

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ОО «Технология»

  
Трифанова О.Ю.

« 2 » сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ

  


« 2 » сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

  
Кузнецова А.В.

« 2 » сентября 2024 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-полдник

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		53,75	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	7,670	8,220	42,310	274,850	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	19,970	119,630	0,040	1,300	20,000	0,010	123,010	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>620</b>	<b>18,730</b>	<b>17,470</b>	<b>100,020</b>	<b>634,210</b>	<b>0,350</b>	<b>16,040</b>	<b>113,500</b>	<b>1,360</b>	<b>448,360</b>	<b>393,180</b>	<b>104,520</b>	<b>5,420</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
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,900	5,550	19,340	166,650	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020
268/505	Котлеты из мяса с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060
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
348/344	Компот из кураги и свежих яблок	180	0,980	0,100	28,320	118,100	0,020	1,920		1,010	31,260	27,600	19,98	0,890
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>936</b>	<b>30,070</b>	<b>36,900</b>	<b>166,260</b>	<b>1118,230</b>	<b>0,850</b>	<b>53,320</b>	<b>29,500</b>	<b>21,940</b>	<b>174,750</b>	<b>304,940</b>	<b>157,660</b>	<b>8,290</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1556</b>	<b>48,800</b>	<b>54,370</b>	<b>266,280</b>	<b>1752,440</b>	<b>1,200</b>	<b>69,360</b>	<b>143,000</b>	<b>23,300</b>	<b>623,110</b>	<b>698,120</b>	<b>262,180</b>	<b>13,710</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
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 с маслом	200/5	11,870	7,230	53,710	326,920	0,400		29,500	0,800	21,980	281,600	188,150	6,330
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>565</b>	<b>23,580</b>	<b>35,820</b>	<b>104,960</b>	<b>833,290</b>	<b>0,740</b>	<b>3,950</b>	<b>79,500</b>	<b>4,770</b>	<b>112,520</b>	<b>408,920</b>	<b>232,040</b>	<b>8,330</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
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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>836</b>	<b>29,100</b>	<b>27,190</b>	<b>119,830</b>	<b>899,290</b>	<b>0,550</b>	<b>175,060</b>	<b>27,900</b>	<b>10,180</b>	<b>110,280</b>	<b>336,970</b>	<b>128,580</b>	<b>6,390</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1401</b>	<b>52,680</b>	<b>63,010</b>	<b>224,790</b>	<b>1732,580</b>	<b>1,290</b>	<b>179,010</b>	<b>107,400</b>	<b>14,950</b>	<b>222,800</b>	<b>745,890</b>	<b>360,620</b>	<b>14,720</b>

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ 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>														
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250
14	Масло порционнo	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
204	Макарoны отварные с сыром	210/10/5	10,630	8,260	50,660	320,220	0,190	0,070	55,500	13,420	125,500	140,540	37,900	2,110
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>552</b>	<b>20,720</b>	<b>22,710</b>	<b>86,330</b>	<b>631,600</b>	<b>0,320</b>	<b>2,870</b>	<b>220,500</b>	<b>14,650</b>	<b>172,320</b>	<b>245,490</b>	<b>63,390</b>	<b>4,270</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	24,700	106,550	31,120	1,280
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
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>896</b>	<b>28,210</b>	<b>27,020</b>	<b>128,890</b>	<b>950,710</b>	<b>0,560</b>	<b>67,880</b>	<b>54,100</b>	<b>9,520</b>	<b>167,350</b>	<b>372,940</b>	<b>148,530</b>	<b>6,100</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1448</b>	<b>48,930</b>	<b>49,730</b>	<b>215,220</b>	<b>1582,310</b>	<b>0,880</b>	<b>70,750</b>	<b>274,600</b>	<b>24,170</b>	<b>339,670</b>	<b>618,430</b>	<b>211,920</b>	<b>10,370</b>

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ 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>														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
224	Запеканка из творога с морковью и 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			9,980	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>570</b>	<b>29,240</b>	<b>23,270</b>	<b>86,250</b>	<b>675,560</b>	<b>0,220</b>	<b>15,720</b>	<b>101,560</b>	<b>4,560</b>	<b>319,740</b>	<b>345,620</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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>861</b>	<b>30,750</b>	<b>25,090</b>	<b>140,880</b>	<b>907,470</b>	<b>0,680</b>	<b>65,660</b>	<b>66,340</b>	<b>7,960</b>	<b>127,970</b>	<b>421,910</b>	<b>258,970</b>	<b>10,580</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1431</b>	<b>59,990</b>	<b>48,360</b>	<b>227,130</b>	<b>1583,030</b>	<b>0,900</b>	<b>81,380</b>	<b>167,900</b>	<b>12,520</b>	<b>447,710</b>	<b>767,530</b>	<b>336,620</b>	<b>15,250</b>

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	19,080	32,210	102,110	772,110	0,480	4,950	79,500	15,470	118,630	212,640	77,510	3,780
<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	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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>836</b>	30,170	26,910	142,690	948,490	0,360	32,150	27,900	10,050	118,240	335,360	131,820	5,920
<b>Итого за день</b>		<b>1391</b>	49,250	59,120	244,800	1720,600	0,840	37,100	107,400	25,520	236,870	548,000	209,330	9,700

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

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>														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
210	Омлет натуральный	53	5,530	6,630	10,200	85,860	0,030	0,200	114,800	0,260	40,240	90,680	6,900	1,020
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>585</b>	<b>20,050</b>	<b>24,640</b>	<b>99,780</b>	<b>663,610</b>	<b>0,430</b>	<b>4,630</b>	<b>209,300</b>	<b>1,430</b>	<b>229,690</b>	<b>358,070</b>	<b>95,500</b>	<b>3,780</b>
<b>обед</b>														
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	250/15/5/1	6,650	9,060	11,240	169,240	0,090	20,460	14,100	2,830	28,180	91,110	24,760	1,080
260	Гуляш мясной	100	10,640	28,190	2,890	309,000	0,280	0,920		2,590	20,000	128,620	22,390	2,210
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,740	6,930	48,580	299,200	0,370		29,500	0,730	20,180	254,780	170,150	5,730
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>886</b>	<b>36,030</b>	<b>46,580</b>	<b>129,070</b>	<b>1080,480</b>	<b>0,900</b>	<b>21,380</b>	<b>43,600</b>	<b>7,890</b>	<b>103,420</b>	<b>485,100</b>	<b>256,670</b>	<b>11,170</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1471</b>	<b>56,080</b>	<b>71,220</b>	<b>228,850</b>	<b>1744,090</b>	<b>1,330</b>	<b>26,010</b>	<b>252,900</b>	<b>9,320</b>	<b>333,110</b>	<b>843,170</b>	<b>352,170</b>	<b>14,950</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

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
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
378	Чай с молоком	200/15	1,520	1,350	15,900	81,000	0,040	1,330	10,000		126,600	92,800	15,400	0,410
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>580</b>	<b>22,700</b>	<b>20,890</b>	<b>99,550</b>	<b>673,470</b>	<b>0,370</b>	<b>7,740</b>	<b>50,600</b>	<b>22,560</b>	<b>227,530</b>	<b>285,640</b>	<b>88,720</b>	<b>4,280</b>
<b>обед</b>														
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
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	175,910	0,140	19,900	6,600	2,910	29,390	111,630	33,850	1,500
265	Плов с мясом	280	16,570	37,470	60,620	646,410	0,470	2,750		6,010	25,170	261,060	67,890	2,350
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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>946</b>	<b>33,730</b>	<b>54,470</b>	<b>162,210</b>	<b>1289,950</b>	<b>0,830</b>	<b>148,660</b>	<b>6,600</b>	<b>15,510</b>	<b>116,510</b>	<b>425,580</b>	<b>160,810</b>	<b>7,020</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1526</b>	<b>56,430</b>	<b>75,360</b>	<b>261,760</b>	<b>1963,420</b>	<b>1,200</b>	<b>156,400</b>	<b>57,200</b>	<b>38,070</b>	<b>344,040</b>	<b>711,220</b>	<b>249,530</b>	<b>11,300</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ 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	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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>866</b>	<b>31,540</b>	<b>24,650</b>	<b>149,130</b>	<b>946,760</b>	<b>0,650</b>	<b>46,820</b>	<b>52,700</b>	<b>24,630</b>	<b>163,530</b>	<b>300,740</b>	<b>134,300</b>	<b>7,730</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1443</b>	<b>51,470</b>	<b>50,320</b>	<b>245,570</b>	<b>1642,850</b>	<b>1,100</b>	<b>51,360</b>	<b>205,200</b>	<b>27,140</b>	<b>509,040</b>	<b>709,240</b>	<b>244,460</b>	<b>11,500</b>

ООО "Технология"

Рацион: Завтрак-обед-полдник

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>														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
224	Запеканка из творога с морковью и сметаной	250/30	33,630	25,850	34,950	512,580	0,120	3,630	131,800	4,940	331,640	406,400	59,070	1,310
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>550</b>	<b>37,310</b>	<b>34,550</b>	<b>69,880</b>	<b>743,080</b>	<b>0,210</b>	<b>3,630</b>	<b>171,800</b>	<b>5,860</b>	<b>348,160</b>	<b>413,810</b>	<b>77,720</b>	<b>2,180</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	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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>836</b>	<b>30,170</b>	<b>26,910</b>	<b>142,690</b>	<b>948,490</b>	<b>0,360</b>	<b>32,150</b>	<b>27,900</b>	<b>10,050</b>	<b>118,240</b>	<b>335,360</b>	<b>131,820</b>	<b>5,920</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1386</b>	<b>67,480</b>	<b>61,460</b>	<b>212,570</b>	<b>1691,570</b>	<b>0,570</b>	<b>35,780</b>	<b>199,700</b>	<b>15,910</b>	<b>466,400</b>	<b>749,170</b>	<b>209,540</b>	<b>8,100</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
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>615</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>														
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	0,580	31,550		4,610	37,850	235,960	65,200	2,970
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	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>836</b>	<b>24,450</b>	<b>43,020</b>	<b>111,060</b>	<b>964,690</b>	<b>0,820</b>	<b>67,070</b>	<b>7,500</b>	<b>8,820</b>	<b>121,130</b>	<b>300,630</b>	<b>130,160</b>	<b>6,740</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1451</b>	<b>36,140</b>	<b>52,840</b>	<b>212,510</b>	<b>1506,550</b>	<b>1,040</b>	<b>81,700</b>	<b>62,000</b>	<b>10,170</b>	<b>314,940</b>	<b>516,040</b>	<b>205,730</b>	<b>11,210</b>
<b>Итого за период</b>		<b>1450,04</b>	<b>52,725</b>	<b>58,579</b>	<b>233,948</b>	<b>1691,944</b>	<b>1,035</b>	<b>78,885</b>	<b>157,730</b>	<b>20,107</b>	<b>383,769</b>	<b>690,681</b>	<b>264,210</b>	<b>12,081</b>