

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Технология»

  
Груханова О.Ю./

«2» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ

  
О.Ф.И./

«02» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета



«02» 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**

сборник

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

| №<br>реп.        | 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          |                                                               |              |                      |        |         |                                |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 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  |
|                  |                                                               | 620          | 18,730               | 17,470 | 100,020 | 634,210                        | 0,350         | 16,040 | 113,500 | 1,360  | 448,360                   | 393,180 | 104,520 | 5,420  |
| обед             |                                                               |              |                      |        |         |                                |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 45               | Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно) | 100          | 1,530                | 5,080  | 10,340  | 94,230                         | 0,030         | 35,600 |         | 2,320  | 40,320                    | 29,780  | 16,280  | 0,560  |
| 102              | 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  |
| 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    |                                                               | 986          | 34,070               | 43,400 | 200,260 | 1333,230                       | 0,900         | 53,320 | 62,650  | 22,570 | 195,660                   | 349,310 | 165,310 | 8,800  |
| полдник          |                                                               |              |                      |        |         |                                |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 421              | Плюшка "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    |                                                               | 1936         | 66,230               | 76,720 | 410,590 | 2628,220                       | 1,550         | 72,110 | 233,950 | 28,960 | 735,070                   | 921,850 | 324,700 | 16,990 |



## 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

| №<br>ре.         | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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              | 0,010                | 7,200  | 0,130   | 65,720                                    |               |         | 40,000  | 0,100                     | 2,400   | 3,000   |         |        |
| 268/<br>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<br>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  |
| Итого за завтрак |                                                      | 565             | 23,580               | 35,820 | 104,960 | 833,290                                   | 0,740         | 3,950   | 79,500  | 4,770                     | 112,520 | 408,920 | 232,040 | 8,330  |
| обед             |                                                      |                 |                      |        |         |                                           |               |         |         |                           |         |         |         |        |
| 96,01            | Рассольник ленинградский со<br>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<br>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  |
| 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    |                                                      | 886             | 33,100               | 33,690 | 153,830 | 1114,290                                  | 0,600         | 175,060 | 61,050  | 10,810                    | 131,190 | 381,340 | 136,230 | 6,900  |
| 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    |                                                      | 1731            | 64,430               | 76,990 | 314,790 | 2272,470                                  | 1,510         | 257,170 | 147,950 | 19,420                    | 318,220 | 896,900 | 411,650 | 17,230 |



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

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

Неделя: 1  
Возраст: 11-18 лет

| №<br>ре-<br>ц.          | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |                |   | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |                |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |  |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|---|-------------------------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|--|
|                         |                                |                 | Б                    | Ж             | У              | Y |                                           | 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 порционно                | 10              | 0,010                | 7,200         | 0,130          |   | 65,720                                    |               |                | 40,000         | 0,100         | 2,400                     | 3,000          |                |               |  |
| 204                     | Макаронные 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>22,720</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        | 3,120          | 1,200         |  |
| 235/                    | Шницель рыбный натуральный с   | 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         |  |
| 505                     | томатным соусом                |                 |                      |               |                |   |                                           |               |                |                |               |                           |                |                |               |  |
| ТТК                     | Картофельное пюре с маслом и   | 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         |  |
|                         | квашеной капустой              |                 |                      |               |                |   |                                           |               |                |                |               |                           |                |                |               |  |
| 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         |  |
| 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         |  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                | <b>946</b>      | <b>32,210</b>        | <b>33,520</b> | <b>162,890</b> |   | <b>1165,710</b>                           | <b>0,610</b>  | <b>67,880</b>  | <b>87,250</b>  | <b>10,150</b> | <b>188,260</b>            | <b>417,310</b> | <b>128,180</b> | <b>6,530</b>  |  |
| <b>полдник</b>          |                                |                 |                      |               |                |   |                                           |               |                |                |               |                           |                |                |               |  |
| 701                     | Рулет с маком                  | 100             | 8,100                | 10,270        | 45,270         |   | 306,030                                   | 0,150         | 0,330          | 12,500         | 3,140         | 132,610                   | 137,800        | 50,430         | 1,800         |  |
| 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         |  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                | <b>280</b>      | <b>8,390</b>         | <b>10,400</b> | <b>62,280</b>  |   | <b>377,520</b>                            | <b>0,160</b>  | <b>117,330</b> | <b>12,500</b>  | <b>3,450</b>  | <b>138,040</b>            | <b>139,240</b> | <b>51,870</b>  | <b>2,070</b>  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                | <b>1778</b>     | <b>61,320</b>        | <b>66,640</b> | <b>311,500</b> |   | <b>2174,830</b>                           | <b>1,090</b>  | <b>188,080</b> | <b>320,250</b> | <b>28,250</b> | <b>498,620</b>            | <b>802,040</b> | <b>243,440</b> | <b>12,870</b> |  |



## 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| №<br>ре.         | 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          |                                                         |              |                      |        |         |                         |               |        |         |        |                           |         |         |        |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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       |                      |        |         | 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 |                                                         | 570          | 29,240               | 23,270 | 86,250  | 675,560                 | 0,220         | 15,720 | 101,560 | 4,560  | 319,740                   | 345,620 | 77,650  | 4,670  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед             |                                                         |              |                      |        |         |                         |               |        |         |        |                           |         |         |        |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88,03            | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью   | 250/5/1      | 2,020                | 6,200  | 9,360   | 111,630                 | 0,070         | 31,920 | 7,500   | 2,400  | 42,310                    | 50,120  | 22,350  | 0,810  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 297/             | 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  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 505              | 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  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК              | 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  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 345              | 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  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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    |                                                         | 911          | 34,750               | 31,590 | 174,880 | 1122,470                | 0,730         | 65,660 | 99,490  | 8,590  | 148,880                   | 466,280 | 266,620 | 11,090 |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| полдник          |                                                         |              |                      |        |         |                         |               |        |         |        |                           |         |         |        |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 438              | Булочка с корицей                                       | 150          | 12,850               | 8,530  | 79,980  | 448,090                 | 0,270         | 0,290  | 19,400  | 3,500  | 62,820                    | 151,760 | 49,630  | 2,420  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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          | 12,910               | 8,540  | 90,170  | 490,370                 | 0,270         | 3,090  | 19,400  | 3,510  | 65,920                    | 153,300 | 50,470  | 2,490  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                                         | 1848         | 76,900               | 63,400 | 351,300 | 2288,400                | 1,220         | 84,470 | 220,450 | 16,660 | 534,540                   | 965,200 | 394,740 | 18,250 |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

| №<br>ре-<br>ц.          | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энерге-<br>тическая<br>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          |                |               |  |  |
| 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>      | <b>19,080</b>        | <b>32,210</b> | <b>102,110</b> | <b>772,110</b>                  | <b>0,480</b>  | <b>4,950</b>  | <b>79,500</b>  | <b>15,470</b> | <b>118,630</b>            | <b>212,640</b> | <b>77,510</b>  | <b>3,780</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         |  |  |
| 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         |  |  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                              | <b>886</b>      | <b>34,180</b>        | <b>33,410</b> | <b>194,390</b> | <b>1257,330</b>                 | <b>0,420</b>  | <b>34,310</b> | <b>61,050</b>  | <b>10,680</b> | <b>144,110</b>            | <b>381,310</b> | <b>141,050</b> | <b>6,740</b>  |  |  |
| <b>полдник</b>          |                                              |                 |                      |               |                |                                 |               |               |                |               |                           |                |                |               |  |  |
| 405                     | Пирожок с картофелем                         | 100             | 8,220                | 11,050        | 53,900         | 367,870                         | 0,230         | 14,130        | 7,000          | 4,880         | 40,790                    | 122,420        | 42,930         | 1,950         |  |  |
| 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         |  |  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                              | <b>280</b>      | <b>8,360</b>         | <b>11,190</b> | <b>72,400</b>  | <b>444,640</b>                  | <b>0,240</b>  | <b>17,730</b> | <b>7,000</b>   | <b>4,950</b>  | <b>47,000</b>             | <b>126,380</b> | <b>46,170</b>  | <b>2,790</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                              | <b>1721</b>     | <b>61,620</b>        | <b>76,810</b> | <b>368,900</b> | <b>2474,080</b>                 | <b>1,140</b>  | <b>56,990</b> | <b>147,550</b> | <b>31,100</b> | <b>309,740</b>            | <b>720,330</b> | <b>264,730</b> | <b>13,310</b> |  |  |



Сезон: осень-зима

| Неделя: 2        |                                              |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |                           |         |          |         |        | Возраст: 11-18 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------------------|---------------|--------|---------|---------------------------|---------|----------|---------|--------|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>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     |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак          |                                              |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |                           |         |          |         |        |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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<br>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  |         |                           | 3,100   | 1,540    | 0,840   | 0,070  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                               | 50              | 3,670                | 1,500  | 25,000  | 124,880                         | 0,090         |        |         | 0,820                     | 13,820  | 4,410    | 18,650  | 0,840  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак |                                              | 585             | 20,050               | 24,640 | 99,780  | 663,610                         | 0,430         | 4,630  | 209,300 | 1,430                     | 229,690 | 358,070  | 95,500  | 3,780  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед             |                                              |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |                           |         |          |         |        |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 99               | Суп овощной с курицей, зеленью и<br>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<br>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  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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             | 40,030               | 53,080 | 163,070 | 1295,480                        | 0,950         | 21,380 | 76,750  | 8,520                     | 124,330 | 529,470  | 264,320 | 11,680 |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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    |                                              | 1821            | 73,130               | 97,630 | 339,200 | 2499,640                        | 1,590         | 26,710 | 326,050 | 15,000                    | 626,120 | 1151,730 | 417,840 | 17,340 |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>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 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  |  |  |
| Итого за завтрак |                                                  | 580             | 22,700               | 20,890 | 99,550  | 673,470                         | 0,370         | 7,740   | 50,600 | 22,560 | 227,530                   | 285,640 | 88,720  | 4,280  |  |  |
| 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  |  |  |
| 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   |        | 6,100  | 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  |  |  |
| 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    |                                                  | 995             | 37,730               | 60,970 | 196,210 | 1504,950                        | 0,880         | 148,660 | 39,750 | 16,230 | 137,420                   | 469,950 | 168,460 | 7,530  |  |  |
| полдник          |                                                  |                 |                      |        |         |                                 |               |         |        |        |                           |         |         |        |  |  |
|                  | Печенье порционнo                                | 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    |                                                  | 1885            | 69,590               | 89,640 | 388,780 | 2652,320                        | 1,450         | 156,840 | 98,950 | 42,770 | 418,850                   | 865,950 | 295,740 | 14,060 |  |  |



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

| №<br>ре-<br>ц.          | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         |          |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |         |         |         | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |  |  |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|----------|-------|--------|---------------------------------|---------------|---------|---------|---------|---------------------------|---|----|----|--|--|
|                         |                                                |                 | Б                    | Ж      | У       | 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  |                                 | 0,820         | 13,820  | 4,410   | 18,650  | 0,840                     |   |    |    |  |  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                |                 |                      |        |         |          |       |        |                                 |               |         |         |         |                           |   |    |    |  |  |
|                         |                                                | <b>577</b>      | 19,930               | 25,670 | 96,440  | 696,090  | 0,450 | 4,540  | 152,500                         | 2,510         | 345,510 | 408,500 | 110,160 | 3,770                     |   |    |    |  |  |
| <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                     |   |    |    |  |  |
| 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                     |   |    |    |  |  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                |                 |                      |        |         |          |       |        |                                 |               |         |         |         |                           |   |    |    |  |  |
|                         |                                                | <b>916</b>      | 26,540               | 23,290 | 175,740 | 1024,860 | 0,650 | 42,640 | 62,650                          | 23,710        | 167,630 | 251,990 | 125,690 | 7,290                     |   |    |    |  |  |
| <b>полдник</b>          |                                                |                 |                      |        |         |          |       |        |                                 |               |         |         |         |                           |   |    |    |  |  |
| 470                     | Пирожок с яблоком                              | 100             | 5,670                | 5,130  | 5,770   | 273,000  | 0,140 | 4,600  | 5,000                           | 2,700         | 20,220  | 65,880  | 25,130  | 2,110                     |   |    |    |  |  |
| 349                     | Компот из сухофруктов                          | 180             | 0,010                |        | 17,700  | 93,840   | 0,010 | 2,160  |                                 |               | 4,960   | 1,580   | 0,310   |                           |   |    |    |  |  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                |                 |                      |        |         |          |       |        |                                 |               |         |         |         |                           |   |    |    |  |  |
|                         |                                                | <b>280</b>      | 5,680                | 5,130  | 23,470  | 366,840  | 0,150 | 6,760  | 5,000                           | 2,700         | 25,180  | 67,460  | 26,710  | 2,420                     |   |    |    |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                |                 |                      |        |         |          |       |        |                                 |               |         |         |         |                           |   |    |    |  |  |
|                         |                                                | <b>1773</b>     | 52,150               | 54,090 | 295,650 | 2087,790 | 1,250 | 53,940 | 220,150                         | 28,920        | 538,320 | 727,950 | 262,560 | 13,480                    |   |    |    |  |  |

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| Неделя: 2        |                                              |              |                      |        |         |          |       |        |                                           |               |         |         |         |       | Возраст: 11-18 лет        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|----------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|---------|---------|---------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         |          |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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           | 0,010                | 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       |                      |        |         | 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 |                                              | 550          | 37,310               | 34,550 | 70,060  | 743,080  | 0,210 | 3,630  | 171,800                                   | 5,860         | 348,160 | 413,810 | 77,720  | 2,180 |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 овощами (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 |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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    |                                              | 886          | 30,570               | 32,810 | 150,310 | 1050,200 | 0,350 | 32,150 | 61,050                                    | 9,920         | 120,970 | 374,430 | 122,480 | 5,310 |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| полдник          |                                              |              |                      |        |         |          |       |        |                                           |               |         |         |         |       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 405              | Гребешок со стуженным 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 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 |                                              | 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    |                                              | 1753         | 80,840               | 77,150 | 308,970 | 2289,030 | 0,810 | 38,990 | 252,750                                   | 20,080        | 591,500 | 978,530 | 250,960 | 9,680 |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



## 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

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>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                                        | 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  |  |
| Итого за завтрак |                                                       | 615             | 11,690               | 9,820  | 101,450 | 541,860                         | 0,220         | 14,630  | 54,500  | 1,350  | 193,810                   | 215,410 | 75,570  | 4,470  |  |
| обед             |                                                       |                 |                      |        |         |                                 |               |         |         |        |                           |         |         |        |  |
| 88,03            | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 250/5/1         | 2,020                | 6,200  | 9,360   | 111,630                         | 0,070         | 31,920  | 7,500   | 2,400  | 42,310                    | 50,120  | 22,350  | 0,810  |  |
| 258              | Мясо духовое с картофелем и огурцом                   | 280             | 14,290               | 34,280 | 26,820  | 513,150                         | 0,580         | 31,550  |         | 4,610  | 37,850                    | 235,960 | 65,220  | 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  |  |
| 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    |                                                       | 886             | 28,450               | 49,520 | 145,060 | 1179,690                        | 0,870         | 67,070  | 40,650  | 9,450  | 142,040                   | 345,000 | 137,830 | 7,250  |  |
| 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  |  |
| 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  |  |
| Итого за полдник |                                                       | 280             | 9,360                | 7,900  | 98,730  | 500,050                         | 0,210         | 28,240  | 8,600   | 4,110  | 61,550                    | 116,630 | 44,210  | 2,820  |  |
| Итого за день    |                                                       | 1781            | 49,500               | 67,240 | 345,240 | 2221,600                        | 1,300         | 109,940 | 103,750 | 14,910 | 397,400                   | 677,040 | 257,610 | 14,540 |  |
| Итого за период  |                                                       | 1802,7          | 65,571               | 74,631 | 343,492 | 2358,838                        | 1,291         | 104,524 | 207,180 | 24,607 | 496,838                   | 870,752 | 312,397 | 14,775 |  |