



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 приготавливаемых блюд**

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		53,75	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
ТТК	Курага	20	0,800	0,050	8,300	34,800	0,020	0,600		0,830	24,000	21,900	15,750	0,480
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,350</b>	<b>14,500</b>	<b>90,590</b>	<b>553,150</b>	<b>0,300</b>	<b>2,340</b>	<b>93,500</b>	<b>2,080</b>	<b>331,610</b>	<b>298,560</b>	<b>89,800</b>	<b>2,640</b>
<b>обед</b>														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,600	4,890	17,940	138,170	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020
268/505	Котлета из мяса с томатным соусом	50/50	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	180/5/30	7,260	7,368	43,392	269,016	0,180	2,340	29,500	18,780	73,180	104,230	38,020	2,040
342	Компот из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,24	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>27,580</b>	<b>33,438</b>	<b>144,962</b>	<b>976,016</b>	<b>0,830</b>	<b>21,740</b>	<b>29,500</b>	<b>26,070</b>	<b>158,850</b>	<b>280,220</b>	<b>133,870</b>	<b>8,080</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	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>13,430</b>	<b>15,850</b>	<b>111,520</b>	<b>661,760</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>1766</b>	<b>57,360</b>	<b>63,788</b>	<b>347,072</b>	<b>2190,926</b>	<b>1,430</b>	<b>26,830</b>	<b>180,800</b>	<b>33,180</b>	<b>581,510</b>	<b>758,140</b>	<b>278,540</b>	<b>13,490</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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		
291	Плов из птицы	280	20,410	18,400	60,690	490,700	0,130	4,020	20,400	5,860	32,500	269,450	64,790	2,180
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	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>567</b>	<b>24,880</b>	<b>27,410</b>	<b>101,010</b>	<b>748,550</b>	<b>0,230</b>	<b>6,820</b>	<b>60,400</b>	<b>6,950</b>	<b>54,580</b>	<b>279,280</b>	<b>88,010</b>	<b>3,250</b>
<b>обед</b>														
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,290	5,620	15,610	122,220	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010
239/33	Тефтели рыбные с томатно-сметанным соусом	50/50	7,290	7,200	10,660	136,760	0,070	2,340	18,900	2,550	24,570	112,580	28,600	0,680
312	Картофельное пюре с огурцом (сезонно)	180/5/30	4,130	5,450	27,190	263,190	0,200	34,150	34,900	0,230	57,880	127,700	43,550	1,620
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>871</b>	<b>22,000</b>	<b>20,800</b>	<b>126,850</b>	<b>856,800</b>	<b>0,550</b>	<b>171,030</b>	<b>61,300</b>	<b>7,260</b>	<b>148,850</b>	<b>328,520</b>	<b>140,060</b>	<b>5,700</b>
<b>полдник</b>														
406	Пирожок с капустой	150	11,240	11,060	61,700	392,370	0,240	39,230	11,100	5,490	93,460	146,340	52,760	2,400
345	Компот из лесных ягод	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	52,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,500</b>	<b>11,160</b>	<b>83,560</b>	<b>483,610</b>	<b>0,250</b>	<b>91,230</b>	<b>11,100</b>	<b>5,670</b>	<b>103,420</b>	<b>154,920</b>	<b>60,820</b>	<b>2,800</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1788</b>	<b>58,380</b>	<b>59,370</b>	<b>311,420</b>	<b>2088,960</b>	<b>1,030</b>	<b>269,080</b>	<b>132,800</b>	<b>19,880</b>	<b>306,850</b>	<b>762,720</b>	<b>288,890</b>	<b>11,750</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250
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>														
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	150,000	0,140	19,900	6,600	2,910	29,390	111,630	33,850	1,500
321/25	Капуста тушеная с мясом	280	16,230	32,980	23,240	458,240	0,490	122,550		4,260	144,310	224,820	70,020	3,250
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
<b>Итого за обед</b>		<b>846</b>	<b>31,870</b>	<b>39,690</b>	<b>118,080</b>	<b>965,220</b>	<b>0,800</b>	<b>144,610</b>	<b>6,600</b>	<b>8,910</b>	<b>213,420</b>	<b>348,620</b>	<b>144,820</b>	<b>7,180</b>
<b>полдник</b>														
701	Рулет с маком	150	13,300	18,480	68,630	494,330	0,220	0,480	17,400	4,750	321,050	272,030	108,330	3,420
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	130,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>13,620</b>	<b>18,620</b>	<b>93,070</b>	<b>595,930</b>	<b>0,230</b>	<b>130,480</b>	<b>17,400</b>	<b>5,090</b>	<b>327,250</b>	<b>273,630</b>	<b>109,930</b>	<b>3,740</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1778</b>	<b>63,080</b>	<b>80,570</b>	<b>300,550</b>	<b>2188,510</b>	<b>1,250</b>	<b>279,520</b>	<b>243,500</b>	<b>15,500</b>	<b>746,380</b>	<b>923,900</b>	<b>325,460</b>	<b>13,820</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
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	Залеканка 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								
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,030
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>29,230</b>	<b>16,070</b>	<b>86,120</b>	<b>609,840</b>	<b>0,220</b>	<b>15,720</b>	<b>61,560</b>	<b>4,460</b>	<b>317,340</b>	<b>342,620</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		4,450	21,760	40,860	18,260	0,780
88,03	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,075	6,450	9,512	103,750	0,630	32,400	9,375	2,412	41,460	50,910	22,720	0,812
268/33 1	Котлеты по-домашнему с томатно-сметанным соусом	50/50	6,800	16,860	8,640	213,400	0,230	2,170	9,000	1,760	16,120	176,790	17,210	1,020
199	Гороховое пюре с маслом	180/5	9,120	5,600	17,800	158,400	0,190		0,040	0,500	50,400	91,200	37,200	3,120
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>27,435</b>	<b>41,590</b>	<b>115,462</b>	<b>937,740</b>	<b>1,270</b>	<b>71,380</b>	<b>18,415</b>	<b>10,992</b>	<b>172,450</b>	<b>376,620</b>	<b>140,410</b>	<b>8,452</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>1868</b>	<b>69,575</b>	<b>66,200</b>	<b>291,752</b>	<b>2037,950</b>	<b>1,760</b>	<b>90,190</b>	<b>99,375</b>	<b>18,962</b>	<b>555,710</b>	<b>872,540</b>	<b>268,530</b>	<b>15,612</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	50/50	9,070	9,320	8,330	153,480	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,780	7,140	37,560	241,380	0,072		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>21,710</b>	<b>26,710</b>	<b>93,390</b>	<b>697,280</b>	<b>0,252</b>	<b>4,720</b>	<b>90,600</b>	<b>15,430</b>	<b>121,110</b>	<b>213,850</b>	<b>75,060</b>	<b>3,760</b>
<b>обед</b>														
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	1,975	5,862	13,000	113,750	0,060	22,587	9,375	2,450	41,687	55,562	26,300	2,450
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят с огурцом (сезонно)	280/30	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>28,755</b>	<b>27,612</b>	<b>111,900</b>	<b>852,440</b>	<b>0,510</b>	<b>67,107</b>	<b>29,775</b>	<b>10,350</b>	<b>124,247</b>	<b>327,302</b>	<b>131,060</b>	<b>7,790</b>
<b>полдник</b>														
405	Пирожок с картофелем	150	12,320	15,670	80,850	543,600	0,340	21,200	10,500	6,980	59,290	183,210	64,280	2,910
342	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	18,890	78,650	0,010	4,000		0,080	6,850	4,400	3,600	0,930
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,480</b>	<b>15,830</b>	<b>99,740</b>	<b>622,250</b>	<b>0,350</b>	<b>25,200</b>	<b>10,500</b>	<b>7,060</b>	<b>66,140</b>	<b>187,610</b>	<b>67,880</b>	<b>3,840</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1801</b>	<b>62,945</b>	<b>70,152</b>	<b>305,030</b>	<b>2171,970</b>	<b>1,112</b>	<b>97,027</b>	<b>130,875</b>	<b>32,840</b>	<b>311,497</b>	<b>728,762</b>	<b>274,000</b>	<b>15,390</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
2	Бутерброд с повидлом	40/45	3,180	1,160	49,810	217,300	0,050	0,230		0,680	13,900	30,050	8,350	1,070
173	Каша пшеничная 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	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>597</b>	<b>16,950</b>	<b>11,670</b>	<b>134,260</b>	<b>704,350</b>	<b>0,430</b>	<b>4,660</b>	<b>54,500</b>	<b>1,580</b>	<b>198,190</b>	<b>293,560</b>	<b>93,220</b>	<b>3,660</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
256	Мясо тушеное по-домашнему	50/50	11,100	29,680	2,720	322,830	0,400	2,400		2,600	8,780	131,000	22,720	1,450
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	180/5/20	11,130	7,950	51,510	322,130	0,380	2,500	29,500	1,270	26,100	267,410	177,910	5,930
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>36,890</b>	<b>49,090</b>	<b>139,550</b>	<b>1171,180</b>	<b>1,040</b>	<b>27,520</b>	<b>43,600</b>	<b>8,440</b>	<b>102,780</b>	<b>501,690</b>	<b>266,340</b>	<b>10,890</b>
<b>полдник</b>														
426	Булочка обсыпная	150	10,880	21,960	101,620	644,010	0,250	0,150		7,460	34,270	121,300	44,950	2,510
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>350</b>	<b>16,680</b>	<b>26,960</b>	<b>110,020</b>	<b>752,010</b>	<b>0,290</b>	<b>0,750</b>	<b>40,000</b>	<b>7,460</b>	<b>282,270</b>	<b>305,300</b>	<b>72,950</b>	<b>2,710</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1823</b>	<b>70,520</b>	<b>87,720</b>	<b>383,830</b>	<b>2627,540</b>	<b>1,760</b>	<b>32,930</b>	<b>138,100</b>	<b>17,480</b>	<b>583,240</b>	<b>1100,550</b>	<b>432,510</b>	<b>17,260</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<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
279/505	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	50/50	6,140	16,830	11,480	222,500	0,200	4,300		3,000	15,490	83,820	19,340	1,040
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,780	7,140	37,560	241,380	0,072		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>19,470</b>	<b>30,410</b>	<b>97,130</b>	<b>736,590</b>	<b>0,422</b>	<b>7,970</b>	<b>39,500</b>	<b>22,600</b>	<b>225,050</b>	<b>284,430</b>	<b>91,170</b>	<b>4,300</b>
<b>обед</b>														
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	7,987	5,137	17,512	148,750	0,125	18,250	8,250	1,337	21,437	115,762	31,600	1,337
234/505	Биточки рыбные с томатно-сметанным соусом	50/50	7,490	10,490	10,940	168,390	0,090	2,930	24,800	3,530	47,500	116,400	29,770	0,760
ТТК	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	180/5/45	3,960	8,210	26,000	193,730	0,200	43,150	34,900	2,440	70,180	127,600	45,750	1,680
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>896</b>	<b>27,727</b>	<b>26,367</b>	<b>127,842</b>	<b>845,500</b>	<b>0,585</b>	<b>181,330</b>	<b>67,950</b>	<b>9,357</b>	<b>179,307</b>	<b>371,792</b>	<b>147,930</b>	<b>6,167</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
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>13,420</b>	<b>15,850</b>	<b>102,590</b>	<b>606,840</b>	<b>0,290</b>	<b>0,590</b>	<b>57,800</b>	<b>5,030</b>	<b>86,390</b>	<b>177,780</b>	<b>53,290</b>	<b>2,490</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1836</b>	<b>60,617</b>	<b>72,627</b>	<b>327,562</b>	<b>2188,930</b>	<b>1,297</b>	<b>189,890</b>	<b>165,250</b>	<b>36,987</b>	<b>490,747</b>	<b>834,002</b>	<b>292,390</b>	<b>12,957</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
1/3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,780	13,550	15,500	208,000	0,040	0,110	98,000	0,690	138,900	96,400	9,150	0,530
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>577</b>	<b>17,010</b>	<b>22,860</b>	<b>104,420</b>	<b>691,140</b>	<b>0,220</b>	<b>4,540</b>	<b>152,500</b>	<b>1,790</b>	<b>314,710</b>	<b>299,050</b>	<b>73,860</b>	<b>2,180</b>
<b>обед</b>														
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	100	1,530	5,080	10,340	94,230	0,030	35,600		2,320	40,320	29,780	16,280	0,560
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,600	4,890	17,940	138,170	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020
301/505	Кнели куриные с томатным соусом	50/50	8,480	6,730	6,920	122,280	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>30,890</b>	<b>24,350</b>	<b>150,400</b>	<b>931,060</b>	<b>0,660</b>	<b>80,080</b>	<b>52,700</b>	<b>19,560</b>	<b>154,380</b>	<b>301,820</b>	<b>141,350</b>	<b>7,890</b>
<b>полдник</b>														
470	Пирожок с яблоком	150	10,090	11,190	82,420	471,720	0,220	4,230	13,600	4,680	59,250	124,590	42,300	2,800
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>10,100</b>	<b>11,190</b>	<b>101,330</b>	<b>566,540</b>	<b>0,230</b>	<b>6,390</b>	<b>13,600</b>	<b>4,680</b>	<b>64,210</b>	<b>126,170</b>	<b>43,880</b>	<b>3,110</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1863</b>	<b>58,000</b>	<b>58,400</b>	<b>356,150</b>	<b>2188,740</b>	<b>1,110</b>	<b>91,010</b>	<b>218,800</b>	<b>26,030</b>	<b>533,300</b>	<b>727,040</b>	<b>259,090</b>	<b>13,180</b>

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
2	Бутерброд с повидлом	40/45	3,180	1,160	49,810	217,300	0,050	0,230		0,680	13,900	30,050	8,350	1,070
210	Омлет натуральный	200/5	20,940	27,090	3,970	343,730	0,130	0,770	448,300	1,010	155,050	344,920	26,380	3,850
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>27,790</b>	<b>29,750</b>	<b>88,760</b>	<b>725,810</b>	<b>0,270</b>	<b>1,000</b>	<b>448,300</b>	<b>2,510</b>	<b>183,070</b>	<b>379,380</b>	<b>53,380</b>	<b>5,790</b>
<b>обед</b>														
88,03	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,075	6,450	9,512	103,750	0,630	32,400	9,375	2,412	41,460	50,910	22,720	0,812
258	Мясо духовое с картофелем и огурцом	280/30	14,860	35,380	31,040	548,140	0,610	35,750		5,110	41,690	251,510	71,830	3,210
342	Компот из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840
ТТК	Хлеб пшеничный	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
<b>Итого за обед</b>		<b>866</b>	<b>25,075</b>	<b>44,370</b>	<b>115,432</b>	<b>991,800</b>	<b>1,410</b>	<b>71,750</b>	<b>9,375</b>	<b>9,332</b>	<b>124,120</b>	<b>316,970</b>	<b>137,160</b>	<b>6,982</b>
<b>полдник</b>														
405	Гребешок со сгущенным молоком	150	15,430	13,790	93,790	561,440	0,300	0,600	21,100	5,850	167,880	239,610	60,650	2,440
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>15,490</b>	<b>13,800</b>	<b>103,980</b>	<b>603,720</b>	<b>0,300</b>	<b>3,400</b>	<b>21,100</b>	<b>5,860</b>	<b>170,980</b>	<b>241,150</b>	<b>61,490</b>	<b>2,510</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1783</b>	<b>68,355</b>	<b>87,920</b>	<b>308,172</b>	<b>2321,330</b>	<b>1,980</b>	<b>76,150</b>	<b>478,775</b>	<b>17,702</b>	<b>478,170</b>	<b>937,500</b>	<b>252,030</b>	<b>15,282</b>

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															4
<b>завтрак</b>															
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040								
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250/5	10,420	10,610	45,750	320,930	0,320	13,000			0,260	20,800			
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900			54,500	0,990	189,690	14,300	11,700	2,860	
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090					306,150	81,520	2,330	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>14,610</b>	<b>12,630</b>	<b>93,470</b>	<b>546,810</b>	<b>0,450</b>	<b>14,630</b>	<b>54,500</b>	<b>0,820</b>	<b>0,300</b>	<b>13,820</b>	<b>4,410</b>	<b>18,650</b>	<b>0,030</b>
<b>обед</b>															
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	1,975	5,862	13,000	113,750	0,060	22,587	9,375	2,450	41,687	55,562	26,300	2,450	
ТТК	Плов из птицы с огурцом (сезонно)	280/30	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								
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310	
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060				0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
<b>Итого за обед</b>		<b>866</b>	<b>30,635</b>	<b>26,692</b>	<b>148,520</b>	<b>965,630</b>	<b>0,370</b>	<b>31,767</b>	<b>29,775</b>	<b>10,080</b>	<b>120,807</b>	<b>5,300</b>	<b>18,180</b>	<b>53,000</b>	<b>16,990</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	
345	Компот из лесных ягод	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010				9,960	8,580	8,060	0,400	
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>13,110</b>	<b>8,630</b>	<b>101,840</b>	<b>539,330</b>	<b>0,280</b>	<b>52,290</b>	<b>19,400</b>	<b>0,180</b>	<b>72,780</b>	<b>160,340</b>	<b>57,690</b>	<b>2,820</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1831</b>	<b>58,355</b>	<b>47,952</b>	<b>343,830</b>	<b>2051,770</b>	<b>1,100</b>	<b>98,687</b>	<b>103,675</b>	<b>15,830</b>	<b>418,197</b>	<b>834,982</b>	<b>305,800</b>	<b>16,120</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>1813,7</b>	<b>62,719</b>	<b>69,470</b>	<b>327,537</b>	<b>2205,663</b>	<b>1,383</b>	<b>125,131</b>	<b>189,195</b>	<b>23,439</b>	<b>500,560</b>	<b>848,014</b>	<b>297,724</b>	<b>14,486</b>	