

«УТВЕРЖДАЮ»:

Генеральный директор
ООО «Технология»

 /Трухтанова О.Ю./

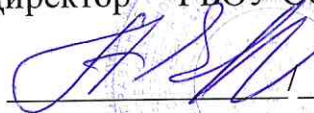
« 01 » марта 2021 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ СОШ

№ 1. ОУ "г.т. Стройкерамика"

 /А.В. Зоров /

« 01 » марта 2021 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Председатель родительского комитета

 /Борщев СВ

« 01 » марта 2021 г.

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

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 приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: 11-18 лет

№ рец.	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
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
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	0,380	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600
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			19,040	17,190	98,110	626,230	0,290	2,120	113,500	1,300	425,290	413,470	81,970	2,450
обед														
71	Огурец свежий порционно	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,020	6,000		0,060	13,800	25,200	8,400	0,360
103	Суп картофельный вермишелью и зеленью на курином бульоне	250/1	2,970	2,500	20,760	117,830	0,130	19,500		2,870	22,490	69,230	29,050	1,120
268/331	Котлеты из мяса с томатно-сметанным соусом	100	7,050	18,060	9,230	227,800	0,230	3,090	18,000	1,800	19,840	81,370	18,580	1,070
199	Гороховое пюре с маслом	180/5	20,040	5,520	41,890	297,530	0,780		29,500	0,490	81,710	198,320	76,780	6,130
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850				0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
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			37,940	28,440	140,330	955,670	1,310	28,590	47,500	6,840	170,020	383,830	169,350	10,660
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			65,860	62,030	325,410	2138,580	1,800	33,500	260,500	10,410	656,900	914,990	287,950	15,080

№ 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	60	2,720	7,180	14,390	133,670	0,040	4,670		14,780	90,850	55,750	17,980	0,740
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	7,080	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	1,450	1,250	17,370	86,83	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			21,250	27,250	105,930	755,390	0,390	5,320	39,500	27,390	203,910	294,780	71,570	4,100
обед														
50	Салат из свеклы с чесноком	100	1,570	5,100	9,050	88,250	0,020	9,800		2,300	39,120	43,380	21,720	1,370
96	Рассольник "Ленинградский" с зеленью на курином бульоне	250/1	2,310	5,390	16,990	125,900	0,110	17,530		2,410	19,330	72,680	26,550	0,980
289	Жаркое по-домашнему из цыплят	200	17,270	15,070	21,680	292,470	0,210	29,120	20,400	4,300	29,160	210,020	46,560	2,400
348	Компот из изюма+С Витаминизация	200	0,460	0,100	33,170	136,170	0,030	0,800		0,100	16,600	25,800	8,400	0,660
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			29,010	27,960	132,870	887,050	0,520	57,250	20,400	10,730	135,940	361,590	139,770	7,340
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	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	266,910	0,120	36,000		2,230	39,070	69,290	31,010	1,490
Итого за день			55,480	58,410	291,370	1909,350	1,030	98,570	59,900	40,350	378,920	725,660	242,350	12,930

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 1

№ 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														
	Йогурт	110	1,640	0,600	2,360	22,800	0,010	0,240	4,000		49,600	38,000	6,000	0,040
210	Омлет натуральный с маслом	140/5	15,490	22,180	2,880	273,320	0,100	0,550	347,400	0,770	116,880	255,490	19,540	2,890
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	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			21,690	24,530	51,260	515,550	0,180	3,590	351,400	1,800	181,130	334,030	34,180	3,740
обед														
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	126,220	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780
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
229,01	Рыба по-польски с овощами	100	11,590	3,600	4,800	98,630	0,100	2,740	18,770	1,220	69,190	197,010	47,580	0,890
312	Картофельное пюре с маслом	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
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			33,390	27,550	139,160	927,060	0,650	98,800	72,770	9,840	207,970	409,785	175,960	6,920
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			61,610	67,060	233,580	1776,340	0,930	106,280	436,170	15,620	430,920	822,955	230,550	11,880

№ 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	0,080		59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
279/ 331	Тефтели мясные тушеные в соусе с рисом	100	6,610	16,260	11,960	221,380	0,260	4,090	18,000	1,750	21,460	90,280	19,680	1,050
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,740	6,930	48,580	299,200	0,370		29,500	0,730	21,280	255,000	170,220	5,730
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
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			23,350	34,430	108,830	839,430	0,800	4,740	116,500	3,600	115,790	431,180	204,700	7,620
обед														
75	Икра морковная	100	1,690	8,100	9,470	119,330	0,070	9,950		3,950	27,550	58,070	35,880	0,890
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	20,020	6,170	13,480	118,420	0,060	20,870	7,500	2,420	38,130	53,900	25,460	1,160
291	Плов из куриных окорочков	200	18,690	15,120	41,460	377,630	0,110	5,970	20,400	4,440	24,140	224,540	49,740	1,930
345	Компот из сухофруктов	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
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			47,810	31,690	141,620	986,130	0,400	39,190	27,900	12,430	127,230	347,980	149,380	6,270
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
345	Компот из ягодный	200	0,260	0,100	21,910	91,410	0,010	32,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
Итого за полдник			7,040	3,760	62,180	312,660	0,160	32,330	10,000	1,990	53,750	100,460	34,820	1,600
Итого за день			78,200	69,880	312,630	2138,220	1,360	76,260	154,400	18,020	296,770	879,620	388,900	15,490

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: весна-лето

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	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 молочным соусом	180/50	24,630	16,330	45,200	429,940	0,100	2,850	78,360	3,450	247,850	303,910	45,170	1,020
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			32,610	22,500	91,010	701,590	0,180	2,960	117,360	4,550	391,700	417,910	58,220	1,940
обед														
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,770	7,150	10,220	116,700	0,070	10,250	20,000	2,830	15,650	55,330	20,810	0,780
88,03	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью на курином бульоне	250/5/1	2,060	6,200	9,550	103,410	0,070	32,730	7,500	2,410	39,930	50,270	22,700	0,820
294/331	Шницель рубленый из птицы "Курочка ряба" с соусом	100	7,830	10,840	16,680	194,950	0,080	3,280	24,600	3,070	25,670	83,000	28,260	1,270
203	Макаронные изделия 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
345	Компот из ягод	200			19,960	79,800					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			27,140	31,620	151,520	986,310	0,530	46,260	81,600	21,320	137,290	273,840	137,100	6,500
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 и сахаром	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
Итого за полдник			5,020	3,640	45,840	237,730	0,110	16,800	0,000	2,060	32,360	62,250	23,790	1,180
Итого за день			64,770	57,760	288,370	1925,630	0,820	66,020	198,960	27,930	561,350	754,000	219,110	9,620

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2

№ 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														
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,080		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	0,220	154,610	195,000	45,000	0,700
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			12,030	13,670	99,580	570,430	0,240	1,630	84,000	1,340	167,660	235,900	52,800	1,490
обед														
37	Салат "Степной"	100	1,460	10,180	7,710	128,520	0,050	8,100		4,570	17,820	40,240	19,400	0,620
98	Суп крестьянский с пшеном и зеленью на курином бульоне	250/1	1,910	5,330	10,380	97,700	0,070	21,000		2,350	26,280	47,780	20,600	0,710
297/331	Фрикадельки из кур с соусом	100	9,540	8,750	8,810	152,450	0,070	3,850	29,100	1,710	23,940	91,490	17,230	1,020
321	Капуста тушеная	180	4,850	8,750	20,330	182,700	0,100	99,150	17,700	3,100	111,790	87,530	45,200	1,750
348	Компот из изюма	200	0,460	0,100	33,120	136,000	0,030			0,100	16,600	25,800	8,400	0,660
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			25,620	35,410	132,330	941,630	0,470	132,100	46,800	13,450	228,160	302,550	147,370	6,690
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			10,240	8,690	49,570	321,330	0,140	0,700	42,500	2,000	264,270	235,080	46,530	1,330
Итого за день			47,890	57,770	281,480	1833,390	0,850	134,430	173,300	16,790	660,090	773,530	246,700	9,510

№ 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
243/ 506	Сосиска отварная с соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370			0,680	20,680	254,050	170,220	5,720
382,01	Какао с молоком и сахаром	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	0,380	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600
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			28,130	25,420	108,310	776,590	0,600	3,190	70,800	2,110	308,230	560,120	220,710	8,300
обед														
75	Икра свекольная	100	1,840	7,100	10,890	115,590	0,040	13,700		3,290	35,050	49,050	23,880	1,420
96	Рассольник "Ленинградский" с зеленью на курином бульоне	250/1	2,310	5,390	16,990	125,900	0,110	17,530		2,410	19,330	72,680	26,550	0,980
289	Рагу из филе птицы с овощами	200	18,160	12,100	23,180	275,860	0,210	41,620	20,400	3,170	63,920	232,510	59,420	2,690
342	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	27,870	114,560	0,010	4,000		0,080	7,120	4,400	3,600	0,950
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			29,870	27,050	130,910	876,170	0,520	76,850	20,400	10,570	157,150	368,350	149,990	7,970
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	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			95,240	97,330	412,700	2008,250	1,640	82,440	422,700	19,310	680,160	1373,930	448,960	21,730

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2

№ 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	0,080		59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
174,05	Каша ячневая молочная вязкая с сахаром	250	9,130	3,840	41,970	239,650	0,200	1,630	25,000	0,830	194,210	301,150	45,000	1,120
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	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	97,870	580,880	0,380	14,430	84,000	2,160	226,060	354,590	62,640	4,150
обед														
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	126,220	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780
102,03	Суп картофельный с горохом и зеленью на курином бульоне	250/1	5,900	5,550	19,340	151,250	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020
301/331	Кнели куриные с соусом сметанным с томатом	100	9,470	7,290	7,870	169,780	0,060	3,970	41,200	0,300	30,140	101,080	17,040	1,010
203	Вермишель отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,170	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640
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			31,090	30,430	144,770	998,550	0,670	25,480	70,700	20,280	138,620	313,710	135,630	7,430
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
345	Компот из ягодного ассорти	200	0,210	0,080	21,860	91,240	0,010	32,000		4,280	43,710	149,330	38,510	2,370
Итого за полдник			11,1	20,06	54,99	447,2	0,22	32	7,5	8,38	77,46	290,08	68,96	4,34
Итого за день			56,330	64,730	297,630	2026,630	1,270	71,910	162,200	30,820	442,140	958,380	267,230	15,920

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: весна-лето

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 порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
283	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	180/20	14,190	7,310	55,490	344,820	0,060	0,360	61,100	0,290	95,730	180,900	31,560	1,040
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
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			23,620	14,730	103,700	643,470	0,160	1,120	110,100	1,390	299,580	339,900	51,610	2,010
обед														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,600	5,100	8,240	87,630	0,020	25,300		2,300	42,130	31,010	14,360	0,580
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью на курином бульоне	250/1	2,970	2,500	20,760	117,830	0,130	19,500		2,870	22,490	69,230	29,050	1,120
258	Азу с мясом	250	14,650	35,340	29,750	496,510	0,600	38,950		5,010	37,410	237,450	64,660	3,170
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
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			26,630	45,240	135,960	1072,720	0,910	86,150	0,000	11,800	139,440	349,160	146,370	7,160
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			56,410	63,840	303,690	2033,320	1,190	129,470	112,600	15,530	522,090	785,740	223,510	10,400

№ 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 с соусом	100	6,910	19,170	10,990	244,070	0,200	6,290	30,500	3,000	21,730	88,620	17,870	1,070
203	Рожки 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
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 и сахаром	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
Итого за завтрак			19,330	26,100	101,770	720,690	0,460	9,090	60,000	15,420	60,090	204,690	55,300	3,520
обед														
93	Маринад овощной	100	1,320	7,100	9,030	106,580	0,060	6,450		3,440	26,290	53,190	32,020	0,720
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	121,880	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240
265	Плов из мяса	200	14,620	30,180	40,080	490,960	0,440	3,000		2,810	16,700	213,470	51,720	2,010
376	Чай с сахаром	200/15			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			25,530	45,750	130,180	1023,530	0,710	32,670	7,500	10,340	116,130	333,240	147,940	5,950
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
345	Компот из ягод	200			19,960	79,800					0,600			0,060
Итого за полдник			10,660	12,600	51,580	363,610	0,190	6,100	43,500	1,460	127,090	160,960	33,730	1,800
Итого за день			55,520	84,450	283,530	2107,830	1,360	47,860	111,000	27,220	303,310	698,890	236,970	11,270
Итого за период			63,731	68,326	303,039	1989,754	1,225	84,674	209,173	22,200	462,934	868,770	279,223	13,383