

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»


Трухтанова О.Ю.

« 2 » марта 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ № 103 г.п.г.п. Самарской области


Егоров Л.В.

« 2 » марта 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета


Евдокимов В.И.

« 2 » марта 2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

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 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционный | 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 |
| Итого за завтрак | | 550 | 16,350 | 14,500 | 90,590 | 553,150 | 0,300 | 2,340 | 93,500 | 2,080 | 331,610 | 298,560 | 89,800 | 2,640 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | | 866 | 27,580 | 33,438 | 144,962 | 976,016 | 0,830 | 21,740 | 29,500 | 26,070 | 158,850 | 280,220 | 133,870 | 8,080 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник | | 350 | 13,430 | 15,850 | 111,520 | 661,760 | 0,300 | 2,750 | 57,800 | 5,030 | 91,050 | 179,360 | 54,870 | 2,770 |
| Итого за день | | 1766 | 57,360 | 63,788 | 347,072 | 2190,926 | 1,430 | 26,830 | 180,800 | 33,180 | 581,510 | 758,140 | 278,540 | 13,490 |

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 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 567 | 24,880 | 27,410 | 101,010 | 748,550 | 0,230 | 6,820 | 60,400 | 6,950 | 54,580 | 279,280 | 88,010 | 3,250 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 1 | 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 |
| Итого за обед | | 871 | 22,000 | 20,800 | 126,850 | 856,800 | 0,550 | 171,030 | 61,300 | 7,260 | 148,850 | 328,520 | 140,060 | 5,700 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник | | 350 | 11,500 | 11,160 | 83,560 | 483,610 | 0,250 | 91,230 | 11,100 | 5,670 | 103,420 | 154,920 | 60,820 | 2,800 |
| Итого за день | | 1788 | 58,380 | 59,370 | 311,420 | 2088,960 | 1,030 | 269,080 | 132,800 | 19,880 | 306,850 | 762,720 | 288,890 | 11,750 |

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 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 582 | 17,590 | 22,260 | 89,400 | 627,360 | 0,220 | 4,430 | 219,500 | 1,500 | 205,710 | 301,650 | 70,710 | 2,900 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | | 846 | 31,870 | 39,690 | 118,080 | 965,220 | 0,800 | 144,610 | 6,600 | 8,910 | 213,420 | 348,620 | 144,820 | 7,180 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник | | 350 | 13,620 | 18,620 | 93,070 | 595,930 | 0,230 | 130,480 | 17,400 | 5,090 | 327,250 | 273,630 | 109,930 | 3,740 |
| Итого за день | | 1778 | 63,080 | 80,570 | 300,550 | 2188,510 | 1,250 | 279,520 | 243,500 | 15,500 | 746,380 | 923,900 | 325,460 | 13,820 |

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 |
| 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 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 |
| Итого за завтрак | | 560 | 29,230 | 16,070 | 86,120 | 609,840 | 0,220 | 15,720 | 61,560 | 4,460 | 317,340 | 342,620 | 77,650 | 4,670 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | | 941 | 27,435 | 41,590 | 115,462 | 937,740 | 1,270 | 71,380 | 18,415 | 10,992 | 172,450 | 376,620 | 140,410 | 8,452 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник | | 367 | 12,910 | 8,540 | 90,170 | 490,370 | 0,270 | 3,090 | 19,400 | 3,510 | 65,920 | 153,300 | 50,470 | 2,490 |
| Итого за день | | 1868 | 69,575 | 66,200 | 291,752 | 2037,950 | 1,760 | 90,190 | 99,375 | 18,962 | 555,710 | 872,540 | 268,530 | 15,612 |

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 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 555 | 21,710 | 26,710 | 93,390 | 697,280 | 0,252 | 4,720 | 90,600 | 15,430 | 121,110 | 213,850 | 75,060 | 3,760 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | | 896 | 28,755 | 27,612 | 111,900 | 852,440 | 0,510 | 67,107 | 29,775 | 10,350 | 124,247 | 327,302 | 131,060 | 7,790 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник | | 350 | 12,480 | 15,830 | 99,740 | 622,250 | 0,350 | 25,200 | 10,500 | 7,060 | 66,140 | 187,610 | 67,880 | 3,840 |
| Итого за день | | 1801 | 62,945 | 70,152 | 305,030 | 2171,970 | 1,112 | 97,027 | 130,875 | 32,840 | 311,497 | 728,762 | 274,000 | 15,390 |

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 597 | 16,950 | 11,670 | 134,260 | 704,350 | 0,430 | 4,660 | 54,500 | 1,580 | 198,190 | 293,560 | 93,220 | 3,660 |
| 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 |
| 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 |
| Итого за обед | | 876 | 36,890 | 49,090 | 139,550 | 1171,180 | 1,040 | 27,520 | 43,600 | 8,440 | 102,780 | 501,690 | 266,340 | 10,890 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник | | 350 | 16,680 | 26,960 | 110,020 | 752,010 | 0,290 | 0,750 | 40,000 | 7,460 | 282,270 | 305,300 | 72,950 | 2,710 |
| Итого за день | | 1823 | 70,520 | 87,720 | 383,830 | 2627,540 | 1,760 | 32,930 | 138,100 | 17,480 | 583,240 | 1100,550 | 432,510 | 17,260 |

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

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 580 | 19,470 | 30,410 | 97,130 | 736,590 | 0,422 | 7,970 | 39,500 | 22,600 | 225,050 | 284,430 | 91,170 | 4,300 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | | 896 | 27,727 | 26,367 | 127,842 | 845,500 | 0,585 | 181,330 | 67,950 | 9,357 | 179,307 | 371,792 | 147,930 | 6,167 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник | | 360 | 13,420 | 15,850 | 102,590 | 606,840 | 0,290 | 0,590 | 57,800 | 5,030 | 86,390 | 177,780 | 53,290 | 2,490 |
| Итого за день | | 1836 | 60,617 | 72,627 | 327,562 | 2188,930 | 1,297 | 189,890 | 165,250 | 36,987 | 490,747 | 834,002 | 292,390 | 12,957 |

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 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 577 | 17,010 | 22,860 | 104,420 | 691,140 | 0,220 | 4,540 | 152,500 | 1,790 | 314,710 | 299,050 | 73,860 | 2,180 |
| 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 | 5,600 | 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 |
| Итого за обед | | 936 | 30,820 | 29,450 | 147,770 | 972,740 | 0,680 | 52,580 | 52,700 | 21,810 | 131,880 | 312,280 | 144,470 | 7,950 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник | | 350 | 10,100 | 11,190 | 101,330 | 566,540 | 0,230 | 6,390 | 13,600 | 4,680 | 64,210 | 126,170 | 43,880 | 3,110 |
| Итого за день | | 1863 | 57,930 | 63,500 | 353,520 | 2230,420 | 1,130 | 63,510 | 218,800 | 28,280 | 510,800 | 737,500 | 262,210 | 13,240 |

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 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,840 |
| Итого за завтрак | | 550 | 27,790 | 29,750 | 88,760 | 725,810 | 0,270 | 1,000 | 448,300 | 2,510 | 183,070 | 379,380 | 53,380 | 5,790 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 1,120 |
| Итого за обед | | 866 | 25,075 | 44,370 | 115,432 | 991,800 | 1,410 | 71,750 | 9,375 | 9,332 | 124,120 | 316,970 | 137,160 | 6,982 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник | | 367 | 15,490 | 13,800 | 103,980 | 603,720 | 0,300 | 3,400 | 21,100 | 5,860 | 170,980 | 241,150 | 61,490 | 2,510 |
| Итого за день | | 1783 | 68,355 | 87,920 | 308,172 | 2321,330 | 1,980 | 76,150 | 478,775 | 17,702 | 478,170 | 937,500 | 252,030 | 15,282 |

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 |
| 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 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 |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 615 | 14,610 | 12,630 | 93,470 | 546,810 | 0,450 | 14,630 | 54,500 | 2,070 | 224,610 | 324,860 | 111,870 | 6,060 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 |
| Итого за обед | | 866 | 30,635 | 26,692 | 148,520 | 965,630 | 0,370 | 31,767 | 29,775 | 10,080 | 120,807 | 349,782 | 136,240 | 7,240 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 52,000 | | 0,180 | 9,960 | 8,580 | 8,060 | 0,400 |
| Итого за полдник | | 350 | 13,110 | 8,630 | 101,840 | 539,330 | 0,280 | 52,290 | 19,400 | 3,680 | 72,780 | 160,340 | 57,690 | 2,820 |
| Итого за день | | 1831 | 58,355 | 47,952 | 343,830 | 2051,770 | 1,100 | 98,687 | 103,675 | 15,830 | 418,197 | 834,982 | 305,800 | 16,120 |
| Итого за период | | 1813,7 | 62,712 | 69,980 | 327,274 | 2209,831 | 1,385 | 122,381 | 189,195 | 23,664 | 498,310 | 849,060 | 298,036 | 14,492 |