

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «Рациональная технология»

 /Грузханова О.Ю./

2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог  Горкунова Э.Н.

« 02 » сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ № 108 г.п.г.т. Бурейкерашинска

 /Еролов А.В./

2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

 /Борщов Г.В./

« 02 » сентября 2024 г.

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

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

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

Рацион: Завтрак-обед

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>														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
174	Каша ячневая молочная без сахара	250	9,130	3,840	41,970	239,650	0,200	1,630	25,000	0,830	194,000	301,150	45,000	1,120
338	Фрукт (сезонно)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>13,530</b>	<b>13,160</b>	<b>79,840</b>	<b>492,750</b>	<b>0,330</b>	<b>14,630</b>	<b>65,000</b>	<b>2,010</b>	<b>236,020</b>	<b>330,860</b>	<b>79,350</b>	<b>5,620</b>
<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, курицей и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390
268/505	Котлеты из говядины с томатным соусом	100	9,030	13,650	10,330	198,970	0,050	1,350	11,800	3,870	9,050	82,380	16,050	1,360
203	Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы отварные с маслом	180/5	6,480	1,260	38,520	216,000			29,500	0,050	26,360	6,200	1,540	0,210
388	Напиток из шиповника без сахара	180	0,290	0,130	4,030	19,620	0,010	117,000		0,310	5,040	1,440	1,440	0,230
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>921</b>	<b>33,690</b>	<b>28,970</b>	<b>123,940</b>	<b>918,670</b>	<b>0,470</b>	<b>166,850</b>	<b>47,900</b>	<b>10,270</b>	<b>144,610</b>	<b>256,610</b>	<b>103,260</b>	<b>6,370</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1561</b>	<b>47,220</b>	<b>42,130</b>	<b>203,780</b>	<b>1411,420</b>	<b>0,800</b>	<b>181,480</b>	<b>112,900</b>	<b>12,280</b>	<b>380,630</b>	<b>587,470</b>	<b>182,610</b>	<b>11,990</b>

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
288/505	Грудка куриная отварная с соусом	100	16,050	8,340	2,880	151,700	0,070	3,780	39,600	0,280	25,380	150,860	19,740	1,350
171	Каша перловая рассыпчатая	200/5	6,260	4,860	44,860	248,450	0,080		29,500	0,790	29,740	218,110	27,020	1,250
379,01	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>27,430</b>	<b>15,950</b>	<b>75,140</b>	<b>552,030</b>	<b>0,260</b>	<b>4,430</b>	<b>79,100</b>	<b>1,890</b>	<b>128,940</b>	<b>418,380</b>	<b>72,410</b>	<b>3,490</b>
<b>обед</b>														
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят со свежим огурцом	280	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	2,990
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>846</b>	<b>28,280</b>	<b>26,860</b>	<b>97,820</b>	<b>804,230</b>	<b>0,530</b>	<b>58,060</b>	<b>27,900</b>	<b>9,710</b>	<b>107,090</b>	<b>342,650</b>	<b>127,410</b>	<b>6,760</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1401</b>	<b>55,710</b>	<b>42,810</b>	<b>172,960</b>	<b>1356,260</b>	<b>0,790</b>	<b>62,490</b>	<b>107,000</b>	<b>11,600</b>	<b>236,030</b>	<b>761,030</b>	<b>199,820</b>	<b>10,250</b>



ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

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>														
174	Каша геркулесовая молочная без сахара	200/5	9,200	9,740	35,190	265,820	0,290	1,300	49,500	0,920	153,240	268,940	73,160	2,100
210	Омлет натуральный с маслом	100/5	11,070	15,730	2,060	194,160	0,070	0,390	247,300	0,550	80,840	181,930	13,800	2,040
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380		2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
<b>Итого за завтрак</b>		<b>557</b>	<b>23,260</b>	<b>26,680</b>	<b>57,460</b>	<b>562,260</b>	<b>0,430</b>	<b>4,490</b>	<b>296,800</b>	<b>2,130</b>	<b>247,940</b>	<b>455,940</b>	<b>102,720</b>	<b>4,850</b>
<b>обед</b>														
98	Суп из овощей с курицей, и зеленью	250/15/1	6,490	8,060	11,010	158,540	0,090	20,450	6,600	2,810	23,880	88,110	24,360	1,070
235/505	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	100	8,760	8,980	9,610	153,740	0,070	3,670	12,600	3,790	32,750	126,620	30,710	0,710
312	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,890	5,420	26,440	217,990	0,200	31,150	34,900	0,200	50,980	115,100	39,350	1,440
342	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,140	0,140	3,530	16,920	0,010	3,600		0,070	5,760	3,960	3,240	0,790
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>841</b>	<b>26,550</b>	<b>24,700</b>	<b>101,970</b>	<b>785,360</b>	<b>0,520</b>	<b>58,870</b>	<b>54,100</b>	<b>8,450</b>	<b>145,370</b>	<b>343,500</b>	<b>133,300</b>	<b>5,970</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1398</b>	<b>49,810</b>	<b>51,380</b>	<b>159,430</b>	<b>1347,620</b>	<b>0,950</b>	<b>63,360</b>	<b>350,900</b>	<b>10,580</b>	<b>393,310</b>	<b>799,440</b>	<b>236,020</b>	<b>10,820</b>

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

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>														
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
224	Запеканка из творога с морковью и сметаной	180/20	24,060	18,010	12,690	313,110	0,080	2,580	91,560	3,460	233,190	289,580	41,950	0,870
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800
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>28,450</b>	<b>20,130</b>	<b>50,430</b>	<b>500,490</b>	<b>0,210</b>	<b>15,580</b>	<b>91,560</b>	<b>4,540</b>	<b>272,810</b>	<b>316,290</b>	<b>76,300</b>	<b>5,370</b>
<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 без сахара	180	0,230	0,090	1,680	10,120	0,010	46,000		0,160	8,280	7,590	7,130	0,300
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>851</b>	<b>30,050</b>	<b>24,760</b>	<b>121,870</b>	<b>826,570</b>	<b>0,670</b>	<b>83,860</b>	<b>66,340</b>	<b>7,830</b>	<b>125,540</b>	<b>422,350</b>	<b>256,720</b>	<b>10,120</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>58,500</b>	<b>44,890</b>	<b>172,300</b>	<b>1327,060</b>	<b>0,880</b>	<b>99,440</b>	<b>157,900</b>	<b>12,370</b>	<b>398,350</b>	<b>738,640</b>	<b>333,020</b>	<b>15,490</b>

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

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		
256	Говядина тушеная с овощами	100	23,070	16,010	3,290	249,870	0,100	3,750		2,670	15,400	235,680	34,460	3,510
125	Картофель отварной	200	4,120	0,820	33,580	222,070	0,250	41,200		0,210	24,280	120,230	47,600	1,880
379,01	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050
ТТК	Хлеб пшеничный	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>550</b>	<b>31,580</b>	<b>26,480</b>	<b>59,400</b>	<b>664,560</b>	<b>0,440</b>	<b>45,600</b>	<b>50,000</b>	<b>3,630</b>	<b>113,140</b>	<b>407,440</b>	<b>103,980</b>	<b>6,110</b>
<b>обед</b>														
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240
291/71	Плов из птицы с перловой крупой и свежим огурцом	280	21,450	17,350	47,770	434,290	0,160	9,770	20,400	5,890	55,790	373,150	56,010	2,840
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160			4,570	1,580	1,580	0,270
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>826</b>	<b>30,920</b>	<b>25,620</b>	<b>118,000</b>	<b>842,470</b>	<b>0,380</b>	<b>35,150</b>	<b>27,900</b>	<b>9,940</b>	<b>133,320</b>	<b>441,310</b>	<b>120,890</b>	<b>6,310</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1376</b>	<b>62,500</b>	<b>52,100</b>	<b>177,400</b>	<b>1507,030</b>	<b>0,820</b>	<b>80,750</b>	<b>77,900</b>	<b>13,570</b>	<b>246,460</b>	<b>848,750</b>	<b>224,870</b>	<b>12,420</b>



ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	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>														
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,030		0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
173	Каша пшенная вязкая молочная с маслом без сахара	250/5	10,780	9,300	47,270	316,940	0,310	1,630	54,500	0,240	171,020	258,660	69,180	1,840
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380		2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>552</b>	<b>19,590</b>	<b>15,410</b>	<b>72,760</b>	<b>507,000</b>	<b>0,430</b>	<b>4,430</b>	<b>54,600</b>	<b>1,310</b>	<b>209,640</b>	<b>341,410</b>	<b>93,470</b>	<b>3,720</b>
<b>обед</b>														
98	Суп крестьянский с курицей и зеленью	250/15/1	6,530	7,080	13,140	153,790	0,090	11,100	6,600	2,480	25,370	106,610	25,680	1,100
294/ 505	Шницель рубленый из птицы "Куричка ряба" с томатным соусом	100	7,360	11,410	16,200	196,070	0,080	3,500	6,600	4,320	16,020	75,790	27,700	1,240
ТТК	Гороховое пюре с огурцом (сезонно)	200	20,170	1,410	42,350	262,930	0,790	2,000		0,460	84,610	205,550	79,510	6,230
388	Напиток из шиповника без сахара	180	0,290	0,130	4,030	19,620	0,010	117,000		0,310	5,040	1,440	1,440	0,230
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>856</b>	<b>41,620</b>	<b>22,130</b>	<b>127,100</b>	<b>870,580</b>	<b>1,120</b>	<b>133,600</b>	<b>13,200</b>	<b>9,150</b>	<b>163,040</b>	<b>399,100</b>	<b>169,970</b>	<b>10,760</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1408</b>	<b>61,210</b>	<b>37,540</b>	<b>199,860</b>	<b>1377,580</b>	<b>1,550</b>	<b>138,030</b>	<b>67,800</b>	<b>10,460</b>	<b>372,680</b>	<b>740,510</b>	<b>263,440</b>	<b>14,480</b>

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

Рацион: Завтрак-обед

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 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
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
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	Какао с молоком без сахара	200	3,390	2,800	5,000	59,780	0,040	1,300	20,000	0,010	122,560	103,100	22,500	0,540
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>550</b>	<b>27,460</b>	<b>19,720</b>	<b>89,060</b>	<b>641,880</b>	<b>0,560</b>	<b>7,710</b>	<b>31,100</b>	<b>11,690</b>	<b>217,700</b>	<b>473,580</b>	<b>233,520</b>	<b>8,320</b>
<b>обед</b>														
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
96,01	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
256/ 321	Капуста тушеная с мясом	250	15,460	31,930	20,730	435,270	107,000		3,760	126,860	211,400	90,040	63,480	3,000
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160			4,570	1,580	1,580	0,270
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>896</b>	<b>26,750</b>	<b>45,520</b>	<b>103,050</b>	<b>962,960</b>	<b>107,290</b>	<b>29,500</b>	<b>11,260</b>	<b>133,170</b>	<b>313,300</b>	<b>220,920</b>	<b>149,520</b>	<b>7,610</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1446</b>	<b>54,210</b>	<b>65,240</b>	<b>192,110</b>	<b>1604,840</b>	<b>107,850</b>	<b>37,210</b>	<b>42,360</b>	<b>144,860</b>	<b>531,000</b>	<b>694,500</b>	<b>383,040</b>	<b>15,930</b>



ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

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>														
256	Говядина тушеная с овощами	100	23,070	16,010	3,290	249,870	0,100	3,750		2,670	15,400	235,680	34,460	3,510
173	Каша овсяная вязкая	200	6,150	3,050	29,750	171,000	0,250			0,850	32,000	174,500	58,000	1,950
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,090	0,010	0,300	3,400		4,000		0,020	4,000	2,200	1,200	0,060
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>557</b>	<b>32,980</b>	<b>20,570</b>	<b>58,340</b>	<b>549,150</b>	<b>0,440</b>	<b>7,750</b>	<b>0,000</b>	<b>4,360</b>	<b>65,220</b>	<b>416,790</b>	<b>112,310</b>	<b>6,360</b>
<b>обед</b>														
102	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390
301/505	Кнели куриные с томатным соусом	100	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950
ТТК	Вермишель отварная из твердых сортов пшеницы с маслом и кабачковой икрой	215	8,440	8,720	50,330	314,020	0,180	2,340	29,500	18,780	73,180	104,230	38,020	2,040
345	Компот ягодный без сахара	180	0,230	0,090	1,680	10,120	0,010	46,000		0,160	8,280	7,590	7,130	0,300
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>871</b>	<b>35,500</b>	<b>26,120</b>	<b>130,120</b>	<b>900,840</b>	<b>0,660</b>	<b>65,420</b>	<b>59,300</b>	<b>24,540</b>	<b>167,640</b>	<b>343,510</b>	<b>136,820</b>	<b>7,640</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1428</b>	<b>68,480</b>	<b>46,690</b>	<b>188,460</b>	<b>1449,990</b>	<b>1,100</b>	<b>73,170</b>	<b>59,300</b>	<b>28,900</b>	<b>232,860</b>	<b>760,300</b>	<b>249,130</b>	<b>14,000</b>

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

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>														
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000								
ТТК	Котлеты по-хлыновски с томатным	100	5,810	19,170	10,480	241,960	0,190	6,500		4,220	13,010	72,560	16,930	0,940
125	Картофель отварной	200	4,120	0,820	33,580	222,070	0,250	41,200		0,210	24,280	120,230	47,600	1,880
379,01	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,200</b>	<b>22,180</b>	<b>62,760</b>	<b>573,960</b>	<b>0,510</b>	<b>48,350</b>	<b>10,000</b>	<b>4,920</b>	<b>105,580</b>	<b>240,440</b>	<b>82,720</b>	<b>3,370</b>
<b>обед</b>														
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240
291/71	Плов из птицы с перловой крупой и свежим огурцом	280	21,450	17,350	47,770	434,290	0,160	9,770	20,400	5,890	55,790	373,150	56,010	2,840
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160			4,570	1,580	1,580	0,270
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>826</b>	<b>30,920</b>	<b>25,620</b>	<b>118,000</b>	<b>842,470</b>	<b>0,380</b>	<b>35,150</b>	<b>27,900</b>	<b>9,940</b>	<b>133,320</b>	<b>441,310</b>	<b>120,890</b>	<b>6,310</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1376</b>	<b>45,120</b>	<b>47,800</b>	<b>180,760</b>	<b>1416,430</b>	<b>0,890</b>	<b>83,500</b>	<b>37,900</b>	<b>14,860</b>	<b>238,900</b>	<b>681,750</b>	<b>203,610</b>	<b>9,680</b>

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

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>														
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
288	Грудка куриная отварная с соусом	100	16,050	8,340	2,880	151,700	0,070	3,780	39,600	0,280	25,380	150,860	19,740	1,350
321	Капуста тушеная	200	5,040	7,270	21,120	173,450	0,100	108,850		3,490	115,480	86,990	45,480	1,780
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800
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>680</b>	<b>25,480</b>	<b>17,730</b>	<b>61,740</b>	<b>512,530</b>	<b>0,300</b>	<b>125,630</b>	<b>39,600</b>	<b>4,850</b>	<b>180,480</b>	<b>264,560</b>	<b>99,570</b>	<b>7,630</b>
<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	Говядина духовая с картофелем и свежим огурцом	280	20,310	17,770	26,820	388,410	0,250	31,550		4,560	40,970	280,600	68,210	4,120
342	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,140	0,140	3,530	16,920	0,010	3,600		0,070	5,760	3,960	3,240	0,790
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>826</b>	<b>29,740</b>	<b>26,210</b>	<b>91,090</b>	<b>755,130</b>	<b>0,480</b>	<b>67,070</b>	<b>7,500</b>	<b>8,610</b>	<b>121,040</b>	<b>344,390</b>	<b>129,440</b>	<b>7,680</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1506</b>	<b>55,220</b>	<b>43,940</b>	<b>152,830</b>	<b>1267,660</b>	<b>0,780</b>	<b>192,700</b>	<b>47,100</b>	<b>13,460</b>	<b>301,520</b>	<b>608,950</b>	<b>229,010</b>	<b>15,310</b>
<b>Итого за период</b>		<b>1433</b>	<b>55,798</b>	<b>47,452</b>	<b>179,989</b>	<b>1406,589</b>	<b>11,641</b>	<b>101,213</b>	<b>106,106</b>	<b>27,294</b>	<b>333,174</b>	<b>722,134</b>	<b>250,457</b>	<b>13,037</b>