

«УТВЕРЖДАЮ»:

Генеральный директор
ООО «Технология»

/Трухтанова О.Ю./

« 31 » 2020 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Главный специалист — эксперт отдела
надзора по гигиене детей и подростков
Управления Роспотребнадзора
по Самарской области

« 31 » августа 2020 г.

М.И.Иванова / *И.И.Иванова*

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель родительского комитета

И.И.Иванова / *И.И.Иванова*

« 31 » августа 2020 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ СШ №1 «Н.Г.М. Восточная школа»

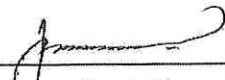
/А.В.Егоров/

« 31 » августа 2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Технология

Генеральный директор  Трухтанова О.Ю.

Сборник рецептур для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2011г

Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0170-20

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ 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	Са	Р	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		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	8,370	8,090	48,840	450,510	0,190	1,430	51,500	0,240	142,660	206,520	52,470	1,180
382	Какао с молоком и сахаром	200	3,670	2,600	25,090	138,400	0,030	0,380	9,500	0,040	127,990	117,860	18,000	0,640
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			20,020	16,860	104,770	800,710	0,300	1,920	100,000	1,380	414,050	438,380	83,520	2,690
обед														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,580	3,080	5,920	54,360	0,020	11,700		1,400	15,350	13,760	7,920	0,480
104	Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками и зеленью	250/15/3	5,410	9,270	20,790	188,900	0,230	26,050	2,500	2,180	26,200	108,630	37,630	1,570
289	Жаркое по-домашнему из цыплят	50/125	16,650	11,990	17,500	245,200	0,180	23,120	20,400	2,920	25,740	194,480	39,680	2,110
376	Чай с сахаром	200			14,97	59,85					0,45			0,05
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			30,040	26,640	111,160	792,570	0,580	60,870	22,900	8,120	99,470	326,580	121,770	6,140
полдник														
421	Плюшка "Московская"	100	8,870	16,400	61,740	430,190	0,190	0,390	99,500	2,270	55,910	115,930	34,870	1,610
349	Компот из сухофруктов + С	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
Итого за полдник			8,880	16,400	86,970	556,680	0,200	2,790	99,500	2,270	61,590	117,690	36,630	1,970
Итого за день			58,940	59,900	302,900	2149,960	1,080	65,580	222,400	11,770	575,110	882,650	241,920	10,800

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
3	Икра овощная кабачковая	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370
243	Сосиска отварная	50	5,500	11,950	0,200	130,500	0,100			0,200	17,500	79,500	10,000	0,900
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	7,280	7,740	40,610	260,950	0,080		38,090	1,090	16,190	73,24	24,190	1,470
379,01	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
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			20,090	26,270	96,210	702,330	0,290	2,990	48,090	9,700	150,970	264,610	57,980	3,560
обед														
71	Овощи порционн (сезонно)	25	0,200	0,030	0,630	3,500	0,010	2,500		0,030	5,750	10,500	3,500	0,150
96	Рассольник "Ленинградский" с зеленью	250/3	2,010	5,000	12,000	107,200	0,001	8,400		2,300	29,100	56,720	24,170	0,920
268	Котлета из мяса с томатно-сметанным соусом	50/30	6,600	17,030	7,320	208,880	0,220	2,170	10,500	1,720	14,660	74,710	16,300	0,970
198,01	Гороховое пюре с маслом	180/5	20,040	5,520	41,890	297,530	0,780		29,500	6,490	81,710	198,220	76,780	6,130
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850			29,500		0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			36,250	29,880	128,790	921,220	1,161	13,070	69,500	12,160	163,400	349,860	157,290	10,150
полдник														
406	Пирожок с капустой	75	4,960	3,630	30,660	175,500	0,110	14,000		2,050	29,110	60,710	22,950	1,090
345,06	Компот из лесных ягод + С Витаминизация 200	200	0,260	0,100	21,910	91,410	0,010	22,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
Итого за полдник			5,220	3,730	52,570	266,91	0,120	36,000		2,230	39,070	69,290	31,010	1,490
Итого за день			61,560	58,410	311,010	1890,460	1,610	65,030	117,590	27,120	377,500	573,655	244,990	14,860

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

Возраст: 11-18 лет

№ 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														
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000	0,030							
210	Омлет натуральный	140/5	15,490	22,180	2,880	273,320	0,100	0,550	347,400	0,770	113,200	254,740	19,320	2,860
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			20,830	23,980	50,530	502,750	0,200	3,350	347,400	1,800	127,850	295,280	27,960	3,670
обед														
59	Салат "Солнышко" из моркови с яблоком	50	0,490	3,080	4,520	48,500	0,020	2,900		1,480	11,130	20,080	14,000	0,510
82	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/10/5	5,230	8,290	11,130	182,500	0,060	11,050	4,780	13,030	53,060	72,170	28,790	1,430
229,01	Рыба по-польски с овощами	50/50	11,590	3,600	4,800	98,630	0,100	2,740	18,770	1,220	69,190	103,785	47,580	0,890
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,750	8,580	48,590	314,160	0,370		41,300	0,750	21,520	33,690	170,220	5,740
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			35,780	25,990	145,460	989,650	0,710	58,690	64,850	18,440	192,830	241,035	298,730	10,820
полдник														
ПР	Курник из песочного теста	80	6,530	14,980	28,190	273,880	0,100	3,890	12,000	3,980	41,370	79,140	20,410	1,170
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
Итого за полдник			6,53	14,98	43,16	333,73	0,1	3,89	12	3,98	41,82	79,14	20,41	1,22
Итого за день			63,140	64,950	239,150	1826,130	1,010	65,930	424,250	24,220	362,500	615,455	347,100	15,710

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800			59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
265,03	Плов из куринных окорочков	180	17,690	12,000	32,280	308,630	0,100	4,120	20,400	3,030	20,880	31,32	41,420	1,710
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			22,240	21,990	78,170	600,480	0,170	4,120	79,400	4,150	33,930	72,220	49,220	2,500
обед														
67	Винегрет овощной	50	0,620	5,080	3,720	63,110	0,020	4,510		2,270	10,880	20,430	9,130	0,390
113	Суп-лапша домашняя с курицей и зеленью	250/15/2	8,950	5,930	24,060	185,790	0,140	13,900	19,100	1,920	30,690	46,035	32,780	1,580
279,05	Тефтели мясные тушеные в соусе с рисом	50/30	9,210	8,500	10,090	154,120	0,060	3,170	12,000	1,660	18,700	107,740	19,300	1,510
125	Картофель отварной	180	3,700	0,740	30,160	142,450	0,220	37,000		0,190	18,500	107,300	42,550	1,670
345	Компот из клубники+ С витаминизация	200			19,960	79,800		19,500			0,600			0,060
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			29,880	22,550	139,970	869,530	0,590	78,080	31,100	7,660	111,100	291,215	140,300	7,140
полдник														
429	Булочка с изюмом	95	6,780	3,660	40,270	221,250	0,150	0,330	10,000	1,810	43,790	91,880	26,760	1,200
349	Компот из сухофруктов + С	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
Итого за полдник			6,790	3,660	65,500	347,740	0,160	2,730	10,000	1,810	49,470	93,640	28,520	1,560
Итого за день			58,910	48,200	283,640	1817,750	0,920	84,930	120,500	13,620	194,500	457,075	218,040	11,200

ООО "Технология".

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
224	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20	21,210	11,950	42,560	365,760	0,080	2,320	52,080	2,890	245,020	278,390	40,670	0,810
377	Чай с лимоном	200	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			29,250	18,130	88,580	639,790	0,160	5,230	91,080	4,000	391,670	393,930	54,560	1,770
обед														
50	Салат из свеклы с чесноком	50	0,790	3,050	4,520	48,620	0,010	4,900		1,370	19,560	21,700	10,860	0,690
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной и зеленью	250/10/2	5,120	6,770	9,260	119,370	0,080	32,900		2,440	39,260	79,520	26,500	1,260
294,01	Шницель рубленый из птицы "Курочка ряба"	50	6,850	8,380	12,610	151,970	0,060	1,000	6,600	2,900	9,710	67,050	22,820	1,020
304	Рис отварной с маслом	180/5	4,580	4,780	48,140	253,850	0,050		29,500	0,310	5,800	98,450	32,500	0,660
350	Кисель плодово-ягодный + С Витаминация	200	0,120	0,040	24,610	121,170		3,000		0,100	14,000			0,100
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			24,860	25,320	151,120	939,240	0,350	41,800	36,100	8,740	120,060	276,430	129,220	5,660
полдник														
470,02	Пирожок с вишней	75	4,960	3,630	30,660	175,500	0,110	14,000		2,050	29,110	60,710	22,950	1,090
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
Итого за полдник			5,02	3,64	45,84	237,73	0,11	16,8	0	2,06	32,36	62,25	23,79	1,18
Итого за день			59,130	47,090	285,540	1816,760	0,620	63,830	127,180	14,800	544,090	732,610	207,570	8,610

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: осень-зима

Возраст: 11-18 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800			59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
174,01	Каша рисовая вязкая молочная	250	7,480	3,680	53,690	278,580	0,090	1,630	25,000	0,270	154,610	195,000	45,000	0,700
	Йогурт	100	1,640	0,600	2,360	22,800	0,010	0,240	4,000		49,600	38,000	6,000	0,040
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			13,670	14,270	101,940	593,230	0,170	1,870	88,000	1,390	217,260	273,900	58,800	1,530
обед														
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000								
108	Суп картофельный с клецками и мясом	250/10	7,330	5,670	23,260	173,600	0,140	11,500	12,500	1,870	19,950	104,960	30,100	1,610
234	Биточки рыбные со сметанным соусом	50/30	7,010	7,460	8,890	130,680	0,070	1,020	17,300	2,570	37,620	104,680	26,420	0,590
312	Картофельное пюре	180/5	3,890	5,420	26,440	170,560	0,200	31,150	34,900	0,200	48,400	114,570	39,200	1,420
345	Компот из черной смородины	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	32,00		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			26,670	21,000	134,060	820,340	0,570	75,670	64,700	6,440	147,660	342,500	140,320	5,950
полдник														
426,11	Булочка с повидлом	70	4,440	3,690	41,170	213,330	0,100	0,100	2,500	2,000	16,270	51,080	18,530	1,130
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			10,24	8,69	49,57	321,33	0,14	0,7	42,5	2	264,27	235,08	46,53	1,33
Итого за день			50,580	43,960	285,570	1734,900	0,880	78,240	195,200	9,830	629,190	851,480	245,650	8,810

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: осень-зима

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
243	Сосиска отварная с соусом	50/30	5,920	13,620	3,140	159,360	0,180	2,550	11,800	0,300	20,170	86,690	13,950	1,070
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,320	7,310	46,370	292,500	0,250			0,730	17,780	244,710	162,990	5,470
382,01	Какао с молоком и сахаром	200	3,670	2,600	25,090	138,400	0,030	0,380	9,500	0,040	127,990	117,860	18,000	0,640
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			27,890	29,700	105,440	802,060	0,540	3,040	60,300	2,170	309,340	563,260	207,990	8,050
обед														
84	Салат "Пестрый"	60	0,660	3,100	7,080	59,270	0,010	5,600		1,390	17,420	19,020	10,240	0,920
99,02	Суп картофельный с мясом	250/10	5,030	6,910	10,600	125,210	0,090	20,500		2,380	22,100	80,600	24,150	1,210
290,11	Птица тушеная в соусе	50/50	15,560	7,870	2,870	145,060	0,060	2,630	21,300	1,110	19,320	64,980	19,010	1,320
143	Рагу овощное	180	2,510	4,310	13,670	104,490	0,090	35,600		1,990	38,770	62,020	29,140	6,990
389	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	14,000		0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			32,160	24,690	106,400	770,290	0,420	78,330	21,300	8,690	143,340	250,330	127,080	15,170
полдник														
	Печенье порционно	50	37,230	44,86	148,25	229,000	0,510		331,500	6,630	209,100	443,700	76,500	5,100
349	Компот из сухофруктов + С	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
Итого за полдник			37,240	44,860	173,480	355,490	0,520	2,400	331,500	6,630	214,780	445,460	78,260	5,460
Итого за день			97,290	99,250	385,320	1927,840	1,480	83,770	413,100	17,490	667,460	1259,050	413,330	28,680

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Неделя: 2

Сезон: осень-зима

Возраст: 11-18 лет

№ 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														
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800			59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
174,05	Каша ячневая молочная вязкая с сахаром	250	9,130	3,840	48,960	267,580	0,200	1,630	25,000	0,830	194,210	301,150	45,000	1,140
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
338	Фрукт сезонный	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			14,140	14,240	104,860	608,810	0,300	14,430	84,000	2,160	226,060	354,590	62,640	4,170
обед														
37	Салат "Степной"	50	0,730	5,090	3,850	64,260	0,030	4,050		2,280	8,910	20,120	9,700	0,310
102,03	Суп картофельный с горохом, мясом и зеленью	250/10/3	9,550	7,320	19,470	182,290	0,260	14,500		2,520	37,090	55,635	40,900	2,570
255,01	Печень куриная по-строгановски со сметанным соусом	50/50	13,750	10,370	6,040	173,440	0,230	38,040	60,08	3,390	15,880	23,82	15,680	5,210
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
348,04	Компот из кураги+С Витаминизация	200	1,040	0,060	30,210	126,370	0,020	0,800		1,100	32,600	29,200	21,000	0,700
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			39,550	30,270	154,680	1037,810	0,850	57,390	89,580	22,300	149,920	89,165	152,610	12,360
полдник														
420	Сосиска в тесте	110	10,890	19,980	33,130	355,960	0,210		7,500	4,100	33,750	140,750	30,450	1,970
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
Итого за полдник			10,89	19,98	48,1	415,81	0,21	0	7,5	4,1	34,2	140,75	30,45	2,02
Итого за день			64,580	64,490	307,640	2062,430	1,360	71,820	181,080	28,560	410,180	584,505	245,700	18,550

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: осень-зима

Возраст: 11-18 лет

№ 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 порционнo	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
223,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	21,880	8,340	25,260	266,920	0,050	0,670	65,360	0,170	224,320	259,790	28,980	0,580
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			29,86	14,51	71,07	538,57	0,13	0,78	104,36	1,27	368,17	373,79	42,03	1,5
обед														
45	Салат "Витаминный"	50	0,770	3,040	5,170	51,610	0,010	17,800		1,380	20,160	14,900	8,140	0,280
98,02	Суп крестьянский с курицей, пшеном и зеленью	250/15/2	6,600	7,130	10,450	133,080	0,090	4,200	6,600	2,410	32,470	90,510	25,920	1,070
258	Азу с мясом	50/200	14,650	35,340	29,750	496,510	0,600	38,950		5,010	37,410	237,450	64,660	3,170
345	Компот из лесных ягод + С	200	0,260	0,100	21,910	91,410	0,010	22,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			29,680	27,490	134,980	919,980	0,510	26,630	6,600	9,200	134,130	342,160	141,220	8,070
полдник														
405,12	Булочка со сгущенным молоком	70	5,840	3,730	39,590	215,530	0,110	0,200	2,500	2,000	76,870	95,080	23,930	0,910
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320
Итого за полдник			6,160	3,870	64,030	317,130	0,120	42,200	2,500	2,340	83,070	96,680	25,530	1,230
Итого за день			75,530	43,930	272,480	1775,680	0,840	82,150	84,460	12,810	518,570	822,830	215,730	10,960

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: осень-зима

Возраст: 11-18 лет

№ 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														
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000	0,030							
ПР	Котлеты по-хлыновски	50	5,93	16,71	6,92	201,09	0,18	4	12,5	2,83	9,45	73,42	12,65	0,85
171	Каша кукурузная рассыпчатая с	180/5	5,010	4,850	42,640	234,200	0,080		29,500	0,470	16,280	67,100	18,220	1,660
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
Итого за завтрак			16,280	23,360	97,210	664,720	0,360	6,800	42,000	4,330	40,380	181,060	39,510	3,320
обед														
42	Салат картофельный с солеными огур	50,000	0,920	3,130	5,110	52,250	0,030	5,720		1,360	6,190	19,180	7,850	0,320
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/3	2,040	6,180	13,610	119,220	0,060	22,870	7,500	2,450	42,590	55,760	26,860	1,190
265	Плов из мяса	180	13,860	31,070	32,280	464,690	0,430	2,900		3,190	13,820	194,680	44,900	1,880
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			24,220	42,680	117,950	940,270	0,670	31,490	7,500	8,620	94,780	279,330	116,150	5,370
полдник														
413	Пицца	100	10,660	12,600	31,620	283,810	0,190	6,100	43,500	1,460	126,490	160,960	33,730	1,740
389	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	14,000		0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого за полдник			11,660	12,800	51,820	375,810	0,210	20,100	43,500	1,660	140,490	174,960	41,730	4,540
Итого за день			53,930	72,040	280,120	1980,800	1,090	68,630	182,100	12,590	522,860	683,410	203,390	12,540
Итого за период			64,950	65,350	295,337	1896,990	1,100	72,780	204,730	17,280	485,920	750,620	258,960	14,070