

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «Технология»



Трухтанова О.Ю.

« 2 » сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ТБОУ СОШ



Воскресенская

Кузнецова И.И.

« 02 » сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Аметанова М.А.

« 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 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: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		53,750	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,090	7,390	33,820	226,940	0,130	1,300	49,500	0,160	127,030	156,220	36,770	0,780
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	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>560</b>	<b>16,410</b>	<b>16,340</b>	<b>86,530</b>	<b>561,320</b>	<b>0,290</b>	<b>15,710</b>	<b>108,500</b>	<b>1,160</b>	<b>413,900</b>	<b>352,150</b>	<b>91,140</b>	<b>5,050</b>
<b>обед</b>														
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	60	0,920	4,050	6,620	67,180	0,020	21,450		1,830	24,300	17,950	9,800	0,340
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,720	5,440	15,490	142,390	0,200	10,200		2,390	25,110	69,430	28,140	1,620
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	150/5	5,600	4,800	31,900	194,000	0,130		29,500	9,590	21,210	63,930	24,290	1,390
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	19,980	0,890
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740
<b>Итого за обед</b>		<b>776</b>	<b>24,130</b>	<b>34,630</b>	<b>128,660</b>	<b>926,010</b>	<b>0,710</b>	<b>36,870</b>	<b>29,500</b>	<b>19,030</b>	<b>138,930</b>	<b>260,880</b>	<b>126,690</b>	<b>6,710</b>
<b>полдник</b>														
421	Плюшка "Московская"	100	8,950	11,170	61,740	383,450	0,200	0,390	40,500	3,500	57,560	118,620	35,530	1,640
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>8,960</b>	<b>11,170</b>	<b>79,440</b>	<b>477,290</b>	<b>0,210</b>	<b>2,550</b>	<b>40,500</b>	<b>3,500</b>	<b>62,520</b>	<b>120,200</b>	<b>37,110</b>	<b>1,950</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1616</b>	<b>49,500</b>	<b>62,140</b>	<b>294,630</b>	<b>1964,620</b>	<b>1,210</b>	<b>55,130</b>	<b>178,500</b>	<b>23,690</b>	<b>615,350</b>	<b>733,230</b>	<b>254,940</b>	<b>13,710</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	80	6,360	17,620	7,620	214,250	0,220	2,350		2,570	12,590	71,760	16,400	0,980
171	Каша гречневая рассыпчатая с	180/5	10,740	6,930	48,580	299,200	0,370		29,500	0,730	20,180	254,780	170,150	5,730
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,65	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
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>515</b>	<b>21,490</b>	<b>34,200</b>	<b>93,700</b>	<b>765,920</b>	<b>0,680</b>	<b>3,000</b>	<b>79,500</b>	<b>4,050</b>	<b>106,680</b>	<b>378,070</b>	<b>208,470</b>	<b>7,480</b>
<b>обед</b>														
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	1,990	5,320	13,860	129,990	0,090	14,340	7,500	1,960	21,990	62,210	22,010	0,820
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят с огурцом (сезонно)	280	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	2,990
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740
<b>Итого за обед</b>		<b>746</b>	<b>25,980</b>	<b>25,320</b>	<b>97,730</b>	<b>782,260</b>	<b>0,480</b>	<b>171,860</b>	<b>27,900</b>	<b>9,130</b>	<b>94,480</b>	<b>319,440</b>	<b>110,360</b>	<b>5,490</b>
<b>полдник</b>														
406	Пирожок с капустой	75	5,480	4,080	31,530	185,220	0,120	14,230	3,600	2,050	50,710	76,910	25,470	1,110
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>255</b>	<b>5,740</b>	<b>4,180</b>	<b>46,400</b>	<b>248,530</b>	<b>0,130</b>	<b>66,230</b>	<b>3,600</b>	<b>2,230</b>	<b>60,460</b>	<b>85,490</b>	<b>33,530</b>	<b>1,490</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1516</b>	<b>53,210</b>	<b>63,700</b>	<b>237,830</b>	<b>1796,710</b>	<b>1,290</b>	<b>241,090</b>	<b>111,000</b>	<b>15,410</b>	<b>261,620</b>	<b>783,000</b>	<b>352,360</b>	<b>14,460</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
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
203	Макароны отварные с сыром	180/10/5	9,400	8,080	43,130	283,590	0,160	0,070	55,500	11,440	115,390	126,280	32,510	1,770
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	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>502</b>	<b>18,020</b>	<b>21,940</b>	<b>68,800</b>	<b>545,020</b>	<b>0,250</b>	<b>2,870</b>	<b>220,500</b>	<b>12,340</b>	<b>156,680</b>	<b>229,470</b>	<b>50,540</b>	<b>3,590</b>
<b>обед</b>														
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	200/15/1	6,390	4,110	14,010	137,440	0,100	14,600	6,600	1,070	17,150	92,610	25,280	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
ТТК	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	200	4,000	10,270	23,260	242,490	0,170	37,910	34,300	2,420	63,240	109,670	39,310	1,440
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	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740
<b>Итого за обед</b>		<b>786</b>	<b>25,230</b>	<b>25,260</b>	<b>107,160</b>	<b>827,910</b>	<b>0,480</b>	<b>58,340</b>	<b>53,500</b>	<b>8,610</b>	<b>144,040</b>	<b>338,420</b>	<b>126,850</b>	<b>5,110</b>
<b>полдник</b>														
701	Рулет с маком	80	6,430	7,750	36,410	241,160	0,120	0,260	9,000	2,460	106,500	109,560	40,330	1,440
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>260</b>	<b>6,720</b>	<b>7,880</b>	<b>53,420</b>	<b>312,650</b>	<b>0,130</b>	<b>117,260</b>	<b>9,000</b>	<b>2,770</b>	<b>111,930</b>	<b>111,000</b>	<b>41,770</b>	<b>1,710</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1548</b>	<b>49,970</b>	<b>55,080</b>	<b>229,380</b>	<b>1685,580</b>	<b>0,860</b>	<b>178,470</b>	<b>283,000</b>	<b>23,720</b>	<b>412,650</b>	<b>678,890</b>	<b>219,160</b>	<b>10,410</b>

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

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
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 сгущенным молоком	150/20	21,210	11,950	33,580	329,850	0,080	2,320	52,080	2,890	246,590	278,770	40,780	0,790
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
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>520</b>	<b>23,930</b>	<b>20,570</b>	<b>71,430</b>	<b>571,500</b>	<b>0,170</b>	<b>15,320</b>	<b>92,080</b>	<b>3,740</b>	<b>278,380</b>	<b>298,720</b>	<b>63,670</b>	<b>4,180</b>
<b>обед</b>														
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	91,850	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650
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	175	9,570	6,550	42,550	266,880	0,320	1,870	47,740	0,610	21,240	225,050	144,670	5,020
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740
<b>Итого за обед</b>		<b>741</b>	<b>25,830</b>	<b>22,750</b>	<b>111,760</b>	<b>753,770</b>	<b>0,550</b>	<b>59,660</b>	<b>66,340</b>	<b>6,790</b>	<b>103,510</b>	<b>364,140</b>	<b>211,630</b>	<b>8,700</b>
<b>полдник</b>														
438	Булочка с корицей	100	8,360	5,740	53,550	299,340	0,180	0,200	8,000	2,400	40,070	97,790	32,970	1,560
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>317</b>	<b>8,420</b>	<b>5,750</b>	<b>63,740</b>	<b>341,620</b>	<b>0,180</b>	<b>3,000</b>	<b>8,000</b>	<b>2,410</b>	<b>43,170</b>	<b>99,330</b>	<b>33,810</b>	<b>1,630</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1578</b>	<b>58,180</b>	<b>49,070</b>	<b>246,930</b>	<b>1666,890</b>	<b>0,900</b>	<b>77,980</b>	<b>166,420</b>	<b>12,940</b>	<b>425,060</b>	<b>762,190</b>	<b>309,110</b>	<b>14,510</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
279/ 505	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	80	5,920	15,820	10,350	207,830	0,200	3,350		2,510	14,210	80,670	17,500	0,960
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	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>505</b>	<b>16,660</b>	<b>30,300</b>	<b>85,980</b>	<b>682,520</b>	<b>0,430</b>	<b>4,000</b>	<b>79,500</b>	<b>14,490</b>	<b>109,060</b>	<b>206,850</b>	<b>64,480</b>	<b>3,200</b>
<b>обед</b>														
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,690	5,140	10,560	100,990	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740
<b>Итого за обед</b>		<b>746</b>	<b>27,000</b>	<b>25,080</b>	<b>120,330</b>	<b>833,720</b>	<b>0,300</b>	<b>27,000</b>	<b>27,900</b>	<b>8,960</b>	<b>99,050</b>	<b>319,410</b>	<b>112,070</b>	<b>4,930</b>
<b>полдник</b>														
405	Пирожок с картофелем	75	4,880	2,700	33,000	182,650	0,130	5,100		1,610	21,210	66,060	23,710	1,150
342	Компот из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,100	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840
<b>Итого за полдник</b>		<b>255</b>	<b>5,020</b>	<b>2,840</b>	<b>51,500</b>	<b>259,420</b>	<b>0,230</b>	<b>8,700</b>	<b>0,000</b>	<b>1,680</b>	<b>27,420</b>	<b>70,020</b>	<b>26,950</b>	<b>1,990</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1506</b>	<b>48,680</b>	<b>58,220</b>	<b>257,810</b>	<b>1775,660</b>	<b>0,960</b>	<b>39,700</b>	<b>107,400</b>	<b>25,130</b>	<b>235,530</b>	<b>596,280</b>	<b>203,500</b>	<b>10,120</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
210	Омлет натуральный	53	5,530	6,630	1,020	85,860	0,030	0,200	114,800	0,260	40,240	90,680	6,900	1,020
173	Каша пшенная вязкая молочная с маслом	200/5	8,680	8,280	43,080	282,350	0,250	1,300	49,500	0,200	136,090	207,830	55,610	1,490
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	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>515</b>	<b>16,480</b>	<b>23,020</b>	<b>69,420</b>	<b>551,140</b>	<b>0,330</b>	<b>4,300</b>	<b>204,300</b>	<b>1,060</b>	<b>190,120</b>	<b>305,700</b>	<b>74,540</b>	<b>3,080</b>
<b>обед</b>														
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	200/15/5/1	6,260	8,010	8,990	133,090	0,080	16,360	14,100	2,370	24,100	81,790	20,780	0,930
260	Гуляш мясной	100	10,640	28,190	2,890	309,000	0,280	0,920		2,590	20,000	128,620	22,390	2,210
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,850	6,440	40,010	253,000	0,300		29,500	0,610	18,280	210,300	140,220	4,730
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740
<b>Итого за обед</b>		<b>766</b>	<b>31,080</b>	<b>44,240</b>	<b>99,450</b>	<b>910,410</b>	<b>0,770</b>	<b>17,280</b>	<b>43,600</b>	<b>6,730</b>	<b>85,860</b>	<b>427,770</b>	<b>209,630</b>	<b>9,310</b>
<b>полдник</b>														
426	Булочка с повидлом	70	4,580	3,890	41,520	217,100	0,100	0,220	4,300	1,990	26,800	55,180	19,280	1,110
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>10,380</b>	<b>8,890</b>	<b>49,920</b>	<b>325,100</b>	<b>0,140</b>	<b>0,820</b>	<b>44,300</b>	<b>1,990</b>	<b>274,800</b>	<b>239,180</b>	<b>47,280</b>	<b>1,310</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1551</b>	<b>57,940</b>	<b>76,150</b>	<b>218,790</b>	<b>1786,650</b>	<b>1,240</b>	<b>22,400</b>	<b>292,200</b>	<b>9,780</b>	<b>550,780</b>	<b>972,650</b>	<b>331,450</b>	<b>13,700</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020
203	Макароны отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640
378	Чай с молоком	200/15	1,520	1,350	15,900	81,000	0,040	1,330	10,000		126,600	92,800	15,400	0,410
ТТК	Хлеб пшеничный	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>560</b>	<b>21,230</b>	<b>20,290</b>	<b>89,550</b>	<b>623,520</b>	<b>0,330</b>	<b>7,740</b>	<b>50,600</b>	<b>22,230</b>	<b>222,000</b>	<b>283,880</b>	<b>81,260</b>	<b>3,940</b>
<b>обед</b>														
67	Винегрет	60	0,860	6,110	5,500	85,820	0,040	6,420		2,740	14,070	28,450	13,090	0,530
97	Суп карофельный с вермишелью, курицей и зеленью	200/15/1	7,000	4,200	16,520	150,760	0,120	14,600	6,600	2,490	20,670	96,270	26,990	1,240
265	Плов с мясом	250	15,900	37,370	53,740	615,330	0,460	2,550		5,970	23,600	245,880	62,490	2,240
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740
<b>Итого за обед</b>		<b>786</b>	<b>29,380</b>	<b>49,410</b>	<b>130,350</b>	<b>1098,820</b>	<b>0,740</b>	<b>140,570</b>	<b>6,600</b>	<b>12,670</b>	<b>86,950</b>	<b>379,100</b>	<b>130,250</b>	<b>5,690</b>
<b>полдник</b>														
	Печенье порционно	50	4,580	3,890	41,520	217,100	0,100	0,220	4,300	1,990	26,800	55,180	19,280	1,110
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>4,580</b>	<b>3,890</b>	<b>51,500</b>	<b>257,000</b>	<b>0,100</b>	<b>0,220</b>	<b>4,300</b>	<b>1,990</b>	<b>27,100</b>	<b>55,180</b>	<b>19,280</b>	<b>1,140</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1606</b>	<b>55,190</b>	<b>73,590</b>	<b>271,400</b>	<b>1979,340</b>	<b>1,170</b>	<b>148,530</b>	<b>61,500</b>	<b>36,890</b>	<b>336,050</b>	<b>718,160</b>	<b>230,790</b>	<b>10,770</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
1/3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,780	13,550	15,500	208,000	0,040	0,110	98,000	0,690	138,900	96,400	9,150	0,530
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	200/5	8,340	9,310	37,010	265,820	0,260	1,300	49,500	0,800	148,940	244,510	65,040	1,840
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
ТТК	Хлеб пшеничный	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>507</b>	<b>16,380</b>	<b>23,770</b>	<b>77,700</b>	<b>591,030</b>	<b>0,350</b>	<b>4,210</b>	<b>147,500</b>	<b>1,990</b>	<b>299,230</b>	<b>345,100</b>	<b>86,220</b>	<b>2,940</b>
<b>обед</b>														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,720	5,440	15,490	142,390	0,200	10,200		2,390	25,110	69,430	28,140	1,620
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	185	7,320	8,560	43,490	280,720	0,150	2,340	29,500	16,980	68,840	92,250	33,410	1,780
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740
<b>Итого за обед</b>		<b>746</b>	<b>26,570</b>	<b>23,580</b>	<b>119,640</b>	<b>801,480</b>	<b>0,520</b>	<b>44,520</b>	<b>52,700</b>	<b>22,210</b>	<b>141,890</b>	<b>268,130</b>	<b>109,700</b>	<b>6,360</b>
<b>полдник</b>														
470	Пирожок с яблоками	75	5,050	5,590	42,100	238,910	0,110	2,120	6,800	2,340	29,840	62,680	21,150	1,400
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
<b>Итого за полдник</b>		<b>255</b>	<b>5,060</b>	<b>5,590</b>	<b>59,800</b>	<b>332,750</b>	<b>0,120</b>	<b>4,280</b>	<b>6,800</b>	<b>2,340</b>	<b>34,800</b>	<b>64,260</b>	<b>22,730</b>	<b>1,710</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1508</b>	<b>48,010</b>	<b>52,940</b>	<b>257,140</b>	<b>1725,260</b>	<b>0,990</b>	<b>53,010</b>	<b>207,000</b>	<b>26,540</b>	<b>475,920</b>	<b>677,490</b>	<b>218,650</b>	<b>11,010</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
224	Творожная запеканка с морковью и сметаной	200/30	27,050	21,880	31,560	435,990	0,100	2,920	114,440	3,970	271,310	328,870	47,780	1,080
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>30,730</b>	<b>30,580</b>	<b>66,670</b>	<b>666,490</b>	<b>0,190</b>	<b>2,920</b>	<b>154,440</b>	<b>4,890</b>	<b>287,830</b>	<b>336,280</b>	<b>66,430</b>	<b>1,950</b>
<b>обед</b>														
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,690	5,140	10,560	100,990	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740
<b>Итого за обед</b>		<b>746</b>	<b>27,000</b>	<b>25,080</b>	<b>120,330</b>	<b>833,720</b>	<b>0,300</b>	<b>27,000</b>	<b>27,900</b>	<b>8,960</b>	<b>99,050</b>	<b>319,410</b>	<b>112,070</b>	<b>4,930</b>
<b>полдник</b>														
405	Гребешок со сгущенным молоком	70	5,710	3,710	39,510	214,440	0,110	0,200	2,500	1,990	76,600	91,080	23,420	0,880
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>287</b>	<b>5,770</b>	<b>3,720</b>	<b>49,700</b>	<b>256,720</b>	<b>0,110</b>	<b>3,000</b>	<b>2,500</b>	<b>2,000</b>	<b>79,700</b>	<b>92,620</b>	<b>24,260</b>	<b>0,950</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1533</b>	<b>63,500</b>	<b>59,380</b>	<b>236,700</b>	<b>1756,930</b>	<b>0,600</b>	<b>32,920</b>	<b>184,840</b>	<b>15,850</b>	<b>466,580</b>	<b>748,310</b>	<b>202,760</b>	<b>7,830</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
338	Фрукт сезонный	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	200/5	6,010	7,070	43,390	261,860	0,080	1,300	49,500	0,230	127,980	157,700	36,220	0,600
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>10,200</b>	<b>9,090</b>	<b>91,110</b>	<b>487,740</b>	<b>0,210</b>	<b>14,300</b>	<b>49,500</b>	<b>1,310</b>	<b>162,900</b>	<b>176,410</b>	<b>66,570</b>	<b>4,330</b>
<b>обед</b>														
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	91,850	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650
258	Мясо духовое с картофелем и огурцом (сезонно)	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,580	31,550		4,610	37,850	235,960	65,220	2,970
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
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740
<b>Итого за обед</b>		<b>746</b>	<b>21,420</b>	<b>41,180</b>	<b>90,510</b>	<b>857,190</b>	<b>0,750</b>	<b>61,070</b>	<b>7,500</b>	<b>7,770</b>	<b>100,410</b>	<b>287,710</b>	<b>112,880</b>	<b>5,870</b>
<b>полдник</b>														
	Печенье порционно	50	4,580	3,890	41,520	217,100	0,100	0,220	4,300	1,990	26,800	55,180	19,280	1,110
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>4,780</b>	<b>4,010</b>	<b>57,210</b>	<b>283,150</b>	<b>0,110</b>	<b>28,020</b>	<b>4,300</b>	<b>2,120</b>	<b>34,750</b>	<b>61,450</b>	<b>24,930</b>	<b>1,710</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1541</b>	<b>36,400</b>	<b>54,280</b>	<b>238,830</b>	<b>1628,080</b>	<b>1,070</b>	<b>103,390</b>	<b>61,300</b>	<b>11,200</b>	<b>298,060</b>	<b>525,570</b>	<b>204,380</b>	<b>11,910</b>
<b>Итого за период</b>		<b>1550,3</b>	<b>52,058</b>	<b>60,455</b>	<b>248,944</b>	<b>1776,572</b>	<b>1,029</b>	<b>95,262</b>	<b>165,316</b>	<b>20,115</b>	<b>407,760</b>	<b>719,577</b>	<b>252,710</b>	<b>11,843</b>

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А. ,2011г.  
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		53,75	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	7,670	8,220	42,310	274,850	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	19,970	119,630	0,040	1,300	20,000	0,010	123,010	103,100	22,500	0,590
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
		<b>620</b>	<b>18,730</b>	<b>17,470</b>	<b>100,020</b>	<b>634,210</b>	<b>0,350</b>	<b>16,040</b>	<b>113,500</b>	<b>1,360</b>	<b>448,360</b>	<b>393,180</b>	<b>104,520</b>	<b>5,420</b>
<b>обед</b>														
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	100	1,530	5,080	10,340	94,230	0,030	35,600		2,320	40,320	29,780	16,280	0,560
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,900	5,550	19,340	166,650	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020
268/ 505	Котлеты из мяса с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060
203	Вермишель отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640
348/344	Компот из кураги и свежих яблок	180	0,980	0,100	28,320	118,100	0,020	1,920		1,010	31,260	27,600	19,98	0,890
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
	<b>Итого за обед</b>	<b>936</b>	<b>30,070</b>	<b>36,900</b>	<b>166,260</b>	<b>1118,230</b>	<b>0,850</b>	<b>53,320</b>	<b>29,500</b>	<b>21,940</b>	<b>174,750</b>	<b>304,940</b>	<b>157,660</b>	<b>8,290</b>
<b>полдник</b>														
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>13,430</b>	<b>15,850</b>	<b>110,310</b>	<b>660,780</b>	<b>0,300</b>	<b>2,750</b>	<b>57,800</b>	<b>5,030</b>	<b>91,050</b>	<b>179,360</b>	<b>54,870</b>	<b>2,770</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1886</b>	<b>62,230</b>	<b>70,220</b>	<b>376,590</b>	<b>2413,220</b>	<b>1,500</b>	<b>72,110</b>	<b>200,800</b>	<b>28,330</b>	<b>714,160</b>	<b>877,480</b>	<b>317,050</b>	<b>16,480</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11,870	7,230	53,710	326,920	0,400		29,500	0,800	21,980	281,600	188,150	6,330
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>23,580</b>	<b>35,820</b>	<b>104,960</b>	<b>833,290</b>	<b>0,740</b>	<b>3,950</b>	<b>79,500</b>	<b>4,770</b>	<b>112,520</b>	<b>408,920</b>	<b>232,040</b>	<b>8,330</b>
<b>обед</b>														
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят с огурцом (сезонно)	280	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	2,990
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,44	0,270
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>836</b>	<b>29,100</b>	<b>27,190</b>	<b>119,830</b>	<b>899,290</b>	<b>0,550</b>	<b>175,060</b>	<b>27,900</b>	<b>10,180</b>	<b>110,280</b>	<b>336,970</b>	<b>128,580</b>	<b>6,390</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>7,750</b>	<b>7,480</b>	<b>56,000</b>	<b>324,890</b>	<b>0,170</b>	<b>78,160</b>	<b>7,400</b>	<b>3,840</b>	<b>74,510</b>	<b>106,640</b>	<b>43,380</b>	<b>2,000</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1681</b>	<b>60,430</b>	<b>70,490</b>	<b>280,790</b>	<b>2057,470</b>	<b>1,460</b>	<b>257,170</b>	<b>114,800</b>	<b>18,790</b>	<b>297,310</b>	<b>852,530</b>	<b>404,000</b>	<b>16,720</b>

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250
14	Масло порционнo	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
204	Макароньe 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
235/505	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	100	8,760	8,980	9,610	153,740	0,070	3,670	12,600	3,790	32,750	126,620	30,710	0,710
ТТК	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	230	4,610	10,450	27,640	272,140	0,200	43,150	34,900	2,440	70,180	127,600	45,750	1,680
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>896</b>	<b>28,210</b>	<b>27,020</b>	<b>128,890</b>	<b>950,710</b>	<b>0,560</b>	<b>67,880</b>	<b>54,100</b>	<b>9,520</b>	<b>167,350</b>	<b>372,940</b>	<b>120,530</b>	<b>6,020</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>1728</b>	<b>57,320</b>	<b>60,140</b>	<b>277,500</b>	<b>1959,830</b>	<b>1,040</b>	<b>188,080</b>	<b>287,100</b>	<b>27,620</b>	<b>477,710</b>	<b>757,670</b>	<b>235,790</b>	<b>12,360</b>

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
224	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	180/20	25,040	14,050	38,400	383,960	0,090	2,720	61,560	3,380	282,420	323,910	47,300	0,940
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>29,240</b>	<b>23,270</b>	<b>86,250</b>	<b>675,560</b>	<b>0,220</b>	<b>15,720</b>	<b>101,560</b>	<b>4,560</b>	<b>319,740</b>	<b>345,620</b>	<b>77,650</b>	<b>4,670</b>
<b>обед</b>														
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной	205	11,460	7,050	51,120	313,080	0,380	1,870	47,740	0,730	24,980	269,900	174,710	6,030
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>861</b>	<b>30,750</b>	<b>25,090</b>	<b>140,880</b>	<b>907,470</b>	<b>0,680</b>	<b>65,660</b>	<b>66,340</b>	<b>7,960</b>	<b>127,970</b>	<b>421,910</b>	<b>258,970</b>	<b>10,580</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>367</b>	<b>12,910</b>	<b>8,540</b>	<b>90,170</b>	<b>490,370</b>	<b>0,270</b>	<b>3,090</b>	<b>19,400</b>	<b>3,510</b>	<b>65,920</b>	<b>153,300</b>	<b>50,470</b>	<b>2,490</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1798</b>	<b>72,900</b>	<b>56,900</b>	<b>317,300</b>	<b>2073,400</b>	<b>1,170</b>	<b>84,470</b>	<b>187,300</b>	<b>16,030</b>	<b>513,630</b>	<b>920,830</b>	<b>387,090</b>	<b>17,740</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
<b>Итого за обед</b>		<b>836</b>	<b>30,180</b>	<b>26,910</b>	<b>160,390</b>	<b>1042,330</b>	<b>0,370</b>	<b>34,310</b>	<b>27,900</b>	<b>10,050</b>	<b>123,200</b>	<b>336,940</b>	<b>133,400</b>	<b>6,230</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>1671</b>	<b>57,620</b>	<b>70,310</b>	<b>334,900</b>	<b>2259,080</b>	<b>1,090</b>	<b>56,990</b>	<b>114,400</b>	<b>30,470</b>	<b>288,830</b>	<b>675,960</b>	<b>257,080</b>	<b>12,800</b>

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
210	Омлет натуральный	53	5,530	6,630	10,200	85,860	0,030	0,200	114,800	0,260	40,240	90,680	6,900	1,020
173	Каша пшениная вязкая молочная с маслом	250/5	10,780	9,300	54,260	344,870	0,310	1,630	54,500	0,240	170,130	258,440	69,110	1,850
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>585</b>	<b>20,050</b>	<b>24,640</b>	<b>99,780</b>	<b>663,610</b>	<b>0,430</b>	<b>4,630</b>	<b>209,300</b>	<b>1,430</b>	<b>229,690</b>	<b>358,070</b>	<b>95,500</b>	<b>3,780</b>
<b>обед</b>														
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	250/15/5/1	6,650	9,060	11,240	169,240	0,090	20,460	14,100	2,830	28,180	91,110	24,760	1,080
260	Гуляш мясной	100	10,640	28,190	2,890	309,000	0,280	0,920		2,590	20,000	128,620	22,390	2,210
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,740	6,930	48,580	299,200	0,370		29,500	0,730	20,180	254,780	170,150	5,730
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>886</b>	<b>36,030</b>	<b>46,580</b>	<b>129,070</b>	<b>1080,480</b>	<b>0,900</b>	<b>21,380</b>	<b>43,600</b>	<b>7,890</b>	<b>103,420</b>	<b>485,100</b>	<b>256,670</b>	<b>11,170</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,050</b>	<b>19,910</b>	<b>76,350</b>	<b>540,550</b>	<b>0,210</b>	<b>0,700</b>	<b>40,000</b>	<b>5,050</b>	<b>272,100</b>	<b>264,190</b>	<b>58,020</b>	<b>1,880</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1771</b>	<b>69,130</b>	<b>91,130</b>	<b>305,200</b>	<b>2284,640</b>	<b>1,540</b>	<b>26,710</b>	<b>292,900</b>	<b>14,370</b>	<b>605,210</b>	<b>1107,360</b>	<b>410,190</b>	<b>16,830</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370
297/ 505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020
203	Макароны отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640
378	Чай с молоком	200/15	1,520	1,350	15,900	81,000	0,040	1,330	10,000		126,600	92,800	15,400	0,410
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>22,700</b>	<b>20,890</b>	<b>99,550</b>	<b>673,470</b>	<b>0,370</b>	<b>7,740</b>	<b>50,600</b>	<b>22,560</b>	<b>227,530</b>	<b>285,640</b>	<b>88,720</b>	<b>4,280</b>
<b>обед</b>														
67	Винегрет	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	175,910	0,140	19,900	6,600	2,910	29,390	111,630	33,850	1,500
265	Плов с мясом	280	16,570	37,470	60,620	646,410	0,470	2,750		6,100	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
<b>Итого за обед</b>		<b>945</b>	<b>33,730</b>	<b>54,470</b>	<b>162,210</b>	<b>1289,950</b>	<b>0,830</b>	<b>148,660</b>	<b>6,600</b>	<b>15,600</b>	<b>116,510</b>	<b>425,580</b>	<b>160,810</b>	<b>7,020</b>
<b>полдник</b>														
	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
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>9,160</b>	<b>7,780</b>	<b>93,020</b>	<b>473,900</b>	<b>0,200</b>	<b>0,440</b>	<b>8,600</b>	<b>3,980</b>	<b>53,900</b>	<b>110,360</b>	<b>38,560</b>	<b>2,250</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1835</b>	<b>65,590</b>	<b>83,140</b>	<b>354,780</b>	<b>2437,320</b>	<b>1,400</b>	<b>156,840</b>	<b>65,800</b>	<b>42,140</b>	<b>397,940</b>	<b>821,580</b>	<b>288,090</b>	<b>13,550</b>

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
1/3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,780	13,550	15,500	208,000	0,040	0,110	98,000	0,690	138,900	96,400	9,150	0,530
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250/5	10,420	10,610	45,750	320,930	0,320	1,630	54,500	0,990	189,690	306,150	81,520	2,330
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>577</b>	<b>19,930</b>	<b>25,670</b>	<b>96,440</b>	<b>696,090</b>	<b>0,450</b>	<b>4,540</b>	<b>152,500</b>	<b>2,510</b>	<b>345,510</b>	<b>408,500</b>	<b>110,160</b>	<b>3,770</b>
<b>обед</b>														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,900	5,550	19,340	166,650	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020
301/505	Кнели куриные с томатным соусом	100	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	215	8,440	8,720	50,330	314,020	0,180	2,340	29,500	18,780	73,180	104,230	38,020	2,040
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>866</b>	<b>22,540</b>	<b>16,790</b>	<b>141,740</b>	<b>809,860</b>	<b>0,600</b>	<b>42,640</b>	<b>29,500</b>	<b>23,080</b>	<b>146,720</b>	<b>207,620</b>	<b>118,040</b>	<b>6,780</b>
<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	1,580	0,310
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>5,680</b>	<b>5,130</b>	<b>23,470</b>	<b>366,840</b>	<b>0,150</b>	<b>6,760</b>	<b>5,000</b>	<b>2,700</b>	<b>25,180</b>	<b>67,460</b>	<b>26,710</b>	<b>2,420</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1723</b>	<b>48,150</b>	<b>47,590</b>	<b>261,650</b>	<b>1872,790</b>	<b>1,200</b>	<b>53,940</b>	<b>187,000</b>	<b>28,290</b>	<b>517,410</b>	<b>683,580</b>	<b>254,910</b>	<b>12,970</b>

ООО "Технология"

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
224	Запеканка из творога с морковью и сметаной	250/30	33,630	25,850	34,950	512,580	0,120	3,630	131,800	4,940	331,640	406,400	59,070	1,310
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>37,310</b>	<b>34,550</b>	<b>70,060</b>	<b>743,080</b>	<b>0,210</b>	<b>3,630</b>	<b>171,800</b>	<b>5,860</b>	<b>348,160</b>	<b>413,810</b>	<b>77,720</b>	<b>2,180</b>
<b>обед</b>														
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240
ТТК	Плов из птицы с огурцом (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250
349	Компот из сухофруктов	180	0,010	17,700	17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>836</b>	<b>26,570</b>	<b>26,310</b>	<b>116,310</b>	<b>835,200</b>	<b>0,300</b>	<b>32,150</b>	<b>27,900</b>	<b>9,290</b>	<b>100,060</b>	<b>330,060</b>	<b>114,830</b>	<b>4,800</b>
<b>полдник</b>														
405	Гребешок со сгущенным 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
<b>Итого за полдник</b>		<b>317</b>	<b>12,960</b>	<b>9,790</b>	<b>88,600</b>	<b>495,750</b>	<b>0,250</b>	<b>3,210</b>	<b>19,900</b>	<b>4,300</b>	<b>122,370</b>	<b>190,290</b>	<b>50,760</b>	<b>2,190</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1703</b>	<b>76,840</b>	<b>70,650</b>	<b>274,970</b>	<b>2074,030</b>	<b>0,760</b>	<b>38,990</b>	<b>219,600</b>	<b>19,450</b>	<b>570,590</b>	<b>934,160</b>	<b>243,310</b>	<b>9,170</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7,500	7,800	53,730	315,980	0,090	1,630	54,500	0,270	158,890	196,700	45,220	0,740
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>11,690</b>	<b>9,820</b>	<b>101,450</b>	<b>541,860</b>	<b>0,220</b>	<b>14,630</b>	<b>54,500</b>	<b>1,350</b>	<b>193,810</b>	<b>215,410</b>	<b>75,570</b>	<b>4,470</b>
<b>обед</b>														
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810
258	Мясо духовое с картофелем и огурцом	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,580	31,550		4,610	37,850	235,960	65,220	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
<b>Итого за обед</b>		<b>836</b>	<b>24,450</b>	<b>43,020</b>	<b>111,060</b>	<b>964,690</b>	<b>0,820</b>	<b>67,070</b>	<b>7,500</b>	<b>8,820</b>	<b>121,130</b>	<b>300,630</b>	<b>130,180</b>	<b>6,740</b>
<b>полдник</b>														
	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>9,360</b>	<b>7,900</b>	<b>98,730</b>	<b>500,050</b>	<b>0,210</b>	<b>28,240</b>	<b>8,600</b>	<b>4,110</b>	<b>61,550</b>	<b>116,630</b>	<b>44,210</b>	<b>2,820</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1731</b>	<b>45,500</b>	<b>60,740</b>	<b>311,240</b>	<b>2006,600</b>	<b>1,250</b>	<b>109,940</b>	<b>70,600</b>	<b>14,280</b>	<b>376,490</b>	<b>632,670</b>	<b>249,960</b>	<b>14,030</b>
<b>Итого за период</b>		<b>1752,7</b>	<b>61,571</b>	<b>68,131</b>	<b>309,492</b>	<b>2143,838</b>	<b>1,241</b>	<b>104,524</b>	<b>174,030</b>	<b>23,977</b>	<b>475,928</b>	<b>826,382</b>	<b>304,747</b>	<b>14,265</b>