

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «Технология»



Трухтанова О.Ю.

« 3 » марта 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

 Гудникова С.В.

« 3 » марта 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ №1, ОУ «Техноград»



Суров А.В.

« 3 » марта 2025 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 для обучающихся мобилизованных родителей**

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

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
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>630</b>	<b>15,340</b>	<b>14,670</b>	<b>90,030</b>	<b>554,480</b>	<b>0,310</b>	<b>14,740</b>	<b>93,500</b>	<b>1,350</b>	<b>325,650</b>	<b>290,080</b>	<b>82,020</b>	<b>4,860</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
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
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
348/344	Компот из кураги и свежих яблок	180	0,980	0,100	23,330	99,270	0,020	1,920		1,010	31,110	27,600	19,98	0,880
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>29,900</b>	<b>35,410</b>	<b>158,130</b>	<b>1072,000</b>	<b>0,840</b>	<b>20,060</b>	<b>29,500</b>	<b>27,010</b>	<b>183,750</b>	<b>303,860</b>	<b>150,610</b>	<b>8,120</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>1826</b>	<b>58,670</b>	<b>65,930</b>	<b>358,470</b>	<b>2287,260</b>	<b>1,450</b>	<b>37,550</b>	<b>180,800</b>	<b>33,390</b>	<b>600,450</b>	<b>773,300</b>	<b>287,500</b>	<b>15,750</b>

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

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		
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)	310	18,780	19,350	32,540	435,650	0,290	44,520	20,400	6,160	47,500	261,150	65,390	3,190
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>896</b>	<b>29,220</b>	<b>28,140</b>	<b>116,060</b>	<b>897,990</b>	<b>0,560</b>	<b>62,060</b>	<b>27,900</b>	<b>10,330</b>	<b>108,770</b>	<b>347,950</b>	<b>131,860</b>	<b>6,350</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>1741</b>	<b>60,550</b>	<b>71,440</b>	<b>277,020</b>	<b>2056,170</b>	<b>1,470</b>	<b>144,170</b>	<b>114,800</b>	<b>18,940</b>	<b>295,800</b>	<b>863,510</b>	<b>407,280</b>	<b>16,680</b>



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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

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 порционнно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
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
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>582</b>	<b>17,590</b>	<b>22,260</b>	<b>89,400</b>	<b>627,360</b>	<b>0,220</b>	<b>4,430</b>	<b>219,500</b>	<b>1,500</b>	<b>205,710</b>	<b>301,650</b>	<b>70,710</b>	<b>2,900</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>1758</b>	<b>54,190</b>	<b>59,680</b>	<b>280,570</b>	<b>1955,590</b>	<b>0,940</b>	<b>189,640</b>	<b>286,100</b>	<b>14,470</b>	<b>511,100</b>	<b>813,830</b>	<b>243,110</b>	<b>10,990</b>

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

рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

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	Залежанка 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>														
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780
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
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
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>941</b>	<b>31,270</b>	<b>35,130</b>	<b>145,780</b>	<b>1026,590</b>	<b>0,720</b>	<b>72,800</b>	<b>48,100</b>	<b>12,500</b>	<b>144,930</b>	<b>447,650</b>	<b>272,670</b>	<b>11,060</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>1878</b>	<b>73,420</b>	<b>66,940</b>	<b>322,200</b>	<b>2192,520</b>	<b>1,210</b>	<b>91,610</b>	<b>169,060</b>	<b>20,570</b>	<b>530,590</b>	<b>946,570</b>	<b>400,790</b>	<b>18,220</b>

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

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)	310	20,650	18,430	61,440	494,900	0,140	7,020	20,400	5,890	39,400	282,050	68,990	2,360
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>896</b>	<b>30,840</b>	<b>27,000</b>	<b>141,920</b>	<b>925,980</b>	<b>0,360</b>	<b>30,240</b>	<b>27,900</b>	<b>10,100</b>	<b>115,420</b>	<b>349,510</b>	<b>136,020</b>	<b>5,750</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>1731</b>	<b>58,280</b>	<b>70,400</b>	<b>316,430</b>	<b>2142,730</b>	<b>1,080</b>	<b>52,920</b>	<b>114,400</b>	<b>30,520</b>	<b>281,050</b>	<b>688,530</b>	<b>259,700</b>	<b>12,320</b>



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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

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
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>622</b>	<b>15,030</b>	<b>11,330</b>	<b>102,190</b>	<b>573,130</b>	<b>0,440</b>	<b>17,430</b>	<b>54,500</b>	<b>1,330</b>	<b>207,850</b>	<b>278,690</b>	<b>100,300</b>	<b>5,620</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
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
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>876</b>	<b>36,760</b>	<b>46,700</b>	<b>139,330</b>	<b>1148,300</b>	<b>0,920</b>	<b>25,410</b>	<b>61,840</b>	<b>7,890</b>	<b>112,880</b>	<b>501,800</b>	<b>262,810</b>	<b>11,750</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>1798</b>	<b>64,840</b>	<b>77,940</b>	<b>317,870</b>	<b>2261,980</b>	<b>1,570</b>	<b>43,540</b>	<b>156,340</b>	<b>14,270</b>	<b>592,830</b>	<b>1044,680</b>	<b>421,130</b>	<b>19,250</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	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>														
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 с огурцом (сезонно)	310	16,810	37,500	61,370	650,610	0,480	5,750		6,040	32,070	273,660	72,090	2,530
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>876</b>	<b>32,730</b>	<b>44,340</b>	<b>155,520</b>	<b>1161,150</b>	<b>0,790</b>	<b>142,650</b>	<b>6,600</b>	<b>11,000</b>	<b>101,650</b>	<b>397,320</b>	<b>146,750</b>	<b>6,420</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>1766</b>	<b>64,590</b>	<b>73,010</b>	<b>348,090</b>	<b>2308,520</b>	<b>1,360</b>	<b>150,830</b>	<b>65,800</b>	<b>37,540</b>	<b>383,080</b>	<b>793,320</b>	<b>274,030</b>	<b>12,950</b>



ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

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>														
37	Салат "Степной"	100	1,460	10,180	7,710	135,910	0,050	8,100		4,570	17,820	40,240	19,400	0,620
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
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
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>936</b>	<b>31,640</b>	<b>31,240</b>	<b>149,640</b>	<b>1015,840</b>	<b>0,680</b>	<b>52,580</b>	<b>52,700</b>	<b>21,810</b>	<b>131,880</b>	<b>312,280</b>	<b>144,470</b>	<b>7,950</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>1793</b>	<b>57,250</b>	<b>62,040</b>	<b>269,550</b>	<b>2078,770</b>	<b>1,280</b>	<b>63,880</b>	<b>210,200</b>	<b>27,020</b>	<b>502,570</b>	<b>788,240</b>	<b>281,340</b>	<b>14,140</b>

ООО "Технология"

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

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>														
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
204	Макароны отварные с сыром	240/10/5	11,750	8,420	57,500	352,780	0,210	0,070	55,500	15,220	128,000	152,140	42,400	2,360
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>21,770</b>	<b>15,670</b>	<b>92,830</b>	<b>596,060</b>	<b>0,340</b>	<b>0,070</b>	<b>180,500</b>	<b>16,340</b>	<b>169,620</b>	<b>252,550</b>	<b>67,050</b>	<b>4,480</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)	310	20,650	18,430	61,440	494,900	0,140	7,020	20,400	5,890	39,400	282,050	68,990	2,360
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>866</b>	<b>30,850</b>	<b>27,000</b>	<b>149,640</b>	<b>979,920</b>	<b>0,370</b>	<b>32,400</b>	<b>27,900</b>	<b>10,100</b>	<b>120,080</b>	<b>351,090</b>	<b>137,600</b>	<b>6,030</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>1748</b>	<b>65,580</b>	<b>52,460</b>	<b>331,070</b>	<b>2071,730</b>	<b>0,960</b>	<b>35,680</b>	<b>228,300</b>	<b>30,740</b>	<b>412,070</b>	<b>793,930</b>	<b>255,410</b>	<b>12,700</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

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	310	14,860	35,380	31,040	548,140	0,610	35,750		5,110	41,690	251,510	71,830	3,210
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>866</b>	<b>25,020</b>	<b>44,120</b>	<b>115,280</b>	<b>999,680</b>	<b>0,850</b>	<b>71,270</b>	<b>7,500</b>	<b>9,320</b>	<b>124,970</b>	<b>316,180</b>	<b>136,790</b>	<b>6,980</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>1761</b>	<b>46,070</b>	<b>61,840</b>	<b>315,460</b>	<b>2041,590</b>	<b>1,280</b>	<b>114,140</b>	<b>70,600</b>	<b>14,780</b>	<b>380,330</b>	<b>648,220</b>	<b>256,570</b>	<b>14,270</b>
<b>Итого за период</b>		<b>1780</b>	<b>60,344</b>	<b>66,168</b>	<b>313,673</b>	<b>2139,686</b>	<b>1,260</b>	<b>92,396</b>	<b>159,640</b>	<b>24,224</b>	<b>448,987</b>	<b>815,413</b>	<b>308,686</b>	<b>14,727</b>