

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология питания»

[Подпись]
/Тарабаева В.В./

«2» марта 2026г.



СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог *[Подпись]* Горкунова Э.Н.

«2» марта 2026г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

[Подпись] /Боднищева СВ/

«2» марта 2026г.

Директор ГБОУ СОШ *[Подпись]* №1, ул. П.Т. Втройкерасишка

/Егоров А.В./

«2» марта 2026г.



**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: 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 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 620 | 17,020 | 14,520 | 86,740 | 546,110 | 0,340 | 14,740 | 93,500 | 2,040 | 366,430 | 403,810 | 84,600 | 5,800 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | | 856 | 34,440 | 31,960 | 140,350 | 986,740 | 0,850 | 19,790 | 41,300 | 16,070 | 143,250 | 465,230 | 269,070 | 12,230 |
| Итого за день | | 1476 | 51,460 | 46,480 | 227,090 | 1532,850 | 1,190 | 34,530 | 134,800 | 18,110 | 509,680 | 869,040 | 353,670 | 18,030 |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

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 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 562 | 26,040 | 14,710 | 72,950 | 527,410 | 0,240 | 6,580 | 69,100 | 1,900 | 71,740 | 374,920 | 66,250 | 3,480 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | | 856 | 32,230 | 27,060 | 125,920 | 886,680 | 0,440 | 144,510 | 27,900 | 10,740 | 122,930 | 488,050 | 124,290 | 6,210 |
| Итого за день | | 1418 | 58,270 | 41,770 | 198,870 | 1414,090 | 0,680 | 151,090 | 97,000 | 12,640 | 194,670 | 862,970 | 190,540 | 9,690 |

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

Рацион: Завтрак-обед

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 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 572 | 21,370 | 25,490 | 68,620 | 588,420 | 0,480 | 4,430 | 219,500 | 2,330 | 236,800 | 434,780 | 114,910 | 4,680 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Калуста 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 |
| Итого за обед | | 806 | 29,230 | 42,090 | 87,850 | 873,950 | 0,730 | 129,610 | 6,600 | 8,150 | 187,310 | 310,800 | 125,060 | 6,300 |
| Итого за день | | 1378 | 50,600 | 67,580 | 156,470 | 1462,370 | 1,210 | 134,040 | 226,100 | 10,480 | 424,110 | 745,580 | 239,970 | 10,980 |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 550 | 28,450 | 20,130 | 50,430 | 500,490 | 0,210 | 15,580 | 91,560 | 4,540 | 272,810 | 316,290 | 76,300 | 5,370 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | | 931 | 28,950 | 33,470 | 95,990 | 804,890 | 0,530 | 91,000 | 18,640 | 12,140 | 172,720 | 284,510 | 137,470 | 7,990 |
| Итого за день | | 1481 | 57,400 | 53,600 | 146,420 | 1305,380 | 0,740 | 106,580 | 110,200 | 16,680 | 445,530 | 600,800 | 213,770 | 13,360 |

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

Рацион: Завтрак-обед

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 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 560 | 32,320 | 26,780 | 64,400 | 689,540 | 0,460 | 45,600 | 50,000 | 3,800 | 115,900 | 408,320 | 107,710 | 6,280 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | | 876 | 28,440 | 27,220 | 98,040 | 803,260 | 0,500 | 67,740 | 27,900 | 10,210 | 125,460 | 335,730 | 132,690 | 7,190 |
| Итого за день | | 1436 | 60,760 | 54,500 | 162,440 | 1492,800 | 0,960 | 113,340 | 77,900 | 14,010 | 241,360 | 744,050 | 240,400 | 13,470 |

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

Рацион: Завтрак-обед

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 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 612 | 15,030 | 11,330 | 85,220 | 505,300 | 0,440 | 17,430 | 54,500 | 1,330 | 208,440 | 278,910 | 100,370 | 5,580 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | | 866 | 47,210 | 34,640 | 122,560 | 1015,060 | 0,730 | 29,720 | 43,600 | 8,340 | 110,410 | 598,200 | 273,140 | 12,680 |
| Итого за день | | 1478 | 62,240 | 45,970 | 207,780 | 1520,360 | 1,170 | 47,150 | 98,100 | 9,670 | 318,850 | 877,110 | 373,510 | 18,260 |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

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 | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 580 | 19,670 | 16,480 | 76,500 | 594,350 | 0,440 | 48,260 | 21,100 | 11,380 | 161,500 | 282,540 | 99,130 | 4,160 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | | 841 | 30,880 | 22,510 | 99,700 | 737,970 | 0,570 | 141,830 | 31,440 | 7,040 | 159,890 | 323,980 | 135,520 | 7,390 |
| Итого за день | | 1421 | 50,550 | 38,990 | 176,200 | 1332,320 | 1,010 | 190,090 | 52,540 | 18,420 | 321,390 | 606,520 | 234,650 | 11,550 |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
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 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 557 | 32,980 | 20,570 | 58,340 | 549,150 | 0,440 | 7,750 | 0,000 | 4,360 | 65,220 | 416,790 | 112,310 | 6,360 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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/ | 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 |
| Итого за обед | | 926 | 30,340 | 27,040 | 126,020 | 903,750 | 0,510 | 70,780 | 52,700 | 10,340 | 132,100 | 243,390 | 114,970 | 6,060 |
| Итого за день | | 1483 | 63,320 | 47,610 | 184,360 | 1452,900 | 0,950 | 78,530 | 52,700 | 14,700 | 197,320 | 660,180 | 227,280 | 12,420 |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
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 | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 без | 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 |
| Итого за завтрак | | 655 | 19,890 | 15,840 | 87,090 | 570,860 | 0,370 | 14,630 | 179,500 | 2,260 | 261,930 | 424,810 | 85,350 | 6,900 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | | 856 | 30,220 | 27,290 | 94,590 | 785,450 | 0,510 | 70,420 | 7,500 | 9,100 | 124,210 | 357,070 | 134,750 | 7,870 |
| Итого за день | | 1511 | 50,110 | 43,130 | 181,680 | 1356,310 | 0,880 | 85,050 | 187,000 | 11,360 | 386,140 | 781,880 | 220,100 | 14,770 |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

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 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 555 | 31,530 | 18,550 | 80,770 | 612,780 | 0,450 | 3,780 | 39,640 | 1,920 | 63,333 | 439,270 | 226,890 | 9,140 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | | 856 | 31,700 | 26,710 | 123,580 | 877,770 | 0,390 | 35,350 | 27,900 | 10,470 | 137,210 | 468,850 | 124,990 | 6,480 |
| Итого за день | | 1411 | 63,230 | 45,260 | 204,350 | 1490,550 | 0,840 | 39,130 | 67,540 | 12,390 | 200,543 | 908,120 | 351,880 | 15,620 |
| Итого за период | | 1449,3 | 56,794 | 48,489 | 184,566 | 1435,993 | 0,963 | 97,953 | 110,388 | 13,846 | 323,959 | 765,625 | 264,577 | 13,815 |