

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

Грухтанова О.Ю.
Трухтанова О.Ю.

« 9 » *сентября* 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Шевцова Э.В.
1

« 18 » *января* 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с.Кутузово

Пирожкова Е.В.

« 18 » *января* 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА

ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,

РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ

МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ

**САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, ОДИН ИЗ РОДИТЕЛЕЙ КОТОРЫХ ОТНОСИТСЯ К
КАТЕГОРИИ ЛИЦ, УЧАСТВУЮЩИХ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ
ОПЕРАЦИИ**

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.
 Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организации МР 2.4. 0179-20

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся мобилизованных родителей

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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		53,750	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150				
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,090	7,390	33,820	226,940	0,130	1,300	49,500	0,160	127,030	156,220	36,770	0,780				
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
Итого за завтрак																		
		570	13,020	13,540	76,540	481,590	0,250	14,410	88,500	1,150	291,190	249,050	68,640	4,490				
обед																		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,720	5,440	15,490	142,390	0,200	10,200		2,390	25,110	69,430	28,140	1,620				
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	185	7,320	8,560	43,490	280,720	0,150	2,340	29,500	16,980	68,840	92,250	33,410	1,780				
348/	Комлот из курати и свежих яблок	180	0,980	0,100	23,330	99,270	0,020	1,920		1,010	31,110	27,600	19,980	0,890				
344																		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740				
Итого за обед																		
		746	24,930	34,340	128,640	926,720	0,710	17,760	29,500	24,590	162,110	271,250	126,010	6,750				
полдник																		
421	Плюшка "Московская"	100	8,950	11,170	61,740	383,450	0,200	0,360	40,500	3,500	57,560	118,620	35,530	1,640				
349	Комлот из сухофруктов	180	0,070		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310				
Итого за полдник																		
		280	8,960	11,170	79,440	477,290	0,210	2,550	40,500	3,500	62,520	120,200	37,110	1,950				
Итого за День																		
		1596	46,910	59,050	284,620	1885,600	1,170	34,720	158,500	29,240	515,820	640,500	231,760	13,190				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	А	Е		Са	Р	Mg	Fe								
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720	0,220	2,350	40,000	0,100	2,400	3,000	16,400	0,980							
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	80	6,360	17,620	7,620	214,250	0,220	2,350	40,000	0,100	2,400	3,000	16,400	0,980							
171	Каша гречневая рассычатая с	180/5	10,740	6,930	48,580	299,200	0,370	29,500	0,730	20,180	254,780	170,150	5,730								
379,0	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,65	10,000	0,650	11,060	3,530	7,000	0,100							
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070	0,65	10,000	0,650	11,060	3,530	7,000	0,100							
Итого за завтрак		515	21,490	34,200	93,700	765,920	0,680	3,000	79,500	4,050	106,680	378,070	208,470	7,480							
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	1,990	5,320	13,860	129,990	0,090	14,340	7,500	1,960	21,990	62,210	22,010	0,820							
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят с опущом (сезонно)	280	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	2,990							
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030							
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670							
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740							
Итого за обед		776	25,690	25,190	90,700	750,670	0,470	54,860	27,900	8,820	89,350	318,000	108,920	5,250							
406	Пирожок с капустой	75	5,480	4,080	31,530	185,220	0,120	14,230	3,600	2,050	50,710	76,910	25,470	1,110							
345	Компот из лесных ягод	180	0,260	0,100	14,870	63,310	0,010	52,000	0,180	9,750	8,580	8,060	0,380								
Итого за полдник		255	5,740	4,180	46,400	248,530	0,130	66,230	3,600	2,230	60,460	85,490	33,530	1,490							
Итого за День		1546	52,920	63,570	230,800	1765,120	1,280	124,090	111,000	15,100	256,490	781,560	350,920	14,220							

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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												
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04		40,000	0,100	2,400	3,000						
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,010	7,070	43,390	261,860	0,080	1,300	125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250				
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800	49,500	0,230	127,980	157,700	36,220	0,600				
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,010	3,100	1,540	0,840	0,070				
Итого за завтрак		512	14,630	20,930	69,060	523,290	0,170	4,100	214,500	1,130	169,270	260,890	54,250	2,420				
обед																		
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	200/15/1	6,390	4,110	14,010	137,440	0,100	14,600	6,600	1,070	17,150	92,610	25,280	1,070				
235/505	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				
ТТК	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	200	4,000	10,270	23,260	242,490	0,170	37,910	34,300	2,420	63,240	109,670	39,310	1,440				
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	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840				
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740				
Итого за обед		786	25,230	25,260	107,160	827,910	0,480	58,340	53,500	8,610	144,040	338,420	126,850	5,110				
полдник																		
701	Рулет с маком	80	6,430	7,750	36,410	241,160	0,120	0,260	9,000	2,460	106,500	109,560	40,330	1,440				
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				
Итого за полдник		260	6,720	7,880	53,420	312,650	0,130	117,260	9,000	2,770	111,930	111,000	41,770	1,710				
Итого за день		1558	46,580	54,070	229,640	1663,850	0,780	179,700	277,000	12,510	425,240	710,310	222,870	9,240				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: осень-зима
 Возраст: 7-11 лет

№ реч	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	Мg	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										
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720												
224	Залежанка из творога с Морковью и слушанным молоком	150/20	21,210	11,950	33,580	329,850	0,080	2,320	40,000	0,100	2,400	3,000	40,780	0,790				
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300							
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,030				
Итого за завтрак		520	23,930	20,570	71,430	571,500	0,170	15,320	92,080	3,740	278,380	298,720	63,670	4,180				
обед																		
67	Винегрет	60	0,860	6,110	5,500	85,820	0,040	6,420										
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	91,850	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650				
297/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	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				
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,850	6,440	40,010	253,000	0,300		29,500	0,610	18,280	210,300	140,220	4,730				
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800										
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070											
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040											
Итого за обед		781	25,970	28,750	114,720	825,710	0,570	64,210	48,100	9,530	114,620	377,840	220,270	8,940				
полдник																		
438	Булочка с корицей	100	8,360	5,740	53,550	299,340	0,180	0,200	8,000	2,400	40,070	97,790	32,970	1,560				
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		317	8,420	5,750	63,740	341,620	0,180	3,000	8,000	2,410	43,170	99,330	33,810	1,630				
Итого за День		1618	58,320	55,070	249,890	1738,830	0,920	82,530	148,180	15,680	436,170	775,890	317,750	14,750				

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	Мg	Fe							
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									
279/	Тертые мясные тушеные в	80	5,920	15,820	10,350	207,830	0,200	3,350		2,510	14,210	80,670	17,500	0,960							
505	ТОМАТНОМ СОУСЕ																				
203	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							
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	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500							
Итого за завтрак		505	16,660	30,300	85,980	682,520	0,430	4,000	79,500	14,490	109,060	206,850	64,480	3,200							
обед																					
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,690	5,140	10,560	100,990	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960							
ТТК	Плов из птицы с олуцом (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250							
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030							
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670							
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740							
Итого за обед		776	26,990	25,080	112,610	779,780	0,290	24,840	27,900	8,960	94,390	317,830	110,490	4,650							
полдник																					
405	Пирожок с картошкой	75	4,880	2,700	33,000	182,650	0,130	5,100		1,610	21,210	66,060	23,710	1,150							
342	Компот из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,100	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840							
Итого за полдник		255	5,020	2,840	51,500	259,420	0,230	8,700	0,000	1,680	27,420	70,020	26,950	1,990							
Итого за день		1536	48,670	58,220	250,090	1721,720	0,950	37,540	107,400	25,130	230,870	594,700	201,920	9,840							

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рещ.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																	
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	200/5	8,680	8,280	43,080	282,350	0,250	1,300	49,500		0,200	136,090	207,830	55,610	1,490		
377	Чай с лимонном	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			562	12,190	10,010	86,010	0,360	17,100	49,500		1,120	171,050	227,200	83,070	5,090		
обед																	
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	200/15/5/1	6,260	8,010	8,990	133,090	0,080	16,360	14,100		2,370	24,100	81,790	20,780	0,930		
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 маслом и кукурузой	175	9,570	6,550	42,550	266,880	0,320	1,870	47,740		0,610	21,240	225,050	144,670	5,020		
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070				0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040				0,510	12,120	3,530	11,320	0,740		
Итого за обед			756	31,810	44,350	109,710	0,800	21,310	61,840		6,730	93,480	444,100	215,660	9,880		
полдник																	
426	Булочка с повидлом	70	4,580	3,890	41,520	217,100	0,100	0,220	4,300		1,990	26,800	55,180	19,280	1,110		
386	Снежок	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,660	40,000		2,480	248,000	184,000	28,000	0,200		
Итого за полдник			270	10,380	8,890	49,920	0,140	0,820	44,300		1,990	274,800	239,180	47,280	1,310		
Итого за день			1588	54,380	63,250	245,640	1,300	39,230	155,640		9,840	539,330	910,480	346,010	16,280		

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340													
297/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	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																					
203	Макаронны 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							
378	Чай с молоком	200/15	1,520	1,350	15,900	81,000	0,040	1,330	10,000	0,490	8,290	2,650	15,400	0,410							
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050														
	Итого за завтрак	560	21,230	20,290	89,550	623,520	0,330	7,740	50,600	22,230	222,000	283,890	81,260	3,940							
обед																					
97	Суп карофельный с вермишелью, курицей и зеленью	200/15/1	7,000	4,200	16,520	150,760	0,120	14,600	6,600	2,490	20,670	96,270	26,990	1,240							
265	Плов с мясом и огурцом (сезонно)	280	16,140	37,400	54,490	619,530	0,470	5,560		6,000	30,500	258,480	66,690	2,420							
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,480	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270							
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670							
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740							
	Итого за обед	756	28,760	43,330	125,600	1017,200	0,710	137,150	6,600	9,960	79,780	363,250	121,360	5,340							
	полдник																				
	Печенье порционно	50	4,580	3,890	41,520	217,100	0,100	0,220	4,300	1,990	26,800	55,180	19,280	1,110							
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030							
	Итого за полдник	260	4,580	3,890	51,500	257,000	0,100	0,220	4,300	1,990	27,100	55,180	19,280	1,140							
	Итого за день	1576	54,570	67,510	266,650	1897,720	1,140	145,110	61,500	34,180	328,880	702,310	221,900	10,420							

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рещ.	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	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		
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	200/5	8,340	9,310	37,010	265,820	0,260	1,300	49,500	0,800	148,940	244,510	65,040	1,840		
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280	0,050	2,800	0,010	0,490	8,290	2,650	11,190	0,500		
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050	4,210	147,500	1,990	299,230	345,100	86,220	2,940		
Итого за завтрак																
		507	16,380	23,770	77,700	591,030	0,350	4,210	147,500	1,990	299,230	345,100	86,220	2,940		
обед																
45	Салат витаминный из белокочанной капусты (сезонно)	60	0,920	4,050	6,620	67,180	0,020	21,450								
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,720	5,440	15,490	142,390	0,200	10,200								
301/	Кнедли куриные 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		
505	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,600	4,800	31,900	194,000	0,130		29,500	9,590	21,210	63,930	24,290	1,390		
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800								
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740		
Итого за обед																
		776	25,770	23,870	114,670	781,940	0,520	63,630	52,700	16,650	118,560	257,760	110,380	6,310		
полдник																
470	Пирожок с яблоками	75	5,050	5,590	42,100	238,910	0,110	2,120	6,800	2,340	29,840	62,680	21,150	1,400		
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310		
Итого за полдник																
		255	5,060	5,590	59,800	332,750	0,120	4,280	6,800	2,340	34,800	64,260	22,730	1,710		
Итого за день																
		1538	47,210	53,230	252,170	1705,720	0,990	72,120	207,000	20,980	452,590	667,120	219,330	10,960		

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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																	
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	200/5	6,010	7,070	43,390	261,860	0,080	1,300	49,500	0,230	127,980	157,700	36,220	0,600	0,030		
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				1,310	162,900	176,410	66,570	4,330		
Итого за завтрак			565	10,200	9,090	91,110	0,210	14,300	49,500	1,310	162,900	176,410	66,570	4,330			
обед																	
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	91,850	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650			
258	Мясо духовое с картофелем и огурцом (сезонно)	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,580	31,550		4,610	37,850	235,960	65,220	2,970			
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670			
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,400	0,400	17,580	75,520	0,040			0,510	12,120	3,530	11,320	0,740			
Итого за обед			746	21,420	41,180	857,190	0,750	61,070	7,500	7,770	100,410	287,710	112,890	5,870			
полдник																	
	Печенье порционно	50	4,580	3,890	41,520	217,100	0,100	0,220	4,300	1,990	26,800	55,180	19,280	1,110			
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			
Итого за полдник			230	4,780	57,210	283,150	0,110	28,020	4,300	2,120	34,750	61,450	24,930	1,710			
Итого за День			1541	36,400	54,280	1628,080	1,070	103,390	61,300	11,200	298,060	525,570	204,380	11,910			
Итого за период			1563,5	49,815	57,238	249,682	1,030	84,850	149,842	19,738	381,921	694,716	251,033	12,058			

**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. 01/79-20**

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся мобилизованных родителей

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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				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				
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/	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	ТТК 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				
полдник																		
421	Плюшка "Московская"	150	13,420	15,850	92,610	566,940	0,290	0,690	57,800	5,030	86,090	177,780	53,290	2,460				
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160		2,750	4,960	1,580	1,580	0,310				
Итого за полдник		330	13,430	15,850	110,310	660,780	0,300	2,750	57,800	5,030	91,050	179,360	54,870	2,770				
Итого за день		1826	58,670	65,930	358,470	2287,260	1,450	37,550	180,800	33,390	600,450	773,300	287,500	15,750				

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 11-18 лет							
			Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Б	Ж	У	7	8	9	10								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
268/505	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
171	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 цыплат с овощами (сезонно)	280	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	2,990
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		866	28,810	27,060	112,800	867,700	0,540	58,060	27,900	9,870	105,150	335,530	127,140	6,150
полдник														
406	Пирожок с капустой	100	7,490	7,380	41,130	261,580	0,160	26,160	7,400	3,660	64,760	98,060	35,320	1,620
345	Компот из лесных ягод	180	0,260	0,100	14,870	63,310	0,010	52,000		0,180	9,750	8,580	8,060	0,380
Итого за полдник		280	7,750	7,480	56,000	324,890	0,170	78,160	7,400	3,840	74,510	106,640	43,380	2,000
Итого за день		1711	60,140	70,360	273,760	2025,880	1,450	140,170	114,800	18,480	292,180	851,090	402,560	16,480

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Возраст: 11-18 лет									
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)									
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1		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	0,04		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	13,820	4,410	18,650	0,840	
Итого за завтрак			582	17,590	22,260	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	3,120	1,200	
235/505	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	
ТТК	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	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	28,210	27,020	128,890	0,560	67,880	54,100	9,520	167,350	372,940	120,530	6,020	
полдник															
701	Рулет с маком	100	8,100	10,270	45,270	306,030	0,150	0,330	12,500	3,140	132,610	137,800	50,430	1,800	
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	
Итого за полдник			280	8,390	10,400	62,280	377,520	0,160	117,330	12,500	3,450	138,040	139,240	51,870	2,070
Итого за день			1758	54,190	59,680	280,570	1955,590	0,940	189,640	286,100	14,470	511,100	813,830	243,110	10,990

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

№ 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Неделя: 1																		
Возраст: 11-18 лет																		
завтрак																		
14	Масло порционное	10	0,010	7,200	0,130	65,720	0,040	13,000	40,000	0,100	2,400	3,000	11,700	2,860				
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 сладеным 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		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				
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 с картофелем, 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/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	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	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,740	6,930	48,580	299,200	0,370		29,500	0,730	20,180	254,780	170,150	5,730				
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	31,270	35,130	145,780	1026,590	0,720	72,800	48,100	12,500	144,930	447,650	272,670	11,060				
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 лимонном	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		1878	73,420	66,940	322,200	2192,520	1,210	91,610	169,060	20,570	530,590	946,570	400,790	18,220				

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	Завтрак		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720	0,200	4,300	40,000	0,100	2,400	3,000	19,340	1,040							
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	0,980	60,450	45,000	7,000	0,100							
379	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100	4,950	79,500	15,470	118,630	212,640	77,510	3,780							
	Итого за завтрак	555	19,080	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 овощами (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250							
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	866	30,160	26,910	134,970	894,550	0,350	29,990	27,900	10,050	113,580	333,780	130,240	5,640							
	полдник																				
405	Пирожок с картошкой	100	8,220	11,050	53,900	367,870	0,230	14,130	7,000	4,880	40,790	122,420	42,930	1,950							
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							
	Итого за полдник	280	8,360	11,190	72,400	444,640	0,240	17,730	7,000	4,950	47,000	126,380	46,170	2,790							
	Итого за день	1701	57,600	70,310	309,480	2111,300	1,070	52,670	114,400	30,470	279,210	672,800	253,920	12,210							

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
1		2																			
завтрак																					
	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							
338	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							
173	Маслом							2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070							
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280	0,090		0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	0,840							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,440	17,430	54,500	1,330	207,850	278,690	100,300	5,620							
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 кукурузой 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							
полдник																					
426	Булочка с повидлом	100	7,250	14,910	67,950	432,550	0,170	0,100		5,050	24,100	80,190	30,020	1,680							
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																					
		300	13,050	19,910	76,350	540,550	0,210	0,700	40,000	5,050	272,100	264,190	58,020	1,880							
Итого за день																					
		1798	64,840	77,940	317,870	2261,980	1,570	43,540	156,340	14,270	592,830	1044,680	421,130	19,250							

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность	Возраст: 11-18 лет						
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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			
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	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		
203	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		
378	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		
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	22,700	20,890	99,550	673,470	0,370	7,740	50,600	22,560	227,530	285,640	88,720	4,280		
103	Обед															
	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	Гов. с мясом и овощами (сезонно)	280	16,140	37,400	54,490	619,530	0,470	5,550		6,000	30,500	258,480	66,690	2,420		
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	846	32,060	44,240	148,640	1130,070	0,780	142,450	6,600	10,960	100,080	382,140	141,350	6,310		
	полдник															
	Печенье порционно	100	9,160	7,780	83,040	434,000	0,200	0,440	8,600	3,980	53,600	110,360	38,560	2,220		
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030		
	Итого за полдник	310	9,160	7,780	93,020	473,900	0,200	0,440	8,600	3,980	53,900	110,360	38,560	2,250		
	Итого за День	1736	63,920	72,910	341,210	2277,440	1,350	150,630	65,800	37,500	381,510	778,140	268,630	12,840		

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	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	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				
1/73	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				
3/77	Чай с лимонном	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	19,930	25,670	96,440	696,090	0,450	4,540	152,500	2,510	345,510	408,500	110,160	3,770				
обед																		
4/5	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				
10/2	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				
30/1/50/5	Кнели куриные 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				
20/3	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				
34/5	Компот яблочный	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	31,710	26,140	152,270	974,160	0,660	80,080	52,700	19,560	154,380	301,820	141,350	7,890				
полдник																		
4/70	Пирожок с яблоком	100	5,670	5,130	5,770	273,000	0,140	4,600	5,000	2,700	20,220	65,880	25,130	2,110				
34/9	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310				
Итого за полдник		280	5,680	5,130	23,470	366,840	0,150	6,760	5,000	2,700	25,180	67,460	26,710	2,420				
Итого за день		1793	57,320	56,940	272,180	2037,090	1,260	91,380	210,200	24,770	525,070	777,780	278,220	14,080				

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	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	0,04			125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250						
204	Макароны 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						
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			565	21,770	15,670	92,830	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 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	Грив из птицы с огурцом (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770		20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250						
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			836	30,170	26,910	142,690	948,490	0,360	32,150	27,900	10,050	118,240	335,360	131,820	5,920						
полдник																					
405	Гребешок со стуженным молоком	100	12,900	9,780	78,410	453,470	0,250	0,410		19,900	4,290	119,270	188,750	49,920	2,120						
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			317	12,960	9,790	88,600	495,750	0,250	3,210	19,900	4,300	122,370	190,290	50,760	2,190						
Итого за день			1718	64,900	52,370	324,120	2040,300	0,950	35,430	228,300	30,690	410,230	778,200	249,630	12,590						

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность	Возраст: 11-18 лет														
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe	Витаминные (мг)	Минеральные вещества (мг)								
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										
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										
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	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810										
258	Мясо духовое с картофелем и соусом	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,580	31,550		4,610	37,850	235,960	65,220	2,970										
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		836	24,450	43,020	111,060	964,690	0,820	67,070	7,500	8,820	121,130	300,630	130,180	6,740										
полдник																								
	Печенье порционное	100	9,160	7,780	83,040	434,000	0,200	0,440	8,600	3,980	53,600	110,360	38,560	2,220										
345	Компот яблочный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600										
Итого за полдник		280	9,360	7,900	98,730	500,050	0,210	28,240	8,600	4,110	61,550	116,630	44,210	2,820										
Итого за День		1731	45,500	60,740	311,240	2006,600	1,250	109,940	70,600	14,280	376,490	632,670	249,960	14,030										
Итого за период		1765	60,050	65,412	311,110	2119,596	1,250	94,256	159,640	23,889	449,966	806,906	305,545	14,644										