920 | 244,360 | 13,640 |

ООО "Технология"

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

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 | 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 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | Зеленый горошек порционно | 20 | 0,620 | 0,040 | 1,300 | 8,000 | | | | | | | | |
| 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 |
| 125 | Картофель отварной | 200 | 4,120 | 0,820 | 33,580 | 222,070 | 0,250 | 41,200 | | 0,210 | 24,280 | 120,230 | 47,600 | 1,880 |
| 379,01 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 1,450 | 1,250 | 2,400 | 27,000 | 0,020 | 0,650 | 10,000 | | 60,000 | 45,000 | 7,000 | 0,050 |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 30 | 2,200 | 0,900 | 15,000 | 74,930 | 0,050 | | | 0,490 | 8,290 | 2,650 | 11,190 | 0,500 |
| Итого за завтрак | | 550 | 14,200 | 22,180 | 62,760 | 573,960 | 0,510 | 48,350 | 10,000 | 4,920 | 105,580 | 240,440 | 82,720 | 3,370 |
| 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 |
| 291/71 | Плов из птицы с перловой крупой и свежим огурцом | 280 | 21,450 | 17,350 | 47,770 | 434,290 | 0,160 | 9,770 | 20,400 | 5,890 | 55,790 | 373,150 | 56,010 | 2,840 |
| 349 | Компот из сухофруктов без сахара | 180 | 0,010 | | 4,730 | 41,970 | 0,010 | 2,160 | | | 4,570 | 1,580 | 1,580 | 0,270 |
| 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 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 | | 826 | 30,920 | 25,620 | 118,000 | 842,470 | 0,380 | 35,150 | 27,900 | 9,940 | 133,320 | 441,310 | 120,890 | 6,310 |
| Итого за день | | 1376 | 45,120 | 47,800 | 180,760 | 1416,430 | 0,890 | 83,500 | 37,900 | 14,860 | 238,900 | 681,750 | 203,610 | 9,680 |

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) | | | 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 |
| 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 |
| 288 | Грудка куриная отварная с соусом | 100 | 16,050 | 8,340 | 2,880 | 151,700 | 0,070 | 3,780 | 39,600 | 0,280 | 25,380 | 150,860 | 19,740 | 1,350 |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | 5,040 | 7,270 | 21,120 | 173,450 | 0,100 | 108,850 | | 3,490 | 115,480 | 86,990 | 45,480 | 1,780 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,200 | 0,100 | | 1,400 | | | | | 5,000 | 8,000 | 4,000 | 0,800 |
| 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 | | 680 | 25,480 | 17,730 | 61,740 | 512,530 | 0,300 | 125,630 | 39,600 | 4,850 | 180,480 | 264,560 | 99,570 | 7,630 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с 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 | Говядина духовая с картофелем и свежим огурцом | 280 | 20,310 | 17,770 | 26,820 | 388,410 | 0,250 | 31,550 | | 4,560 | 40,970 | 280,600 | 68,210 | 4,120 |
| 342 | Компот из свежих яблок без сахара | 180 | 0,140 | 0,140 | 3,530 | 16,920 | 0,010 | 3,600 | | 0,070 | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,790 |
| 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 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 | | 836 | 35,350 | 24,320 | 102,490 | 819,410 | 0,550 | 55,050 | 6,600 | 9,120 | 105,180 | 405,300 | 140,760 | 8,350 |
| Итого за день | | 1516 | 60,830 | 42,050 | 164,230 | 1331,940 | 0,850 | 180,680 | 46,200 | 13,970 | 285,660 | 669,860 | 240,330 | 15,980 |
| Итого за период | | 1420 | 56,137 | 45,583 | 180,024 | 1393,252 | 0,941 | 111,590 | 112,192 | 14,918 | 322,323 | 739,830 | 251,579 | 13,006 |