

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор  
ООО «Технология»

\_\_\_\_\_/Трухтанова О.Ю./



« 01 » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ СОШ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Специалист-диетолог \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_/Горкунова Э.Н.

« 01 » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Представитель родительского комитета \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА  
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ  
РАЙОНОВ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ  
И ИНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

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

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся страдающих диабетом**

Район: Завтрак-обед  
День: понедельник

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
завтрак																					
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720	0,200	1,630	40,000	0,100	2,400	3,000									
174	Каша ячневая молочная без сахара	250	9,130	3,840	41,970	239,650	0,200	1,630	40,000	0,100	2,400	3,000									
338	Фрукт (сезонно)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	25,000	0,830	194,000	301,150	45,000	1,120							
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100						0,260	20,800	14,300	11,700	2,860							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	5,000	8,000	4,410	4,000	0,800						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>640</b>	<b>13,530</b>	<b>13,160</b>	<b>79,840</b>	<b>492,750</b>	<b>0,330</b>	<b>14,630</b>	<b>65,000</b>	<b>2,010</b>	<b>236,020</b>	<b>330,860</b>	<b>79,350</b>	<b>5,620</b>						
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, курицей и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390							
268/505	Котлеты из говядины с томатным соусом	100	9,030	13,650	10,330	198,970	0,050	1,350	11,800	3,870	9,050	82,380	16,050	1,360							
203	Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы отварные с маслом	180/5	6,480	1,260	38,520	216,000			29,500	0,050	26,360	6,200	1,540	0,210							
388	Напиток из шиповника без сахара	180	0,290	0,130	4,030	19,620	0,010	117,000		0,310	5,040	1,440	1,440	0,230							
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500							
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,780	18,180	5,300	16,990	1,120							
<b>Итого за обед</b>			<b>921</b>	<b>33,690</b>	<b>28,970</b>	<b>123,940</b>	<b>918,670</b>	<b>0,470</b>	<b>166,850</b>	<b>47,900</b>	<b>10,270</b>	<b>144,610</b>	<b>256,610</b>	<b>103,260</b>	<b>6,370</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>1561</b>	<b>47,220</b>	<b>42,130</b>	<b>203,780</b>	<b>1411,420</b>	<b>0,800</b>	<b>181,480</b>	<b>112,900</b>	<b>12,280</b>	<b>380,630</b>	<b>587,470</b>	<b>182,610</b>	<b>11,990</b>						

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

*русская*

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ 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	Мg	Fe					
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
288/505	Грудка куриная отварная с соусом	100	16,050	8,340	2,880	151,700	0,070	3,780	39,600	0,280	25,380	150,860	19,740	1,350					
171	Каша перловая рассыпчатая	200/5	6,260	4,860	44,860	248,450	0,080		29,500	0,790	29,740	218,110	27,020	1,250					
379,01	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090												
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>27,430</b>	<b>15,950</b>	<b>75,140</b>	<b>552,030</b>	<b>0,260</b>	<b>4,430</b>	<b>79,100</b>	<b>1,890</b>	<b>13,820</b>	<b>418,380</b>	<b>72,410</b>	<b>3,490</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 со свежим огурцом	280	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	2,990					
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100															
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				5,000	8,000	4,000	0,800					
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060				13,820	4,410	18,650	0,840					
<b>Итого за обед</b>		<b>846</b>	<b>28,280</b>	<b>26,860</b>	<b>97,820</b>	<b>804,230</b>	<b>0,530</b>	<b>58,060</b>	<b>27,900</b>	<b>9,710</b>	<b>107,090</b>	<b>342,650</b>	<b>127,410</b>	<b>6,760</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1401</b>	<b>55,710</b>	<b>42,810</b>	<b>172,960</b>	<b>1356,260</b>	<b>0,790</b>	<b>62,490</b>	<b>107,000</b>	<b>11,600</b>	<b>236,030</b>	<b>761,030</b>	<b>199,820</b>	<b>10,250</b>					

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

№ 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	Мg	Fe							
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
174	Каша геркулесовая молочная без сахара	200/5	9,200	9,740	35,190	265,820	0,290	1,300	49,500	0,920	153,240	268,940	73,160	2,100							
210	Омлет натуральный с маслом	100/5	11,070	15,730	2,060	194,160	0,070	0,390	247,300	0,550	80,840	181,930	13,800	2,040							
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380		2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040							
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>557</b>	<b>23,260</b>	<b>26,680</b>	<b>57,460</b>	<b>562,260</b>	<b>0,430</b>	<b>4,490</b>	<b>296,800</b>	<b>2,130</b>	<b>247,940</b>	<b>455,940</b>	<b>102,720</b>	<b>4,850</b>						
<b>обед</b>																					
98	Суп из овощей с курицей, и зеленью	250/15/1	6,490	8,060	11,010	158,540	0,090	20,450	6,600	2,810	23,880	88,110	24,360	1,070							
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							
312	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,890	5,420	26,440	217,990	0,200	31,150	34,900	0,200	50,980	115,100	39,350	1,440							
342	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,140	0,140	3,530	16,920	0,010	3,600		0,070	5,760	3,960	3,240	0,790							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120							
<b>Итого за обед</b>			<b>841</b>	<b>26,550</b>	<b>24,700</b>	<b>101,970</b>	<b>785,360</b>	<b>0,520</b>	<b>58,870</b>	<b>54,100</b>	<b>8,450</b>	<b>145,370</b>	<b>343,500</b>	<b>133,300</b>	<b>5,970</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>1398</b>	<b>49,810</b>	<b>51,380</b>	<b>159,430</b>	<b>1347,620</b>	<b>0,950</b>	<b>63,360</b>	<b>350,900</b>	<b>10,580</b>	<b>393,310</b>	<b>799,440</b>	<b>236,020</b>	<b>10,820</b>						

## Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	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	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860							
224	Запеканка из творога с Морковью и сметаной	180/20	24,060	18,010	12,690	313,110	0,080	2,580	91,560	3,460	233,190	289,580	41,950	0,870						
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400														
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	5,000	8,000	4,000	0,800						
<b>Итого за завтрак</b>																				
		<b>580</b>	<b>28,450</b>	<b>20,130</b>	<b>50,430</b>	<b>500,490</b>	<b>0,210</b>	<b>15,580</b>	<b>91,560</b>	<b>4,540</b>	<b>272,810</b>	<b>316,290</b>	<b>76,300</b>	<b>5,370</b>						
88,03	Щи из свежей капусты с картошкой, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810						
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020						
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной	205	11,460	7,050	51,120	313,080	0,380	1,870	47,740	0,730	24,980	269,900	174,710	6,030						
345	Компот ягодный без сахара	180	0,230	0,090	1,680	10,120	0,010	46,000	0,160	8,280	7,590	7,130	0,300							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840						
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120						
<b>Итого за обед</b>																				
		<b>851</b>	<b>30,050</b>	<b>24,760</b>	<b>121,870</b>	<b>826,570</b>	<b>0,670</b>	<b>83,860</b>	<b>66,340</b>	<b>7,830</b>	<b>125,540</b>	<b>422,350</b>	<b>256,720</b>	<b>10,120</b>						
<b>Итого за день</b>																				
		<b>1430</b>	<b>58,500</b>	<b>44,890</b>	<b>172,300</b>	<b>1327,060</b>	<b>0,880</b>	<b>99,440</b>	<b>157,900</b>	<b>12,370</b>	<b>398,350</b>	<b>738,640</b>	<b>333,020</b>	<b>15,490</b>						

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Энергетическая ценность	Возраст: 11-18 лет					
			Пищевые вещества (г)							В1	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8			С	А	Е	Са	Р
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720									
256	Говядина тушеная с овощами	100	23,070	16,010	3,290	249,870	0,100	3,750	40,000	0,100	2,400	2,400	3,000		
125	Картофель отварной	200	4,120	0,820	33,580	222,070	0,250	41,200		2,670	15,400	235,680	34,460	3,510	
379,01	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000	0,210	24,280	120,230	47,600	1,880	
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070					60,000	45,000	7,000	0,050
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>31,580</b>	<b>26,480</b>	<b>59,400</b>	<b>664,560</b>	<b>0,440</b>	<b>45,600</b>	<b>50,000</b>	<b>3,630</b>	<b>11,060</b>	<b>407,440</b>	<b>3,530</b>	<b>14,920</b>	<b>0,670</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	
291/71	Плов из птицы с перловой крупкой и свежим огурцом	280	21,450	17,350	47,770	434,290	0,160	9,770	20,400	5,890	55,790	373,150	56,010	2,840	
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120	
<b>Итого за обед</b>		<b>826</b>	<b>30,920</b>	<b>25,620</b>	<b>118,000</b>	<b>842,470</b>	<b>0,380</b>	<b>35,150</b>	<b>27,900</b>	<b>9,940</b>	<b>133,320</b>	<b>441,310</b>	<b>120,890</b>	<b>6,310</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1376</b>	<b>62,500</b>	<b>52,100</b>	<b>177,400</b>	<b>1507,030</b>	<b>0,820</b>	<b>80,750</b>	<b>77,900</b>	<b>13,570</b>	<b>246,460</b>	<b>848,750</b>	<b>224,870</b>	<b>12,420</b>	

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность	Возраст: 11-18 лет							
			Пищевые вещества (г)							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У				В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>завтрак</b>																	
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,030	1,630	0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000			
173	Каша пшенная вязкая молочная с маслом без сахара	250/5	10,780	9,300	47,270	316,940	0,310	54,500	0,240	171,020	258,660	69,180	1,840				
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380		2,800	0,010	0,820	2,800	1,540	0,840	0,040			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		0,820	13,820	4,410	18,650	0,840				
<b>Итого за завтрак</b>																	
			552	19,590	15,410	72,760	507,000	0,430	4,430	54,600	1,310	209,640	341,410	93,470	3,720		
<b>обед</b>																	
98	Сул крестьянский с курицей и зеленью	250/15/1	6,530	7,080	13,140	153,790	0,090	11,100	6,600	2,480	25,370	106,610	25,680	1,100			
294/505	Шницель рубленый из птицы "Курочка ряба" с томатным соусом	100	7,360	11,410	16,200	196,070	0,080	3,500	6,600	4,320	16,020	75,790	27,700	1,240			
ТТК	Гороховое пюре с огурцом (сезонно)	200	20,170	1,410	42,350	262,930	0,790	2,000	0,460	84,610	205,550	79,510	6,230				
388	Напиток из шиповника без сахара	180	0,290	0,130	4,030	19,620	0,010	117,000	0,310	5,040	1,440	1,440	0,230				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		0,820	13,820	4,410	1,440	0,230				
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>																	
			856	41,620	22,130	127,100	870,580	1,120	133,600	13,200	9,150	163,040	399,100	169,970	10,760		
<b>Итого за день</b>																	
			1408	61,210	37,540	199,860	1377,580	1,550	138,030	67,800	10,460	372,680	740,510	263,440	14,480		

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ 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	Мг	Fe		
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
3	Икра овощная кабачковая	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340								
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	45,430	27,870	8,990	0,370		
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370									
382	Какао с молоком без сахара	200	3,390	2,800	5,000	59,780	0,040	1,300	20,000	0,010	20,680	122,560	103,100	22,500	0,540	
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070									
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,460</b>	<b>19,720</b>	<b>89,060</b>	<b>641,880</b>	<b>0,560</b>	<b>7,710</b>	<b>31,100</b>	<b>11,690</b>	<b>217,700</b>	<b>473,560</b>	<b>233,520</b>	<b>8,320</b>		
50	Салат из свежеты с чесноком	100	1,570	5,100	9,050	88,250	0,020	9,800								
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	39,120	43,380	21,720	1,370		
256/321	Калуга тушеная с мясом	250	4,880	7,290	20,730	171,090	0,090	107,000								
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160								
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090									
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060									
	<b>Итого за обед</b>	<b>896</b>	<b>16,170</b>	<b>20,880</b>	<b>103,050</b>	<b>698,780</b>	<b>0,380</b>	<b>136,500</b>	<b>7,500</b>	<b>9,770</b>	<b>223,580</b>	<b>220,920</b>	<b>131,760</b>	<b>6,350</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1446</b>	<b>43,630</b>	<b>40,600</b>	<b>192,110</b>	<b>1340,660</b>	<b>0,940</b>	<b>144,210</b>	<b>38,600</b>	<b>21,460</b>	<b>441,280</b>	<b>694,500</b>	<b>366,280</b>	<b>14,670</b>		

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет



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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	А	Е		Са	Р	Мг	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>завтрак</b>																			
256	Говядина тушеная с овощами	100	23,070	16,010	3,290	249,870	0,100	3,750				2,670	15,400	235,680	34,460	3,510			
173	Каша овсяная вязкая	200	6,150	3,050	29,750	171,000	0,250				0,850	32,000	174,500	58,000	1,950				
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,090	0,010	0,300	3,400		4,000			0,020	4,000	2,200	1,200	0,060				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				0,820	13,820	4,410	18,650	0,840				
<b>Итого за завтрак</b>			<b>557</b>	<b>32,980</b>	<b>20,570</b>	<b>58,340</b>	<b>549,150</b>	<b>0,440</b>	<b>7,750</b>	<b>0,000</b>	<b>4,360</b>	<b>65,220</b>	<b>416,790</b>	<b>112,310</b>	<b>6,360</b>				
<b>обед</b>																			
102	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390					
301/505	Кнели куриные с томатным соусом	100	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950					
ТТК	Вермишель отварная из твердых сортов пшеницы с маслом и кабачковой икрой	215	8,440	8,720	50,330	314,020	0,180	2,340	29,500	18,780	73,180	104,230	38,020	2,040					
345	Компот ягодный без сахара	180	0,230	0,090	1,680	10,120	0,010	46,000											
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				0,160	8,280	7,590	7,130	0,300				
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060				0,820	13,820	4,410	18,650	0,840				
<b>Итого за обед</b>			<b>871</b>	<b>35,500</b>	<b>26,120</b>	<b>900,840</b>	<b>0,660</b>	<b>65,420</b>	<b>59,300</b>	<b>24,540</b>	<b>167,640</b>	<b>343,510</b>	<b>136,820</b>	<b>7,640</b>					
<b>Итого за день</b>			<b>1428</b>	<b>68,480</b>	<b>46,690</b>	<b>1449,990</b>	<b>1,100</b>	<b>73,170</b>	<b>69,300</b>	<b>28,900</b>	<b>232,860</b>	<b>760,300</b>	<b>249,130</b>	<b>14,000</b>					

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																					
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000															
ТТК	Котлеты по-хлыновски с томатным	100	5,810	19,170	10,480	241,960	0,190	6,500			4,220	13,010	72,560	16,930	0,940						
125	Картофель отварной	200	4,120	0,820	33,580	222,070	0,250	41,200			0,210	24,280	120,230	47,600	1,880						
379,01	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000			60,000	45,000	7,000	0,050						
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050				0,490	8,290	2,650	11,190	0,500						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>14,200</b>	<b>22,180</b>	<b>62,760</b>	<b>573,960</b>	<b>0,510</b>	<b>48,350</b>	<b>10,000</b>	<b>4,920</b>	<b>105,580</b>	<b>240,440</b>	<b>82,720</b>	<b>3,370</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							
291/71	Плов из птицы с перловой крупой и свежим огурцом	280	21,450	17,350	47,770	434,290	0,160	9,770	20,400	5,890	55,790	373,150	56,010	2,840							
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160			4,570	1,580	1,580	0,270							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				0,820	13,820	4,410	18,650	0,840						
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060				0,760	18,180	5,300	16,990	1,120						
<b>Итого за обед</b>			<b>826</b>	<b>30,920</b>	<b>25,620</b>	<b>118,000</b>	<b>842,470</b>	<b>0,380</b>	<b>35,150</b>	<b>27,900</b>	<b>9,940</b>	<b>133,320</b>	<b>441,310</b>	<b>120,890</b>	<b>6,310</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>1376</b>	<b>45,120</b>	<b>47,800</b>	<b>180,760</b>	<b>1416,430</b>	<b>0,890</b>	<b>83,500</b>	<b>37,900</b>	<b>14,860</b>	<b>238,900</b>	<b>681,750</b>	<b>203,610</b>	<b>9,680</b>						

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 11-18 лет													
			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						
завтрак																				
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000												
288	Грудка куриная отварная с соусом	100	16,050	8,340	2,880	151,700	0,070	3,780	39,600	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860						
321	Капуста тушенная	200	5,040	7,270	21,120	173,450	0,100	108,850		3,490	115,480	86,990	45,480	1,350						
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	1,780						
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>обед</b>	<b>680</b>	<b>25,480</b>	<b>17,730</b>	<b>61,740</b>	<b>512,530</b>	<b>0,300</b>	<b>125,630</b>	<b>39,600</b>	<b>4,850</b>	<b>180,480</b>	<b>264,560</b>	<b>99,570</b>	<b>7,630</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	Говядина духовая с картофелем и свежим огурцом	280	20,310	17,770	26,820	388,410	0,250	31,550		4,560	40,970	280,600	68,210	4,120						
342	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,140	0,140	3,530	16,920	0,010			0,070	5,760	3,960	3,240	0,790						
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090	3,600		0,820	13,820	4,410	18,650	0,840						
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120						
<b>Итого за обед</b>		<b>826</b>	<b>29,740</b>	<b>26,210</b>	<b>91,090</b>	<b>755,130</b>	<b>0,480</b>	<b>67,070</b>	<b>7,500</b>	<b>8,610</b>	<b>121,040</b>	<b>344,390</b>	<b>129,440</b>	<b>7,680</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>1506</b>	<b>55,220</b>	<b>43,940</b>	<b>152,830</b>	<b>1267,660</b>	<b>0,780</b>	<b>192,700</b>	<b>47,100</b>	<b>13,460</b>	<b>301,520</b>	<b>608,950</b>	<b>229,010</b>	<b>15,310</b>						
<b>Итого за период</b>		<b>1433</b>	<b>54,740</b>	<b>44,988</b>	<b>179,989</b>	<b>1380,171</b>	<b>0,950</b>	<b>111,913</b>	<b>105,730</b>	<b>14,954</b>	<b>324,202</b>	<b>722,134</b>	<b>248,681</b>	<b>12,911</b>						