

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технодизайн»



Грухтанова О.Ю.

2024 г.

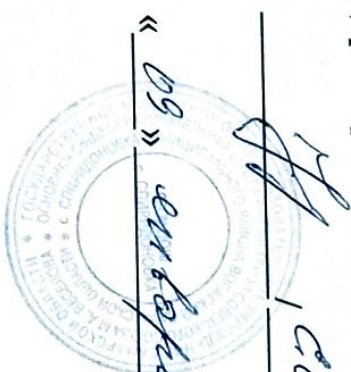
СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

« 09 » _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «Самарская»



« 09 » _____ 2024 г.

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

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

Грухтанова О.Ю.



2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

_____ / _____ /

« _____ » _____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ _____

_____ / _____ /

« _____ » _____ 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
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

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	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
																4	5	6	8
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	554,480	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	1087,720	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	1642,200	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		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	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	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	230,110	8,260					
обед																				
96.01	Рассолыник 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 огулцом (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														
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.	Примем 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										
204	Макаронны 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		45,770	2,560	
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	0,840	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	0,840	
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	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			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	

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 11-18 лет												
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	11	12	Са	Р	Мг	Fe			
1		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 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			9,800	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		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							
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							
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 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		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							
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							

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
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													
279/505	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	100	6,140	16,830	11,480	222,500	0,200	4,300	40,000	0,100	2,400	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	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100					
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
Итого за завтрак		555	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 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	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					

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

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	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																			
209	Яйцо 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 пшенная 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	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			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				
обед																			
98	Сул 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					
294/505	Шницель рубленый из птицы "Куричка ряба" с томатным соусом	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					
ТТК	Гороховое пюре с огурцом (сезонно)	200	20,170	1,410	42,350	262,930	0,790	2,000		0,460	84,610	205,550	79,510	6,230					
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270					
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
ТТК	Хлеб ржаной	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 приготовляемых 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	7		В1	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					
297/505	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	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					
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	0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
Итого за завтрак			565	24,570	103,620	712,100	0,370	7,710	60,600	22,570	224,090	295,940	95,820	4,460					
обед																			
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	Калюста 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			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			896	15,970	26,140	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	1513,590	0,780	143,420	68,100	34,620	430,430	514,340	225,020	10,230					

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	Завтрак	2	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							
1/3	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							
3/7	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																					
102,03	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленым	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	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							
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

№ 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	Мg	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	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		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	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					
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)	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	48,200	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

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	Мg	Fe		
1		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		
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																
		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		
обед																
88,03	Ши 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 огуцом	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,610	50,950		7,250	58,450	250,330	71,170	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		
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	23,850	42,920	106,660	945,810	0,840	86,470	7,500	11,340	138,700	314,120	133,300	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		
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		