

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»



Груханова О.Ю.

« 3 » _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Ирина 88

« 13 » _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ СОШ с. Куракина



« 13 » _____ 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА

ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ, ОБУЧАЮЩИМСЯ

ПО ПРОГРАММАМ ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ГОСУДАРСТВЕННЫХ

И МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ

МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ

САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСНО РАСПОРЯЖЕНИЮ ОТ 20.03.2024 г. № 336-р

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: 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 | 7 | В1 | С | | А | Е | Са | Р | Мг | 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 | | | 53,75 | 0,010 | 0,110 | 39,000 | 0,080 | 132,000 | 75,000 | 5,250 | 0,150 | | | | | | |
| 175 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 250/5 | 7,670 | 8,220 | 42,310 | 274,850 | 0,170 | 1,630 | 54,500 | 0,190 | 158,730 | 196,370 | 46,420 | 0,980 | | | | | | | |
| 338 | Фрукт сезонный | 100 | 0,520 | 0,520 | 12,740 | 61,100 | 0,040 | 13,000 | | 0,260 | 20,800 | 14,300 | 11,700 | 2,860 | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | | | 9,980 | 39,900 | | | | 0,300 | | | | 0,030 | | | | | | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,670 | 1,500 | 25,000 | 124,880 | 0,090 | | | 0,820 | 13,820 | 4,410 | 18,650 | 0,840 | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 630 | 15,340 | 14,670 | 90,030 | 554,480 | 0,310 | 14,740 | 93,500 | 1,350 | 325,650 | 290,080 | 82,020 | 4,860 | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом и зеленым | 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/ | Котлеты из мяса с томатным соусом | 100 | 6,580 | 18,640 | 8,750 | 228,920 | 0,230 | 3,300 | | 3,050 | 13,870 | 74,910 | 18,240 | 1,060 | | | | | | | |
| 505 | Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой | 215 | 8,440 | 8,720 | 50,330 | 314,020 | 0,180 | 2,340 | 29,500 | 18,780 | 73,180 | 104,230 | 38,020 | 2,040 | | | | | | | |
| 348/344 | Компот из кураги и свежих яблок | 180 | 0,980 | 0,100 | 23,330 | 99,270 | 0,020 | 1,920 | | 1,010 | 31,110 | 27,600 | 19,98 | 0,880 | | | | | | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 60 | 4,400 | 1,800 | 30,000 | 149,850 | 0,100 | | | 0,980 | 16,580 | 5,290 | 22,380 | 1,000 | | | | | | | |
| ТТК | Хлеб ржаной | 60 | 3,600 | 0,600 | 26,380 | 113,290 | 0,060 | | | 0,760 | 18,180 | 5,300 | 16,990 | 1,120 | | | | | | | |
| Итого за обед | | 866 | 29,900 | 35,410 | 158,130 | 1072,000 | 0,840 | 20,060 | 29,500 | 27,010 | 183,750 | 303,860 | 150,610 | 8,120 | | | | | | | |
| Итого за день | | 1496 | 45,240 | 50,080 | 248,160 | 1626,480 | 1,150 | 34,800 | 123,000 | 28,360 | 509,400 | 593,940 | 232,630 | 12,980 | | | | | | | |

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 1 | | | | | | Возраст: 11-18 лет | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|---|----|----|---|----|----|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | 8 | | | | | | | | | | 9 | 10 | 11 |
| 1 | | 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 | | | | | | | | |
| 268/ | Биточки мясные с томатным соусом | 100 | 6,580 | 18,640 | 8,750 | 228,920 | 0,230 | 3,300 | | 3,050 | 13,870 | 74,910 | 18,240 | 1,060 | | | | | | |
| 505 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 200/5 | 11,870 | 7,230 | 53,710 | 326,920 | 0,400 | | 29,500 | 0,800 | 21,980 | 281,600 | 188,150 | 6,330 | | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,450 | 1,250 | 17,370 | 86,850 | 0,020 | 0,650 | 10,000 | | 60,450 | 45,000 | 7,000 | 0,100 | | | | | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,670 | 1,500 | 25,000 | 124,880 | 0,090 | | | 0,820 | 13,820 | 4,410 | 18,650 | 0,840 | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 565 | 23,580 | 35,820 | 104,960 | 833,290 | 0,740 | 3,950 | 79,500 | 4,770 | 112,520 | 408,920 | 232,040 | 8,330 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| ТТК | Жаркое по-домашнему из Цыплят с супцом (сезонно) | 310 | 18,780 | 19,350 | 32,540 | 435,650 | 0,290 | 44,520 | 20,400 | 6,160 | 47,500 | 261,150 | 65,390 | 3,190 | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | | | 9,980 | 39,900 | | | | | 0,300 | | | 0,030 | | | | | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 60 | 4,400 | 1,800 | 30,000 | 149,850 | 0,100 | | | 0,980 | 16,580 | 5,290 | 22,380 | 1,000 | | | | | | |
| ТТК | Хлеб ржаной | 60 | 3,600 | 0,600 | 26,380 | 113,290 | 0,060 | | | 0,760 | 18,180 | 5,300 | 16,990 | 1,120 | | | | | | |
| Итого за обед | | 896 | 29,220 | 28,140 | 116,060 | 897,990 | 0,560 | 62,060 | 27,900 | 10,330 | 108,770 | 347,950 | 131,860 | 6,350 | | | | | | |
| Итого за день | | 1461 | 52,800 | 63,960 | 221,020 | 1731,280 | 1,300 | 66,010 | 107,400 | 15,100 | 221,290 | 756,870 | 363,900 | 14,680 | | | | | | |

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 1 | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1 | Возраст: 11-18 лет | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|--------------|----|----|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | | | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| Б | Ж | У | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | | | | | | | 12 | 13 | 14 |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Рисо вареное | 50 | 6,350 | 5,750 | 0,350 | 78,500 | 0,04 | | | 125,000 | 0,300 | 27,500 | 96,000 | 6,000 | 1,250 | | |
| 14 | Масло порционное | 10 | 0,010 | 7,200 | 0,130 | 65,720 | | | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | | | | |
| 174 | Каша рисовая молочная с маслом | 250/5 | 7,500 | 7,800 | 53,730 | 315,980 | 0,090 | | 1,630 | 54,500 | 0,270 | 158,890 | 196,700 | 45,220 | 0,740 | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7/10 | 0,060 | 0,010 | 10,190 | 42,280 | | | 2,800 | | 0,010 | 3,100 | 1,540 | 0,840 | 0,070 | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,670 | 1,500 | 25,000 | 124,880 | 0,090 | | | 0,820 | 0,820 | 13,820 | 4,410 | 18,650 | 0,840 | | |
| Итого за завтрак | | | 582 | 17,590 | 22,250 | 627,360 | 0,220 | | 4,430 | 219,500 | 1,500 | 205,710 | 301,650 | 70,710 | 2,900 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп с рисом, курицей и зеленью | 250/15/1 | 6,830 | 5,190 | 17,560 | 167,850 | 0,120 | | 18,900 | 6,600 | 1,550 | 24,700 | 106,550 | 31,120 | 1,280 | | |
| 235/ | Шницель рыбный натуральный с томатным соусом | 100 | 8,760 | 8,980 | 9,610 | 153,740 | 0,070 | | 3,670 | 12,600 | 3,790 | 32,750 | 126,620 | 30,710 | 0,710 | | |
| 505 | Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой | 230 | 4,610 | 10,450 | 27,640 | 272,140 | 0,200 | | 43,150 | 34,900 | 2,440 | 70,180 | 127,600 | 45,750 | 1,680 | | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,010 | | 17,700 | 93,840 | 0,010 | | 2,160 | | | 4,960 | 1,580 | 1,580 | 0,310 | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 60 | 4,400 | 1,800 | 30,000 | 149,850 | 0,100 | | | 0,980 | 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 | 0,760 | 18,180 | 5,300 | 16,990 | 1,120 | | |
| Итого за обед | | | 896 | 28,210 | 27,020 | 950,710 | 0,560 | | 67,880 | 54,100 | 9,520 | 167,350 | 372,940 | 148,530 | 6,100 | | |
| Итого за день | | | 1478 | 45,800 | 49,270 | 1578,070 | 0,780 | | 72,310 | 273,600 | 11,020 | 373,060 | 674,590 | 219,240 | 9,000 | | |

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

| № рец. | Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 1 | | | | | | Возраст: 11-18 лет | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|----------|-------|--------|-------------------------|---------------|---------|---------|---------|--------|----|----|--|--|--|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| 1 | | 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 | 0,040 | 13,000 | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 11,700 | 2,960 | | | | | |
| 338 | Фрукт сезонный | 100 | 0,520 | 0,520 | 12,740 | 61,100 | 0,090 | 2,720 | 61,560 | 3,380 | 282,420 | 323,910 | 47,300 | 0,940 | | | | | |
| 224 | Запеканка из творога с морковью и | 180/20 | 25,040 | 14,050 | 38,400 | 383,960 | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Сливяный, Молоком | 200/10 | | | 9,980 | 39,900 | | | | | 0,300 | | | 0,030 | | | | | |
| ТТК | Чай с сахаром | 50 | 3,670 | 1,500 | 25,000 | 124,880 | 0,090 | | 0,820 | 13,820 | 4,410 | 18,650 | 0,840 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 570 | 29,240 | 23,270 | 86,250 | 675,560 | 0,220 | 15,720 | 101,560 | 4,560 | 319,740 | 345,620 | 77,650 | 4,670 | | | | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 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 | Ши из свежей капусты с картофелем, | 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/ | Сметаной и зеленью | 100 | 9,070 | 9,320 | 8,330 | 153,570 | 0,060 | 4,070 | 11,100 | 2,960 | 17,970 | 85,030 | 16,890 | 1,020 | | | | | |
| 505 | Фрикадельки из кур с томатным | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | с соусом | 180/5 | 10,740 | 6,930 | 48,580 | 299,200 | 0,370 | | 29,500 | 0,730 | 20,180 | 254,780 | 170,150 | 5,730 | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая с | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | маслом | 180 | 0,200 | 0,120 | 15,690 | 66,050 | 0,010 | 27,800 | | 0,130 | 7,950 | 6,270 | 5,650 | 0,600 | | | | | |
| 345 | Компот ягодный | 60 | 4,400 | 1,800 | 30,000 | 149,850 | 0,100 | | | 0,980 | 16,580 | 5,290 | 22,380 | 1,000 | | | | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 60 | 3,600 | 0,600 | 26,380 | 113,290 | 0,060 | | | 0,760 | 18,180 | 5,300 | 16,990 | 1,120 | | | | | |
| ТТК | Хлеб ржаной | 941 | 31,270 | 35,130 | 145,780 | 1026,590 | 0,720 | 72,800 | 48,100 | 12,500 | 144,930 | 447,650 | 272,670 | 11,060 | | | | | |
| Итого за обед | | 1511 | 60,510 | 58,400 | 232,030 | 1702,150 | 0,940 | 88,520 | 149,660 | 17,060 | 464,670 | 793,270 | 350,320 | 15,730 | | | | | |

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

| № реп. | Прем пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 1 | | | | | | Энерге- тическая ценность | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----|---------------------------|---|----|----|----|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | 8 | | | | | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 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 | 0,200 | | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | | | | | | | | |
| 279/ | Тертые мясные тушеные в томатном соусе | 100 | 6,140 | 16,830 | 11,480 | 222,500 | 0,200 | 4,300 | | 3,000 | 15,490 | 83,820 | 19,340 | 1,040 | | | | | | | |
| 505 | Рожки с маслом | 180/5 | 7,080 | 5,130 | 43,130 | 247,190 | 0,160 | | 29,500 | 11,390 | 23,710 | 75,530 | 28,790 | 1,640 | | | | | | | |
| 203 | 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 | | | | | | | |
| 379 | 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 | 19,090 | 32,210 | 102,110 | 772,110 | 0,480 | 4,950 | 79,500 | 15,470 | 118,630 | 212,640 | 77,510 | 3,780 | | | | | | |
| 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 | Плов из птицы с орурцом (сезонно) | 310 | 20,650 | 18,430 | 61,440 | 494,900 | 0,140 | 7,020 | 20,400 | 5,890 | 39,400 | 282,050 | 68,990 | 2,360 | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | | | 9,980 | 39,900 | | | | | 0,300 | | | 0,030 | | | | | | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 60 | 4,400 | 1,800 | 30,000 | 149,850 | 0,100 | | | 0,980 | 16,580 | 5,290 | 22,380 | 1,000 | | | | | | | |
| ТТК | Хлеб ржаной | 60 | 3,600 | 0,600 | 26,380 | 113,290 | 0,060 | 30,240 | 27,900 | 0,760 | 18,180 | 5,300 | 16,990 | 1,120 | | | | | | | |
| Итого за обед | | | 896 | 30,840 | 27,000 | 141,920 | 925,980 | 0,360 | 30,240 | 27,900 | 10,100 | 115,420 | 349,510 | 136,020 | 5,750 | | | | | | |
| Итого за день | | | 1451 | 49,920 | 59,210 | 244,030 | 1698,090 | 0,840 | 35,190 | 107,400 | 25,570 | 234,050 | 562,150 | 213,530 | 9,530 | | | | | | |

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность | В1 | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------------------|-------|---------------|---------|-------|---------|---------|---------------------------|--------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| 1 | | 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 | 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 | 0,090 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 622 | 15,030 | 11,330 | 102,190 | 573,130 | 0,440 | 17,430 | 54,500 | 1,330 | 207,850 | 278,690 | 100,300 | 5,620 | | | |
| 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 | 100 | 10,640 | 28,190 | 2,890 | 309,000 | 0,280 | 0,920 | | 2,590 | 20,000 | 128,620 | 22,390 | 2,210 | | | |
| ТТК | Каша гречневая рассыпчатая с кukuлдзой консервированной | 205 | 11,460 | 7,050 | 51,120 | 313,080 | 0,380 | 1,870 | 47,740 | 0,730 | 24,980 | 269,900 | 174,710 | 6,030 | | | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,010 | | 17,700 | 93,840 | 0,010 | 2,160 | | | 4,960 | 1,580 | 1,580 | 0,310 | | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 60 | 4,400 | 1,800 | 30,000 | 149,850 | 0,100 | | | 0,980 | 16,580 | 5,290 | 22,380 | 1,000 | | | |
| ТТК | Хлеб ржаной | 60 | 3,600 | 0,600 | 26,380 | 113,290 | 0,060 | | | 0,760 | 18,180 | 5,300 | 16,990 | 1,120 | | | |
| Итого за обед | | 876 | 36,760 | 46,700 | 139,330 | 1148,300 | 0,920 | 25,410 | 61,840 | 7,890 | 112,880 | 501,800 | 262,810 | 11,750 | | | |
| Итого за день | | 1498 | 51,790 | 58,030 | 241,520 | 1721,430 | 1,360 | 42,840 | 116,340 | 9,220 | 320,730 | 780,490 | 363,110 | 17,370 | | | |

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность | В1 | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------------------|-------|---------------|--------|--------|---------|---------|---------------------------|--------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | | С | А | Е | Са | Р | Мg | 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 | | | |
| 297/ | Фрикадельки из кур с томатным соусом | 100 | 9,070 | 9,320 | 8,330 | 153,570 | 0,060 | 4,070 | | 2,960 | 17,970 | 85,030 | 16,890 | 1,020 | | | |
| 505 | Макаронные отварные с маслом | 180/5 | 7,080 | 5,130 | 43,130 | 247,190 | 0,160 | | 29,500 | 11,390 | 23,710 | 75,530 | 28,790 | 1,640 | | | |
| 203 | Чай с молоком | 200/15 | 1,520 | 1,350 | 15,900 | 81,000 | 0,040 | 1,330 | 10,000 | 0,820 | 126,600 | 92,800 | 15,400 | 0,410 | | | |
| 378 | 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 | 22,700 | 20,890 | 99,550 | 673,470 | 0,370 | 7,740 | 50,600 | 22,560 | 227,530 | 285,640 | 88,720 | 4,280 | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью | 250/15/1 | 7,630 | 4,310 | 20,760 | 175,910 | 0,140 | 19,900 | 6,600 | 2,910 | 29,390 | 111,630 | 33,850 | 1,500 | | | |
| 265 | Плов с мясом (сезонно) | 310 | 16,810 | 37,500 | 61,370 | 650,610 | 0,480 | 5,750 | | 6,040 | 32,070 | 273,660 | 72,090 | 2,530 | | | |
| 388 | Напиток из шиповника | 180 | 0,290 | 0,130 | 17,010 | 71,490 | 0,010 | 117,000 | | 0,310 | 5,430 | 1,440 | 1,440 | 0,270 | | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 60 | 4,400 | 1,800 | 30,000 | 149,850 | 0,100 | | | 0,980 | 16,580 | 5,290 | 22,390 | 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 | 32,730 | 44,340 | 155,520 | 1161,150 | 0,790 | 142,650 | 6,600 | 11,000 | 101,650 | 397,320 | 146,750 | 6,420 | | | |
| Итого за день | | 1456 | 55,430 | 65,230 | 255,070 | 1834,620 | 1,160 | 150,390 | 57,200 | 33,560 | 329,180 | 682,960 | 235,470 | 10,700 | | | |

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность | Витамины (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------------------|---------------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | 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 | | |
| 1/3 | Каша геркулесовая молочная вязкая | 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 | | |
| 3/77 | с маслом | 200/7/10 | 0,060 | 0,010 | 10,190 | 42,280 | | 2,800 | | 0,010 | 3,100 | 1,540 | 0,840 | 0,070 | | |
| ТТК | Чай с лимоном | 50 | 3,670 | 1,500 | 25,000 | 124,880 | 0,090 | | | 0,820 | 13,820 | 4,410 | 18,650 | 0,840 | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 577 | 19,930 | 25,670 | 96,440 | 696,090 | 0,450 | 4,540 | 152,500 | 2,510 | 345,510 | 408,500 | 110,160 | 3,770 | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/7 | 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 | | |
| 1/02 | 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 | | |
| 3/01/ | Кнедли куринные с томатным соусом | 100 | 9,000 | 7,860 | 7,390 | 136,900 | 0,050 | 4,180 | 23,200 | 1,550 | 16,810 | 93,120 | 16,260 | 0,950 | | |
| 5/05 | 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 | | |
| 2/03 | 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 | | |
| 3/45 | 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 пшеничный | 60 | 3,600 | 0,600 | 26,380 | 113,290 | 0,060 | | | 0,760 | 18,180 | 5,300 | 16,990 | 1,120 | | |
| ТТК | Хлеб ржаной | 936 | 31,640 | 31,240 | 149,640 | 1015,840 | 0,680 | 52,580 | 52,700 | 21,810 | 131,880 | 312,280 | 144,470 | 7,950 | | |
| Итого за обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 1513 | 51,570 | 56,910 | 246,080 | 1711,930 | 1,130 | 57,120 | 205,200 | 24,320 | 477,390 | 720,780 | 254,630 | 11,720 | |

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный состав (мг) | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|------------------------|--------|---------|--------|---------|---------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Рисо вареное | 50 | 6,350 | 5,750 | 0,350 | 78,500 | 0,04 | | 125,000 | 0,300 | 27,500 | 96,000 | 6,000 | 1,250 | |
| 204 | Макаронь отварные с сыром | 240/10/5 | 11,750 | 8,420 | 57,500 | 352,780 | 0,210 | 0,070 | 55,500 | 15,220 | 128,000 | 152,140 | 42,400 | 2,360 | 0,030 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | | | 9,800 | 39,900 | | | | | 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 | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 565 | 21,770 | 15,670 | 92,650 | 596,060 | 0,340 | 0,070 | 180,500 | 16,340 | 169,620 | 252,550 | 67,050 | 4,480 | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленым | 250/5/1 | 2,190 | 6,170 | 14,120 | 128,040 | 0,060 | 23,220 | 7,500 | 2,470 | 40,960 | 56,870 | 27,660 | 1,240 | |
| ТТК | Плов из птицы с огурцом (сезонно) | 310 | 20,650 | 18,430 | 61,440 | 494,900 | 0,140 | 7,020 | 20,400 | 5,890 | 39,400 | 282,050 | 68,990 | 2,360 | 0,310 |
| 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 | 30,850 | 27,000 | 149,640 | 979,920 | 0,370 | 32,400 | 27,900 | 10,100 | 120,080 | 351,090 | 137,600 | 6,030 | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1431 | 52,620 | 42,670 | 242,290 | 1575,980 | 0,710 | 32,470 | 208,400 | 26,440 | 289,700 | 603,640 | 204,650 | 10,510 | |

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 2 | | | | | | Энергетическая ценность | Возраст: 11-18 лет | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|----|----|----|----|
| | | | Пищевые вещества (г) | | Витамины (мг) | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Ма | Fe | | |
| Б | Ж | У | Б | Ж | У | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | | | | 11 | 12 |
| 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 | | | | | | |
| 174 | Каша рисовая молочная с маслом | 250/5 | 7,500 | 7,800 | 53,730 | 315,980 | 0,090 | 1,630 | 0,270 | 158,890 | 196,700 | 45,220 | 0,740 | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/10 | | | 9,980 | 39,900 | | | | 0,300 | | | 0,030 | | | | | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,670 | 1,500 | 25,000 | 124,880 | 0,090 | | 0,820 | 13,820 | 4,410 | 18,650 | 0,840 | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 615 | 11,690 | 9,820 | 101,450 | 541,860 | 0,220 | 14,630 | 54,500 | 1,350 | 193,810 | 215,410 | 75,570 | 4,470 | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88,03 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 250/5/1 | 2,020 | 6,200 | 9,360 | 111,630 | 0,070 | 31,920 | 2,400 | 42,310 | 50,120 | 22,350 | 0,810 | | | | | | |
| 258 | Мясо духовое с картофелем и овощами | 310 | 14,860 | 35,380 | 31,040 | 548,140 | 0,610 | 35,750 | 5,110 | 41,690 | 261,510 | 71,830 | 3,210 | | | | | | |
| 342 | Напиток из свежих яблок | 180 | 0,140 | 0,140 | 18,500 | 76,770 | 0,010 | 3,600 | 0,070 | 6,210 | 3,960 | 3,240 | 0,840 | | | | | | |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 60 | 4,400 | 1,800 | 30,000 | 149,850 | 0,100 | | 0,980 | 16,580 | 5,290 | 22,380 | 1,000 | | | | | | |
| ТТК | Хлеб ржаной | 60 | 3,600 | 0,600 | 26,380 | 113,290 | 0,060 | | 0,760 | 18,180 | 5,300 | 16,990 | 1,120 | | | | | | |
| Итого за обед | | 866 | 25,020 | 44,120 | 115,280 | 999,680 | 0,850 | 71,270 | 9,320 | 124,970 | 316,180 | 136,790 | 6,980 | | | | | | |
| Итого за день | | 1481 | 36,710 | 53,940 | 216,730 | 1541,540 | 1,070 | 85,900 | 62,000 | 318,780 | 531,590 | 212,360 | 11,450 | | | | | | |
| Итого за период | | 1477,6 | 50,239 | 55,770 | 236,522 | 1672,157 | 1,044 | 66,555 | 141,020 | 20,132 | 353,825 | 670,028 | 264,984 | 12,367 | | | | | |