



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>														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		53,750	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
174	Каша ячневая молочная без сахара с маслом	250/5	9,150	7,970	49,000	304,980	0,200	1,630	54,500	0,880	194,810	302,100	45,000	1,150
338	Фрукт (сезонно)	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 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>620</b>	<b>17,020</b>	<b>14,520</b>	<b>86,740</b>	<b>546,110</b>	<b>0,340</b>	<b>14,740</b>	<b>93,500</b>	<b>2,040</b>	<b>366,430</b>	<b>403,810</b>	<b>84,600</b>	<b>5,800</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	Котлета из говядины с томатным соусом	50/50	9,030	13,650	10,330	198,970	0,050	1,350	11,800	3,870	9,050	82,380	16,050	1,360
ТТК	Каша гречневая с маслом и кабачковой икрой	180/5/30	12,100	10,520	55,770	366,030	0,390	2,340	29,500	8,120	65,610	282,650	179,140	6,100
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>856</b>	<b>34,440</b>	<b>31,960</b>	<b>140,350</b>	<b>986,740</b>	<b>0,850</b>	<b>19,790</b>	<b>41,300</b>	<b>16,070</b>	<b>143,250</b>	<b>465,230</b>	<b>269,070</b>	<b>12,230</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1476</b>	<b>51,460</b>	<b>46,480</b>	<b>227,090</b>	<b>1532,850</b>	<b>1,190</b>	<b>34,530</b>	<b>134,800</b>	<b>18,110</b>	<b>509,680</b>	<b>869,040</b>	<b>353,670</b>	<b>18,030</b>

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
288/ 505	Грудка куриная отварная с соусом	50/50	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
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>562</b>	<b>26,040</b>	<b>14,710</b>	<b>72,950</b>	<b>527,410</b>	<b>0,240</b>	<b>6,580</b>	<b>69,100</b>	<b>1,900</b>	<b>71,740</b>	<b>374,920</b>	<b>66,250</b>	<b>3,480</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
291/ 71	Плов из птицы с перловой крупой и свежим огурцом	280/30	22,230	18,440	53,350	469,590	0,170	9,970	20,400	6,420	59,680	400,690	60,110	3,010
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>32,230</b>	<b>27,060</b>	<b>125,920</b>	<b>886,680</b>	<b>0,440</b>	<b>144,510</b>	<b>27,900</b>	<b>10,740</b>	<b>122,930</b>	<b>488,050</b>	<b>124,290</b>	<b>6,210</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1418</b>	<b>58,270</b>	<b>41,770</b>	<b>198,870</b>	<b>1414,090</b>	<b>0,680</b>	<b>151,090</b>	<b>97,000</b>	<b>12,640</b>	<b>194,670</b>	<b>862,970</b>	<b>190,540</b>	<b>9,690</b>

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	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		
173	Каша геркулесовая молочная без сахара	250/5	11,280	11,030	42,930	316,940	0,350	1,630	54,500	1,100	190,280	329,830	89,420	2,550
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,040		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250
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>572</b>	<b>21,370</b>	<b>25,490</b>	<b>68,620</b>	<b>588,420</b>	<b>0,480</b>	<b>4,430</b>	<b>219,500</b>	<b>2,330</b>	<b>236,800</b>	<b>434,780</b>	<b>114,910</b>	<b>4,680</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
321/256	Капуста тушеная с мясом	250	15,460	31,930	20,730	435,270	0,480	107,000		3,760	126,860	211,400	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>806</b>	<b>29,230</b>	<b>42,090</b>	<b>87,850</b>	<b>873,950</b>	<b>0,730</b>	<b>129,610</b>	<b>6,600</b>	<b>8,150</b>	<b>187,310</b>	<b>310,800</b>	<b>125,060</b>	<b>6,300</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1378</b>	<b>50,600</b>	<b>67,580</b>	<b>156,470</b>	<b>1462,370</b>	<b>1,210</b>	<b>134,040</b>	<b>226,100</b>	<b>10,480</b>	<b>424,110</b>	<b>745,580</b>	<b>239,970</b>	<b>10,980</b>

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	Са	Р	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	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>550</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>														
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 со 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	50/50	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	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 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>931</b>	<b>28,950</b>	<b>33,470</b>	<b>95,990</b>	<b>804,890</b>	<b>0,530</b>	<b>91,000</b>	<b>18,640</b>	<b>12,140</b>	<b>172,720</b>	<b>284,510</b>	<b>137,470</b>	<b>7,990</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1481</b>	<b>57,400</b>	<b>53,600</b>	<b>146,420</b>	<b>1305,380</b>	<b>0,740</b>	<b>106,580</b>	<b>110,200</b>	<b>16,680</b>	<b>445,530</b>	<b>600,800</b>	<b>213,770</b>	<b>13,360</b>

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)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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		
256	Говядина тушеная с овощами	50/50	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	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>560</b>	<b>32,320</b>	<b>26,780</b>	<b>64,400</b>	<b>689,540</b>	<b>0,460</b>	<b>45,600</b>	<b>50,000</b>	<b>3,800</b>	<b>115,900</b>	<b>408,320</b>	<b>107,710</b>	<b>6,280</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	Жаркое по-домашнему из цыплят со свежим огурцом	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 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>876</b>	<b>28,440</b>	<b>27,720</b>	<b>98,040</b>	<b>803,260</b>	<b>0,500</b>	<b>67,740</b>	<b>27,900</b>	<b>10,210</b>	<b>125,460</b>	<b>335,730</b>	<b>132,690</b>	<b>7,190</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1436</b>	<b>60,760</b>	<b>54,500</b>	<b>162,440</b>	<b>1492,800</b>	<b>0,960</b>	<b>113,340</b>	<b>77,900</b>	<b>14,010</b>	<b>241,360</b>	<b>744,050</b>	<b>240,400</b>	<b>13,470</b>

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

Рацион: Завтрак-обед

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>														
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 пшеничная 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>612</b>	<b>15,030</b>	<b>11,330</b>	<b>85,220</b>	<b>505,300</b>	<b>0,440</b>	<b>17,430</b>	<b>54,500</b>	<b>1,330</b>	<b>208,440</b>	<b>278,910</b>	<b>100,370</b>	<b>5,580</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 из говядины	50/50	22,150	15,530	3,700	243,550	0,100	4,600		2,660	19,560	228,390	33,250	3,440
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 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>866</b>	<b>47,210</b>	<b>34,640</b>	<b>122,560</b>	<b>1015,060</b>	<b>0,730</b>	<b>29,720</b>	<b>43,600</b>	<b>8,340</b>	<b>110,410</b>	<b>598,200</b>	<b>273,140</b>	<b>12,680</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1478</b>	<b>62,240</b>	<b>45,970</b>	<b>207,780</b>	<b>1520,360</b>	<b>1,170</b>	<b>47,150</b>	<b>98,100</b>	<b>9,670</b>	<b>318,850</b>	<b>877,110</b>	<b>373,510</b>	<b>18,260</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)			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>														
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	50/50	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020
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
378	Чай 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>580</b>	<b>19,670</b>	<b>16,480</b>	<b>76,500</b>	<b>594,350</b>	<b>0,440</b>	<b>48,260</b>	<b>21,100</b>	<b>11,380</b>	<b>161,500</b>	<b>282,540</b>	<b>99,130</b>	<b>4,160</b>
<b>обед</b>														
103	Суп картофельный с курицей и зеленью	250/15/1	6,710	4,190	15,550	153,390	0,130	21,900	6,600	1,120	24,950	105,230	31,470	1,320
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
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
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>841</b>	<b>30,880</b>	<b>22,510</b>	<b>99,700</b>	<b>737,970</b>	<b>0,570</b>	<b>141,830</b>	<b>31,440</b>	<b>7,040</b>	<b>159,890</b>	<b>323,980</b>	<b>135,520</b>	<b>7,390</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1421</b>	<b>50,550</b>	<b>38,990</b>	<b>176,200</b>	<b>1332,320</b>	<b>1,010</b>	<b>190,090</b>	<b>52,540</b>	<b>18,420</b>	<b>321,390</b>	<b>606,520</b>	<b>234,650</b>	<b>11,550</b>

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	50/50	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>														
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	5,900	5,550	19,340	166,650	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020
301/	Кнели куриные с томатным соусом	50/50	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 из твердых сортов пшеницы с маслом	180/5	6,480	1,260	38,520	216,000			29,500	0,050	26,360	6,200	1,540	0,210
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>926</b>	<b>30,410</b>	<b>21,940</b>	<b>128,650</b>	<b>862,070</b>	<b>0,490</b>	<b>98,280</b>	<b>52,700</b>	<b>8,090</b>	<b>154,600</b>	<b>232,930</b>	<b>111,850</b>	<b>6,000</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1483</b>	<b>63,390</b>	<b>42,510</b>	<b>186,990</b>	<b>1411,220</b>	<b>0,930</b>	<b>106,030</b>	<b>52,700</b>	<b>12,450</b>	<b>219,820</b>	<b>649,720</b>	<b>224,160</b>	<b>12,360</b>

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: осень-зима  
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	Р	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	0,040		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250
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 ячневая молочная с маслом	250/5	9,150	7,970	49,000	304,980	0,200	1,630	54,500	0,880	194,810	302,100	45,000	1,150
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>655</b>	<b>19,890</b>	<b>15,840</b>	<b>87,090</b>	<b>570,860</b>	<b>0,370</b>	<b>14,630</b>	<b>179,500</b>	<b>2,260</b>	<b>261,930</b>	<b>424,810</b>	<b>85,350</b>	<b>6,900</b>
<b>обед</b>														
88,03	Щи из свежей капусты со 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	280/30	20,790	18,850	30,320	418,730	0,280	34,900		5,050	44,140	293,280	73,520	4,310
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>856</b>	<b>30,220</b>	<b>27,290</b>	<b>94,590</b>	<b>785,450</b>	<b>0,510</b>	<b>70,420</b>	<b>7,500</b>	<b>9,100</b>	<b>124,210</b>	<b>357,070</b>	<b>134,750</b>	<b>7,870</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1511</b>	<b>50,110</b>	<b>43,130</b>	<b>181,680</b>	<b>1356,310</b>	<b>0,880</b>	<b>85,050</b>	<b>187,000</b>	<b>11,360</b>	<b>386,140</b>	<b>781,880</b>	<b>220,100</b>	<b>14,770</b>

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	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>														
288	Грудка куриная отварная с соусом	50/50	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 гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11,610	8,610	52,890	334,800	0,290		0,040	0,820	19,133	276,000	184,500	6,150
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>555</b>	<b>31,530</b>	<b>18,550</b>	<b>80,770</b>	<b>612,780</b>	<b>0,450</b>	<b>3,780</b>	<b>39,640</b>	<b>1,920</b>	<b>63,333</b>	<b>439,270</b>	<b>226,890</b>	<b>9,140</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	280/30	22,230	18,440	53,350	469,590	0,170	9,970	20,400	6,420	59,680	400,690	60,110	3,010
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>856</b>	<b>31,700</b>	<b>26,710</b>	<b>123,580</b>	<b>877,770</b>	<b>0,390</b>	<b>35,350</b>	<b>27,900</b>	<b>10,470</b>	<b>137,210</b>	<b>468,850</b>	<b>124,990</b>	<b>6,480</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1411</b>	<b>63,230</b>	<b>45,260</b>	<b>204,350</b>	<b>1490,550</b>	<b>0,840</b>	<b>39,130</b>	<b>67,540</b>	<b>12,390</b>	<b>200,543</b>	<b>908,120</b>	<b>351,880</b>	<b>15,620</b>
<b>Итого за период</b>		<b>1449,3</b>	<b>56,801</b>	<b>47,979</b>	<b>184,829</b>	<b>1431,825</b>	<b>0,961</b>	<b>100,703</b>	<b>110,388</b>	<b>13,621</b>	<b>326,209</b>	<b>764,579</b>	<b>264,265</b>	<b>13,809</b>