

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «ТехноЛабия»

Трухтанова О.Ю.

2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

[Signature]
Иванова И.В.

« 09 » *Иванова* 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ с. Луговское

[Signature]
Сидорова И.В.

« 09 » *Иванова* 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**

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Технология»

Грухтанова О.Ю./



« 01 » _____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ _____

_____ / _____

« _____ » _____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

_____ / _____

« _____ » _____ 2021 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**

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

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				
Неделя: 1																		
Возраст: 7-11 лет																		
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	80	6,360	17,620	7,620	214,250	0,220	2,350	40,000	0,100	2,400	3,000						
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	0,980			
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	0,100			
Итого за завтрак		40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670	0,670			
Итого за обед		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	7,470			
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	0,820			
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят с олуцом (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	2,990			
376	Чай с сахаром	200/1/0			9,980	39,900												
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670	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	0,560			
Итого за обед		766	25,090	25,090	86,320	731,790	0,460	54,860	27,900	8,690	86,330	317,120	106,100	5,070	5,070			
полдник																		
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	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	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	1,490			
Итого за День		1531	52,290	59,350	226,380	1708,840	1,270	124,090	81,500	14,920	253,970	779,950	348,170	14,030	14,030			

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

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												
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 лимонном	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	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				
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	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			776	24,760	25,300	103,580	791,960	0,470	59,780	53,500	8,550	142,270	339,920	125,690	5,460			
полдник																		
38	Курник из песочного теста	80	6,520	14,520	28,160	273,570	0,100	3,890	12,000	4,170	41,040	78,970	20,380	1,170				
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	6,810	14,650	45,170	345,060	0,110	120,890	12,000	4,480	46,470	80,410	21,820	1,440			
Итого за день			1548	45,590	56,480	231,570	1673,470	0,840	183,540	161,000	28,850	330,530	579,660	201,940	9,830			

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

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	А	Е			Са	Р	Мg	Fe							
1	завтрак	3	4	5	6	7	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								
224	Запеканка из творога с морковью и сушеным молоком	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			0,030							
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		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	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							
505	Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой 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							
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	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		731	25,230	22,650	107,380	734,890	0,540	59,660	66,340	6,660	100,490	363,260	208,810	8,520							
полдник																					
429	Булочка с мясом	95	6,520	14,520	28,160	273,570	0,100	3,890	12,000	4,170	41,040	78,970	20,380	1,170							
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		312	6,580	14,530	38,350	315,850	0,100	6,690	12,000	4,180	44,140	80,510	21,220	1,240							
Итого за день		1583	55,740	50,550	217,030	1556,520	0,810	81,670	130,420	14,480	420,610	739,490	293,700	13,940							

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 (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y	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						
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720				40,000	0,100	2,400	3,000								
279/505	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	80	5,920	15,820	10,350	207,830	0,200	3,350			2,510	14,210	80,670	17,500	0,960						
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 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	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		736	26,400	24,980	115,950	814,840	0,290	27,000	27,900	8,830	96,030	318,530	109,250	4,750							
полдник																					
470	Пирожок с вишней	75	4,960	3,630	30,660	175,500	0,110	14,000		2,050	29,110	60,710	22,950	1,090							
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	5,100	3,770	49,160	252,270	0,210	17,600	0,000	2,120	35,320	64,670	26,190	1,930							
Итого за день		1496	48,160	59,050	251,090	1749,630	0,930	48,600	107,400	25,440	240,410	590,050	199,920	9,880							

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет										
			Пищевые вещества (г)							В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	завтрак	2	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	0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000							
173	Каша пшениная 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			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	200/15/1	5,970	5,990	9,150	120,920	0,060	7,200	6,600	1,980	19,270	87,730	18,670	0,850						
294/	Шницель рубленый из птицы	100	7,360	11,410	16,200	196,070	0,030	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 опарцом (сезонно)	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270						
388	Напиток из шиповника	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070		0,650	11,060	3,530	14,920	0,670							
ТТК	Хлеб пшеничный	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030		0,380	9,100	2,650	8,500	0,560							
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			736	35,300	20,220	111,170	766,090	0,910	129,700	13,200	8,030	132,290	344,900	138,380	8,830					
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	0,600	40,000		248,000	184,000	28,000	0,200						
Итого за полдник			270	10,380	8,890	49,920	325,100	0,140	0,820	44,300	1,990	274,800	239,180	47,280	1,310					
Итого за День			1508	62,430	43,200	234,640	1578,520	1,400	134,620	107,100	11,120	579,340	873,780	261,830	13,370					

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 (ккал)	Витаминны (мг)									
			Б	Ж	У	6	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				
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	0,600					
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			545	23,100	21,740	93,620	662,150	0,330	7,710	60,600	22,240	218,560	294,180	88,360	4,130				
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	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					
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			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			766	12,470	20,220	90,990	637,280	0,330	129,920	7,500	9,190	182,860	188,460	105,820	4,630				
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			1571	40,150	45,850	236,110	1556,430	0,760	137,850	72,400	33,420	428,520	537,820	213,460	9,900				

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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					
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 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	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500					
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				
102	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	200/15/1	9,390	7,240	15,490	177,370	0,220	10,600	6,600	2,430	30,910	111,610	32,870	1,980					
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	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					
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	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			751	30,640	25,280	115,260	817,580	0,530	44,920	59,300	22,120	144,670	309,430	111,610	6,540				
полдник																			
38	Курник из песочного теста	80	6,520	14,520	28,160	273,570	0,100	3,890	12,000	4,170	41,040	78,970	20,380	1,170					
349	Комлот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310					
Итого за полдник			260	6,530	14,520	45,860	367,410	0,110	6,050	12,000	4,170	46,000	80,550	21,960	1,480				
Итого за день			1518	53,550	63,570	238,820	1776,020	0,990	55,180	218,800	28,280	489,900	735,080	219,790	10,960				

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe										
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,190	5,550																
ТТК	Котлеты по-хлпыновски 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																	
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	29,500	10,000	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640									
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050				0,490	8,290	2,650	11,190	0,100									
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										
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	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 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										
ТТК	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,324										
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		736	26,400	24,980	115,950	814,840	0,290	27,000	27,900	8,830	96,030	318,530	109,250	4,764										
405	Гребешок со студеным молоком	70	5,710	3,710	39,510	214,440	0,110	0,200	2,500	1,990	76,600	91,080	23,420	0,880										
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		287	5,770	3,720	49,700	256,720	0,110	3,000	2,500	2,000	79,700	92,620	24,260	0,950										
Итого за день		1538	49,220	54,190	252,480	1719,110	0,820	36,200	69,900	26,460	280,150	604,890	196,020	8,844										

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

№ реч.	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		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				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				
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			595	10,200	9,090	91,110	487,740	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 олуцом (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	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560					
Итого за обед			736	20,820	41,080	86,130	838,310	0,740	61,070	7,500	7,640	97,390	286,830	110,060	5,690				
полдник																			
413	Пицца	100	5,710	3,710	39,510	214,440	0,110	0,200	2,500	1,990	76,600	91,080	23,420	0,880					
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			280	5,910	3,830	55,200	280,490	0,120	28,000	2,500	2,120	84,550	97,350	29,070	1,480				
Итого за день			1611	36,930	54,000	232,440	1606,540	1,070	103,370	59,500	11,070	344,840	560,590	205,700	11,500				
Итого за период			1556,5	49,355	54,731	238,951	1677,946	1,006	107,443	117,312	21,693	383,786	664,658	235,634	11,496				

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

Грухтанова О.Ю./

« 01 » _____ 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ _____

_____ / _____

« _____ » _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

_____ / _____

« _____ » _____ 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 организаций МР 2.4. 0179-20**

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Примем 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																			
15	Сыр порционный	15	3,480	4,430	42,310	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				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	Сул 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					
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510					
Итого за обед			991	37,440	45,130	184,550	1302,720	0,900	168,800	69,250	21,790	173,340	364,600	148,710	8,360				
полдник																			
421	Плюшка "Московский"	100	8,950	11,170	61,740	383,450	0,200	0,390	40,500	3,500	57,560	118,620	35,530	1,640					
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			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			1931	61,740	70,970	353,840	2334,490	1,420	186,090	203,250	26,640	561,510	774,880	267,840	15,170				

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 11-18 лет								
			Пищевые вещества (г)				В1	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
1	2	3	Б	Ж	У	7		8	9	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак															
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
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			9,800	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	
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510	
Итого за обед			906	32,210	33,460	142,220	1063,820	0,580	58,060	61,050	10,380	123,030	379,020	131,960	6,470
полдник															
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			1721	61,380	69,300	292,970	2105,160	1,450	128,240	114,650	17,320	296,310	869,720	395,600	16,220

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

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	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												
204	Макаронные 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 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		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				
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510				
Итого за обед		936	31,740	33,560	159,290	1129,760	0,600	69,320	87,250	10,100	183,900	418,280	154,860	6,930				
полдник																		
38	Курица из песочного теста	80	6,520	14,520	28,160	273,570	0,100	3,890	12,000	4,170	41,040	78,970	20,380	1,170				
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	6,810	14,650	45,170	345,060	0,110	120,890	12,000	4,480	46,470	80,410	21,820	1,440				
Итого за День		1748	54,830	65,450	302,060	2084,530	1,030	193,080	194,750	31,990	383,120	668,650	241,940	11,840				

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

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	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	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 сушеным молоком	180/20	25,040	14,050	38,400	383,960	0,090	2,720	61,560	3,380	20,800	14,300	11,700	2,860	
376	Чай с сахаром	200/10			9,800	39,900					0,300				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	
Итого за завтрак															
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	
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 рассычатая 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	
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050			0,630	20,910	44,370	7,650	0,510	
Итого за обед															
полдник															
429	Булочка с изюмом	95	6,520	14,520	28,160	273,570	0,100	3,890	12,000	4,170	41,040	78,970	20,380	1,170	
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															
Итого за день															
1803															
			69,960	62,090	294,770	2029,280	1,040	88,070	173,050	17,110	507,330	888,530	362,660	16,810	

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

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)		Минеральные вещества (мг)						
1	2	3	Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
завтрак															
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720									
279/505	Тертаяги 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	83,820	19,340	
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	0,480	4,950	79,500	15,470	118,630	212,640	77,510	3,780	
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 ордузом (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	
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510	
Итого за обед															
		876	33,580	33,310	189,990	1238,450	0,410	34,310	61,050	10,560	141,080	380,430	138,220	6,550	
полдник															
470	Пирожок с вишней	75	4,960	3,630	30,660	175,500	0,110	14,000		2,050	29,110	60,710	22,950	1,090	
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															
		255	5,100	3,770	49,160	252,270	0,120	17,600	0,000	2,120	35,320	64,670	26,190	1,930	
Итого за День															
		1686	57,760	69,290	341,260	2262,830	1,010	56,860	140,550	28,150	295,030	657,740	241,920	12,260	

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Целлюлоза	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	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,030	1,630	0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000							
173	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250/5	10,780	9,300	54,260	344,870	0,310	54,500	0,240	170,130	258,440	69,110	1,850								
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280	0,090	2,800	0,010	3,100	1,540	0,840	0,070								
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090	0,820	13,820	4,410	18,650	0,840									
Итого за завтрак																					
обед																					
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							
294/505	Шницель рубленый из птицы "Курочка 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									
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050	33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510								
Итого за обед																					
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	0,600	40,000	248,000	184,000	28,000	0,200								
Итого за полдник																					
Итого за день																					
			1738	75,720	53,130	314,330	2043,470	1,740	138,850	145,250	13,120	667,920	1023,840	319,200	16,350						

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

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	10	11	12	13	14	15			
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	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					
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																			
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	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		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						
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		0,630	20,910	44,370	7,650	0,510						
Итого за обед																			
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																			
Итого за День																			
		1771	49,120	58,870	304,130	1985,590	0,930	143,640	105,550	37,240	478,440	613,890	251,950	11,880					

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

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		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	Булгурборд 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 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																		
обед																		
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	Кнегли 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				
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050			0,630	20,910	44,370	7,650	0,510				
Итого за обед																		
полдник																		
38	Курник из песочного теста	80	6,520	14,520	28,160	273,570	0,100	3,890	12,000	4,170	41,040	78,970	20,380	1,170				
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																		
Итого за день																		
		1758	57,060	65,180	313,640	2104,460	1,220	53,630	233,750	30,310	562,650	782,490	259,750	12,720				

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Рацион: Завтрак-обед-полдник

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	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	0,100						
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	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	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 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	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	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	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	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						
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510	0,510						
Итого за обед			876	30,570	32,810	150,310	1050,200	0,350	32,150	61,050	9,920	120,970	374,430	122,480	5,310						
полдник																					
405	Гребешок со стуженным молоком	70	5,710	3,710	39,510	214,440	0,110	0,200	2,500	1,990	76,600	91,080	23,420	0,880	0,880						
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	0,070						
Итого за полдник			287	5,770	3,720	49,700	256,720	0,110	3,000	2,500	2,000	79,700	92,620	24,260	0,950						
Итого за День			1718	54,970	63,620	297,290	2015,800	0,940	42,300	103,050	28,350	311,660	664,550	218,110	9,780						

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность	Возраст: 11-18 лет					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)		В1		С			А		Е		Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	Б	Ж	У	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						
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	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 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					
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050			0,630	20,910	44,370	7,650	0,510					
Итого за обед		876	27,850	49,420	140,660	1160,810	0,890	86,470	33,150	11,970	159,610	358,490	140,950	7,510					
полдник																			
413	Пицца	100	5,710	3,710	39,510	214,440	0,110	0,200	2,500	1,990	76,600	91,080	23,420	0,880					
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	5,910	3,830	55,200	280,490	0,120	28,000	2,500	2,120	84,550	97,350	29,070	1,480					
Итого за день		1801	45,450	63,070	297,310	1983,160	1,230	129,100	97,650	15,440	437,970	671,250	245,590	13,460					
Итого за период		1767,5	58,799	64,097	311,160	2094,877	1,201	115,986	151,150	24,567	450,194	761,554	280,456	13,649					