

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Терсолог»

Трухтанова О.Ю./

2024 г.

« 09 » *августа*

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Князьев К.В.

« 09 » *августа* 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ «Суровоновка»

Суровонова
Суровова Е.А.

2024 г.

« 09 » *августа*

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

Трухтанова О.Ю./

202 4 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

« _____ » _____ 202 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ _____

« _____ » _____ 202 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Год 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 для обучающихся с ОВЗ

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (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																		
15	Сыр порционнно	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	130	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		600	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																		
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	60	0,920	4,050	6,620	67,180	0,020	21,450		1,830	24,300	17,950	9,800	0,340				
102	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленыю	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390				
268/505	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				
203	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				
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560				
Итого за обед		831	28,680	36,470	116,820	919,760	0,760	154,650	36,100	18,280	122,340	293,270	116,960	6,680				
Итого за день		1431	41,700	50,010	193,360	1401,350	1,010	169,060	124,600	19,430	413,530	542,320	185,600	11,170				

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (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			40,000	0,100	2,400	3,000				
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	80	6,360	17,620	7,620	214,250	0,220	2,350		2,570	12,590	71,760	16,400	0,980		
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370			0,680	20,680	254,050	170,220	5,720		
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,65	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100		
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		510	21,460	30,080	93,660	728,520	0,680	3,000	50,000	4,000	107,180	377,340	208,540	7,470		
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 огуцом (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	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560		
Итого за обед		816	25,540	26,160	89,620	761,100	0,480	58,060	27,900	9,160	90,550	331,120	111,190	5,260		
Итого за день		1326	47,000	56,240	183,280	1489,620	1,160	61,060	77,900	13,160	197,730	708,460	319,730	12,730		

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

№ 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	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															
204	Макароны отварные с сыром	240/10/5	11,750	8,420	57,500	353,520	0,210	0,070	40,000	0,100	2,400	3,000									
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800	55,500	15,220	128,000	152,140	42,400	2,360							
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	14,020	16,530	82,820	536,450	0,260	2,870	95,500	15,820	141,790	159,330	54,430	2,930							
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	22,120	106,020	30,970	1,260							
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							
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							
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	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560							
Итого за обед		826	25,200	26,380	107,130	822,370	0,580	64,080	53,500	9,030	147,240	353,330	131,380	5,650							
Итого за день		1338	39,220	42,910	189,950	1358,820	0,840	66,950	149,000	24,850	289,030	512,660	185,810	8,580							

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: осень-зима
 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																		
338	Фрукт сезонный	130	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 грушевыми ломочками	150/20	21,210	11,950	33,580	329,850	0,080	2,320	52,080	2,890	246,590	278,770	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	0,500	0,030				
Итого за завтрак		540	23,930	13,370	71,300	505,780	0,170	15,320	52,080	3,640	275,980	295,720	63,670	4,180				
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	39,730	49,590	22,200	0,790				
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 лукурузой консервированной	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				
ТТК	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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070		0,650	11,060	3,530	14,920	0,670					
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030		0,380	9,100	2,650	8,500	0,560					
Итого за обед		781	25,590	23,690	109,130	754,670	0,560	65,660	66,340	7,130	107,050	372,120	212,830	8,660				
Итого за день		1321	49,520	37,060	180,430	1260,450	0,730	80,980	118,420	10,770	383,030	667,840	276,500	12,840				

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У	Y	Ц	А		Е	Са	Р	Мg	Fe										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
Неделя: 1																								
Возраст: 7-11 лет																								
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720																		
279/	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	80	5,920	15,820	10,350	207,830	0,200	3,350	40,000	0,100	2,400	3,000												
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	0,960									
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	0,100									
379	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500	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	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 оруцом (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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670										
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560										
Итого за обед		786	26,900	26,010	119,510	841,890	0,300	32,150	27,900	9,340	103,640	330,950	115,870	5,030										
Итого за день		1291	43,560	56,310	205,490	1524,410	0,730	36,150	107,400	23,830	212,700	537,800	180,350	8,230										

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Средняя типовая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)							В1	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	6	7	8			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,030	1,300	0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000			
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 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		502	16,750	14,090	73,550	487,330	0,350	4,100	49,600	1,100	172,250	289,700	76,170	3,230			
обед																	
98	Суп крестьянский с курицей и зеленью	250/15/1	6,530	7,080	13,170	153,790	0,090	11,100	6,600	2,480	25,370	106,610	25,680	1,100			
294/	Шницель рубленый из птицы	100	7,360	11,410	16,200	196,070	0,080	3,500	6,600	4,320	16,020	75,790	27,700	1,240			
505	"Курочка ряба" с томатным соусом	170	16,950	1,190	35,610	221,070	0,660	2,000		0,390	71,410	173,760	67,150	5,240			
ТТК	Гороховое пюре с огурцом (сезонно)																
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670			
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560			
Итого за обед		786	35,860	21,310	115,190	798,960	0,940	133,600	13,200	8,530	138,390	363,780	145,390	9,080			
Итого за день		1288	52,610	35,400	188,740	1286,290	1,290	137,700	62,800	9,630	310,640	653,480	221,560	12,310			

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

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	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	11,100	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	29,500	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020					
203	Макароны отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160	1,300	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,590					
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	19,970	119,630	0,040	1,300	0,490	8,290	2,650	11,190	0,500						
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050	7,710	60,600	22,240	218,560	294,180	88,360	4,120					
Итого за завтрак		545	23,100	21,740	93,620	662,150	0,330	7,710	60,600	22,240	218,560	294,180	88,360	4,120					
обед																			
67	Винегрет	60	0,860	6,110	5,500	85,820	0,040	6,420	2,740	14,070	28,450	13,090	0,530						
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					
256/321	Капустя тушеная с мясом	250	4,880	7,290	20,730	171,090	0,090	107,000	3,460	121,680	90,040	45,720	1,740						
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160											
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	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030		0,380	9,100	2,650	8,500	0,560						
Итого за обед		816	12,920	21,290	94,290	666,590	0,350	133,120	7,500	9,660	187,080	202,460	110,910	4,820					
Итого за день		1361	36,020	43,030	187,910	1328,740	0,680	140,830	68,100	31,900	405,640	496,640	199,270	8,940					

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

№ 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	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
завтрак																					
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000															
ТТК	Котлеты по-хлыновски с томатным соусом	80	5,700	18,170	10,030	230,580	0,190	5,550													
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		515	17,050	25,490	86,830	647,550	0,420	6,200	39,500	15,630	104,420	193,740	62,510	3,130							
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 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							
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	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560							
Итого за обед		786	26,900	26,010	119,510	841,890	0,300	32,150	27,900	9,340	103,640	330,950	115,870	5,030							
Итого за День		1301	43,950	51,500	206,340	1489,440	0,720	38,350	67,400	24,970	208,060	524,690	178,380	8,160							

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

_____/Грухтанова О.Ю./

« 01 » _____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

« _____ » _____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ _____

« _____ » _____ 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений / Год 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 для обучающихся с ОВЗ

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

№ 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			
Неделя: 1																		
Возраст: 11-18 лет																		
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	130	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			9,800	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			660	15,340	14,670	89,850	0,310	14,740	93,500	1,350	325,650	290,080	82,020	4,860				
обед																		
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	100	1,530	5,080	10,340	94,230	0,030	35,600		2,320	40,320	29,780	16,280	0,560				
102,03	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390				
268/505	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				
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				
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,44	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	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
Итого за обед			941	33,440	38,630	150,550	0,850	168,800	36,100	21,160	152,430	320,230	141,060	7,850				
Итого за День			1601	48,780	53,300	240,400	1,160	183,540	129,600	22,510	478,080	610,310	223,080	12,710				

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ 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	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													
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300	40,000	0,100	2,400	3,000							
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,720	3,070	53,100	286,440	0,400			0,740	22,280	277,890	186,220	6,260					
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	560	23,430	31,660	104,350	792,810	0,740	3,950	50,000	4,710	112,820	405,210	230,110	8,260					
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 огурцом (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			9,800	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	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930					
	Итого за обед	856	28,210	26,960	108,220	848,820	0,530	58,060	27,900	9,750	102,120	334,650	124,310	5,960					
	Итого за День	1416	51,640	58,620	212,570	1641,630	1,270	62,010	77,900	14,460	214,940	739,860	354,420	14,220					

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 11-18 лет					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
1	завтрак		4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720								
204	Макароны отварные с сыром	260/10/5	12,540	8,530	62,280	376,830	0,230	0,070	40,000	0,100	2,400	3,000		
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800	55,500	16,480	133,430	161,010	45,770	2,560
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		0,010	0,820	3,100	1,540	0,840	0,070
Итого за завтрак		552	16,280	17,240	97,600	609,710	0,320	2,870	95,500	17,410	152,750	169,960	65,260	3,470
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	22,120	106,020	30,970	1,260
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
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	0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050		0,640	0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед		886	27,740	27,060	125,290	914,760	0,550	69,320	54,100	9,470	162,990	373,910	147,210	6,420
Итого за день		1438	44,020	44,300	222,890	1524,470	0,870	72,190	149,600	26,880	315,740	543,870	212,470	9,890

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Энергетическая ценность	Возраст: 11-18 лет						
			Пищевые вещества (г)							В1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
1	2	3	Б	Ж	У	6	7	8	С		А	Е	11	Са	Р	Мг
завтрак																
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000								
224	Запеканка из творога с Морковью и сушеными яблоками	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			9,800	39,900										
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090						0,300			0,030
Итого за завтрак		590	29,230	16,070	85,940	609,840	0,220	15,720	61,560	4,460	317,340	342,620	77,650	4,670	0,840	4,670
обед																
88,03	Ши из свежей капусты с картошкой, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810		
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	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		
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		
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		
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	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
Итого за обед		851	30,150	24,990	136,480	888,590	0,670	65,660	66,340	7,840	124,940	421,030	256,140	10,390	0,930	10,390
Итого за день		1441	59,380	41,060	222,420	1498,430	0,890	81,380	127,900	12,300	442,280	763,650	333,790	15,060	0,810	15,060

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 11-18 лет						
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					
1	2	3	Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg
завтрак			4	5	6			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		
279/505	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
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	Корфейный 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	19,080	32,210	102,110		772,110	0,060	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 орцом (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	50	3,000	0,500	21,980		94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед		826	29,570	26,810	138,290		929,610	0,350	32,150	27,900	9,930	115,210	334,480	128,990	5,730
Итого за день		1381	48,650	59,020	240,400		1701,720	0,410	37,100	107,400	25,400	233,840	547,120	206,500	9,510

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
209	Глизо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,030		0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000					
173	Каша пшениная 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	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
Итого за завтрак			562	19,590	15,410	89,730	574,830	0,430	4,430	54,600	1,310	209,050	341,190	93,400	3,760				
98	Суп крестьянский с курицей и зеленью	250/15/1	6,530	7,080	13,140	153,790	0,090	11,100	6,600	2,480	25,370	106,610	25,680	1,100					
294/	Шницель рубленый из птицы	100	7,360	11,410	16,200	196,070	0,080	3,500	6,600	4,320	16,020	75,790	27,700	1,240					
505	"Курочка ряба" с томатным соусом	200	20,170	1,410	42,350	262,930	0,790	2,000		0,460	84,610	205,550	79,510	6,230					
ТТК	Гороховое пюре с огурцом (сезонно)	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270					
ТТК	Напиток из шиповника	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930					
Итого за обед			856	41,750	22,330	140,680	928,540	1,120	133,600	13,200	9,190	163,160	399,100	170,870	10,770				
Итого за День			1418	61,340	37,740	230,410	1503,370	1,550	138,030	67,800	10,500	372,210	740,290	264,270	14,530				

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	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	11,100	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	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020			
203	Макаронны отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		11,390	23,710	75,530	28,790	1,640			
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	19,970	119,630	0,040	1,300	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,590		
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	24,570	22,340	103,620	712,100	0,370	7,710	60,600	22,570	224,090	295,940	95,820	4,460		
67	Винегрет	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010	4,540	21,760	40,860	18,260	0,780			
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		
256/321	Капуста тушеная с мясом	250	4,880	7,290	20,730	171,090	0,090	107,000	3,460	121,680	90,040	45,720	1,740			
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160								
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	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050		0,640	15,150	4,420	14,160	0,930			
	Итого за обед	896	15,970	26,140	115,010	801,490	0,410	135,710	7,500	12,050	206,340	218,400	129,200	5,770		
	Итого за день	1461	40,540	48,480	218,630	1513,590	0,780	143,420	68,100	34,620	430,430	514,340	225,020	10,230		

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

№ рец.	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	11	Са	Р	Мг	Fe	
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
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	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				
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	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				
102,03	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390				
301/505	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				
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				
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	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
	Итого за обед	871	35,600	26,350	144,730	962,860	0,660	47,220	59,300	24,550	167,040	342,190	136,240	7,910				
	Итого за День	1448	55,530	52,020	241,170	1658,950	1,110	51,760	211,800	27,060	512,550	750,690	246,400	11,680				

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

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	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
завтрак																					
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,02														
ТТК	Котлеты по-хлыновски с томатным	100	5,810	19,170	10,480	241,960	0,190	6,500			4,220	13,010	72,560	16,930	0,940						
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160				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				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			555	18,630	27,090	97,280	708,880	0,480	7,150	39,500	16,430	110,990	197,500	71,370	3,520						
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)	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	Комлот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	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	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050				0,640	15,150	4,420	14,160	0,930						
Итого за обед			826	29,570	26,810	138,290	929,610	0,350	32,150	27,900	9,930	115,210	334,480	128,990	5,730						
Итого за день			1381	48,200	53,900	235,570	1638,490	0,830	39,300	67,400	26,360	226,200	531,980	200,360	9,250						

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Возраст: 11-18 лет						
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность						
1	2	3	Б	Ж	У	6	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
завтрак			4	5	6			8	9	10	11	12	13	14	15
338	Фрукт сезонный	130	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	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		645	11,690	9,820	101,450	541,860	0,220	14,630	54,500	1,350	193,810	215,410	75,570	4,470	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	0,810
258	Мясо духовое с картофелем и олуцом	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,610	50,950		7,250	58,450	250,330	71,170	3,420	3,420
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	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	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930	0,930
Итого за обед		826	23,850	42,920	106,660	945,810	0,840	86,470	7,500	11,340	136,700	314,120	133,300	7,000	7,000
Итого за день		1471	35,540	52,740	208,110	1487,670	1,060	101,100	62,000	12,690	332,510	529,530	208,870	11,470	11,470
Итого за период		1445,6	49,362	50,118	227,257	1581,052	0,993	90,983	106,950	21,278	355,878	627,164	247,518	11,855	11,855