

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «Технология»



Трухтанова О.Ю.

« 1 » сентября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с. Спирidonовка



« 01 » сентября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Самаркина / Самаркина

« 01 » сентября 2025 г.

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

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

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |               |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                         |                                                |                 | Б                    | Ж             | У              |                                      | В1            | С             | А              | Е             | Ca                        | P              | Mg             | Fe            |
| 1                       | 2                                              | 3               | 4                    | 5             | 6              | 7                                    | 8             | 9             | 10             | 11            | 12                        | 13             | 14             | 15            |
| <b>завтрак</b>          |                                                |                 |                      |               |                |                                      |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 15                      | Сыр порционно                                  | 15              | 3,480                | 4,430         |                | 53,75                                | 0,010         | 0,110         | 39,000         | 0,080         | 132,000                   | 75,000         | 5,250          | 0,150         |
| 175                     | Каша молочная "Дружба" с маслом                | 250/5           | 7,670                | 8,220         | 42,310         | 274,850                              | 0,170         | 1,630         | 54,500         | 0,190         | 158,730                   | 196,370        | 46,420         | 0,980         |
| 338                     | Фрукт сезонный                                 | 100             | 0,520                | 0,520         | 12,740         | 61,100                               | 0,040         | 13,000        |                | 0,260         | 20,800                    | 14,300         | 11,700         | 2,860         |
| 376                     | Чай с сахаром                                  | 200/10          |                      |               | 9,980          | 39,900                               |               |               |                |               | 0,300                     |                |                | 0,030         |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                 | 50              | 3,670                | 1,500         | 25,000         | 124,880                              | 0,090         |               |                | 0,820         | 13,820                    | 4,410          | 18,650         | 0,840         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                | <b>630</b>      | <b>15,340</b>        | <b>14,670</b> | <b>90,030</b>  | <b>554,480</b>                       | <b>0,310</b>  | <b>14,740</b> | <b>93,500</b>  | <b>1,350</b>  | <b>325,650</b>            | <b>290,080</b> | <b>82,020</b>  | <b>4,860</b>  |
| <b>обед</b>             |                                                |                 |                      |               |                |                                      |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 102                     | Суп картофельный с горохом и зеленью           | 250/1           | 5,900                | 5,550         | 19,340         | 166,650                              | 0,250         | 12,500        |                | 2,430         | 30,830                    | 86,530         | 35,000         | 2,020         |
| 268/505                 | 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         |
| ТТК                     | Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой | 215             | 8,440                | 8,720         | 50,330         | 314,020                              | 0,180         | 2,340         | 29,500         | 18,780        | 73,180                    | 104,230        | 38,020         | 2,040         |
| 348/344                 | Компот из кураги и свежих яблок                | 180             | 0,980                | 0,100         | 23,330         | 99,270                               | 0,020         | 1,920         |                | 1,010         | 31,110                    | 27,600         | 19,98          | 0,880         |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                 | 60              | 4,400                | 1,800         | 30,000         | 149,850                              | 0,100         |               |                | 0,980         | 16,580                    | 5,290          | 22,380         | 1,000         |
| ТТК                     | Хлеб ржаной                                    | 60              | 3,600                | 0,600         | 26,380         | 113,290                              | 0,060         |               |                | 0,760         | 18,180                    | 5,300          | 16,990         | 1,120         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                | <b>866</b>      | <b>29,900</b>        | <b>35,410</b> | <b>158,130</b> | <b>1072,000</b>                      | <b>0,840</b>  | <b>20,060</b> | <b>29,500</b>  | <b>27,010</b> | <b>183,750</b>            | <b>303,860</b> | <b>150,610</b> | <b>8,120</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                | <b>1496</b>     | <b>45,240</b>        | <b>50,080</b> | <b>248,160</b> | <b>1626,480</b>                      | <b>1,150</b>  | <b>34,800</b> | <b>123,000</b> | <b>28,360</b> | <b>509,400</b>            | <b>593,940</b> | <b>232,630</b> | <b>12,980</b> |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |               |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                         |                                                      |                 | Б                    | Ж             | У              |                                      | В1            | С             | А              | Е             | Ca                        | P              | Mg             | Fe            |
| 1                       | 2                                                    | 3               | 4                    | 5             | 6              | 7                                    | 8             | 9             | 10             | 11            | 12                        | 13             | 14             | 15            |
| <b>завтрак</b>          |                                                      |                 |                      |               |                |                                      |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 14                      | Масло порционно                                      | 10              | 0,010                | 7,200         | 0,130          | 65,720                               |               |               | 40,000         | 0,100         | 2,400                     | 3,000          |                |               |
| 268/<br>505             | Биточки рыбные с томатно-<br>сметанным соусом        | 100             | 7,490                | 10,490        | 10,940         | 168,390                              | 0,090         | 2,930         | 24,800         | 3,530         | 47,500                    | 116,400        | 29,770         | 0,760         |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая с<br>маслом               | 200/5           | 11,610               | 8,610         | 52,890         | 334,800                              | 0,290         |               | 0,040          | 0,820         | 19,130                    | 276,000        | 184,500        | 6,150         |
| 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         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                      | <b>565</b>      | <b>24,230</b>        | <b>29,050</b> | <b>106,330</b> | <b>780,640</b>                       | <b>0,490</b>  | <b>3,580</b>  | <b>74,840</b>  | <b>5,270</b>  | <b>143,300</b>            | <b>444,810</b> | <b>239,920</b> | <b>7,850</b>  |
| <b>обед</b>             |                                                      |                 |                      |               |                |                                      |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 96,01                   | Рассольник ленинградский со<br>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<br>огурцом (сезонно) | 310             | 18,780               | 19,350        | 32,540         | 435,650                              | 0,290         | 44,520        | 20,400         | 6,160         | 47,500                    | 261,150        | 65,390         | 3,190         |
| 376                     | Чай с сахаром                                        | 200/10          |                      |               | 9,980          | 39,900                               |               |               |                |               | 0,300                     |                |                | 0,030         |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                       | 60              | 4,400                | 1,800         | 30,000         | 149,850                              | 0,100         |               |                | 0,980         | 16,580                    | 5,290          | 22,380         | 1,000         |
| ТТК                     | Хлеб ржаной                                          | 60              | 3,600                | 0,600         | 26,380         | 113,290                              | 0,060         |               |                | 0,760         | 18,180                    | 5,300          | 16,990         | 1,120         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                      | <b>896</b>      | <b>29,220</b>        | <b>28,140</b> | <b>116,060</b> | <b>897,990</b>                       | <b>0,560</b>  | <b>62,060</b> | <b>27,900</b>  | <b>10,330</b> | <b>108,770</b>            | <b>347,950</b> | <b>131,860</b> | <b>6,350</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                      | <b>1461</b>     | <b>53,450</b>        | <b>57,190</b> | <b>222,390</b> | <b>1678,630</b>                      | <b>1,050</b>  | <b>65,640</b> | <b>102,740</b> | <b>15,600</b> | <b>252,070</b>            | <b>792,760</b> | <b>371,780</b> | <b>14,200</b> |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |                |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|-------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-------------------------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                         |                                                  |                 | Б                    | Ж             | У              |                                           | В1            | С              | А              | Е             | Ca                        | P              | Mg             | Fe            |
| 1                       | 2                                                | 3               | 4                    | 5             | 6              | 7                                         | 8             | 9              | 10             | 11            | 12                        | 13             | 14             | 15            |
| <b>завтрак</b>          |                                                  |                 |                      |               |                |                                           |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| 14                      | Масло порционно                                  | 10              | 0,010                | 7,200         | 0,130          | 65,720                                    |               |                | 40,000         | 0,100         | 2,400                     | 3,000          |                |               |
| 209                     | Яйцо вареное                                     | 50              | 6,350                | 5,750         | 0,350          | 78,500                                    | 0,04          |                | 125,000        | 0,300         | 27,500                    | 96,000         | 6,000          | 1,250         |
| 174                     | Каша рисовая молочная с маслом                   | 250/5           | 7,500                | 7,800         | 53,730         | 315,980                                   | 0,090         | 1,630          | 54,500         | 0,270         | 158,890                   | 196,700        | 45,220         | 0,740         |
| 377                     | Чай с лимоном                                    | 200/7/10        | 0,060                | 0,010         | 10,190         | 42,280                                    |               | 2,800          |                | 0,010         | 3,100                     | 1,540          | 0,840          | 0,070         |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                   | 50              | 3,670                | 1,500         | 25,000         | 124,880                                   | 0,090         |                |                | 0,820         | 13,820                    | 4,410          | 18,650         | 0,840         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                  | <b>582</b>      | <b>17,590</b>        | <b>22,260</b> | <b>89,400</b>  | <b>627,360</b>                            | <b>0,220</b>  | <b>4,430</b>   | <b>219,500</b> | <b>1,500</b>  | <b>205,710</b>            | <b>301,650</b> | <b>70,710</b>  | <b>2,900</b>  |
| <b>обед</b>             |                                                  |                 |                      |               |                |                                           |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью | 250/15/1        | 7,630                | 4,310         | 20,760         | 175,910                                   | 0,140         | 19,900         | 6,600          | 2,910         | 29,390                    | 111,630        | 33,850         | 1,500         |
| 321/25                  | Капуста тушеная с мясом                          | 280             | 16,230               | 32,980        | 23,240         | 458,240                                   | 0,490         | 122,550        |                | 4,260         | 144,310                   | 224,820        | 70,020         | 3,250         |
| 349                     | Компот из сухофруктов                            | 180             | 0,010                |               | 17,700         | 93,840                                    | 0,010         | 2,160          |                |               | 4,960                     | 1,580          | 1,580          | 0,310         |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                   | 60              | 4,400                | 1,800         | 30,000         | 149,850                                   | 0,100         |                |                | 0,980         | 16,580                    | 5,290          | 22,380         | 1,000         |
| ТТК                     | Хлеб ржаной                                      | 60              | 3,600                | 0,600         | 26,380         | 113,290                                   | 0,060         |                |                | 0,760         | 18,180                    | 5,300          | 16,990         | 1,120         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                  | <b>846</b>      | <b>31,870</b>        | <b>39,690</b> | <b>118,080</b> | <b>991,130</b>                            | <b>0,800</b>  | <b>144,610</b> | <b>6,600</b>   | <b>8,910</b>  | <b>213,420</b>            | <b>348,620</b> | <b>144,820</b> | <b>7,180</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                  | <b>1428</b>     | <b>49,460</b>        | <b>61,950</b> | <b>207,480</b> | <b>1618,490</b>                           | <b>1,020</b>  | <b>149,040</b> | <b>226,100</b> | <b>10,410</b> | <b>419,130</b>            | <b>650,270</b> | <b>215,530</b> | <b>10,080</b> |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |               |               |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                         |                                                          |                 | Б                    | Ж             | У              |                                 | В1            | С             | А             | Е             | Ca                        | P              | Mg             | Fe            |
| 1                       | 2                                                        | 3               | 4                    | 5             | 6              | 7                               | 8             | 9             | 10            | 11            | 12                        | 13             | 14             | 15            |
| <b>завтрак</b>          |                                                          |                 |                      |               |                |                                 |               |               |               |               |                           |                |                |               |
| 338                     | Фрукт сезонный                                           | 100             | 0,520                | 0,520         | 12,740         | 61,100                          | 0,040         | 13,000        |               | 0,260         | 20,800                    | 14,300         | 11,700         | 2,860         |
| 224                     | Запеканка из творога с морковью и<br>сгущенным молоком   | 180/20          | 25,040               | 14,050        | 38,400         | 383,960                         | 0,090         | 2,720         | 61,560        | 3,380         | 282,420                   | 323,910        | 47,300         | 0,940         |
| 376                     | Чай с сахаром                                            | 200/10          |                      |               | 9,980          | 39,900                          |               |               |               |               | 0,300                     |                |                | 0,030         |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                           | 50              | 3,670                | 1,500         | 25,000         | 124,880                         | 0,090         |               |               | 0,820         | 13,820                    | 4,410          | 18,650         | 0,840         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                          | <b>560</b>      | <b>29,230</b>        | <b>16,070</b> | <b>86,120</b>  | <b>609,840</b>                  | <b>0,220</b>  | <b>15,720</b> | <b>61,560</b> | <b>4,460</b>  | <b>317,340</b>            | <b>342,620</b> | <b>77,650</b>  | <b>4,670</b>  |
| <b>обед</b>             |                                                          |                 |                      |               |                |                                 |               |               |               |               |                           |                |                |               |
| 67                      | Винегрет овощной                                         | 100             | 1,240                | 10,160        | 7,440          | 133,000                         | 0,050         | 9,010         |               | 4,450         | 21,760                    | 40,860         | 18,260         | 0,780         |
| 88,03                   | Щи из свежей капусты с картофелем,<br>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/<br>505             | Фрикадельки из кур с томатным<br>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         |
| 199                     | Гороховое пюре с маслом                                  | 180/5           | 9,120                | 5,600         | 17,800         | 158,400                         | 0,190         |               | 0,040         | 0,500         | 50,400                    | 91,200         | 37,200         | 3,120         |
| 345                     | Компот ягодный                                           | 180             | 0,200                | 0,120         | 15,690         | 66,050                          | 0,010         | 27,800        |               | 0,130         | 7,950                     | 6,270          | 5,650          | 0,600         |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                           | 60              | 4,400                | 1,800         | 30,000         | 149,850                         | 0,100         |               |               | 0,980         | 16,580                    | 5,290          | 22,380         | 1,000         |
| ТТК                     | Хлеб ржаной                                              | 60              | 3,600                | 0,600         | 26,380         | 113,290                         | 0,060         |               |               | 0,760         | 18,180                    | 5,300          | 16,990         | 1,120         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                          | <b>941</b>      | <b>29,650</b>        | <b>33,800</b> | <b>115,000</b> | <b>885,790</b>                  | <b>0,540</b>  | <b>72,800</b> | <b>18,640</b> | <b>12,180</b> | <b>175,150</b>            | <b>284,070</b> | <b>139,720</b> | <b>8,450</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                          | <b>1501</b>     | <b>58,880</b>        | <b>49,870</b> | <b>201,120</b> | <b>1495,630</b>                 | <b>0,760</b>  | <b>88,520</b> | <b>80,200</b> | <b>16,640</b> | <b>492,490</b>            | <b>626,690</b> | <b>217,370</b> | <b>13,120</b> |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |               |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |              |
|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
|                         |                                              |                 | Б                    | Ж             | У              |                                 | В1            | С             | А              | Е             | Ca                        | P              | Mg             | Fe           |
| 1                       | 2                                            | 3               | 4                    | 5             | 6              | 7                               | 8             | 9             | 10             | 11            | 12                        | 13             | 14             | 15           |
| <b>завтрак</b>          |                                              |                 |                      |               |                |                                 |               |               |                |               |                           |                |                |              |
| 14                      | Масло порционно                              | 10              | 0,010                | 7,200         | 0,130          | 65,720                          |               |               | 40,000         | 0,100         | 2,400                     | 3,000          |                |              |
| 279/<br>505             | Тефтели 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                     | 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        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                              | <b>555</b>      | <b>19,080</b>        | <b>32,210</b> | <b>102,110</b> | <b>772,110</b>                  | <b>0,480</b>  | <b>4,950</b>  | <b>79,500</b>  | <b>15,470</b> | <b>118,630</b>            | <b>212,640</b> | <b>77,510</b>  | <b>3,780</b> |
| <b>обед</b>             |                                              |                 |                      |               |                |                                 |               |               |                |               |                           |                |                |              |
| 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)            | 310             | 20,650               | 18,430        | 61,440         | 494,900                         | 0,140         | 7,020         | 20,400         | 5,890         | 39,400                    | 282,050        | 68,990         | 2,360        |
| 376                     | Чай с сахаром                                | 200/10          |                      |               | 9,980          | 39,900                          |               |               |                |               | 0,300                     |                |                | 0,030        |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                               | 60              | 4,400                | 1,800         | 30,000         | 149,850                         | 0,100         |               |                | 0,980         | 16,580                    | 5,290          | 22,380         | 1,000        |
| ТТК                     | Хлеб ржаной                                  | 60              | 3,600                | 0,600         | 26,380         | 113,290                         | 0,060         |               |                | 0,760         | 18,180                    | 5,300          | 16,990         | 1,120        |
| <b>Итого за обед</b>    |                                              | <b>896</b>      | <b>30,840</b>        | <b>27,000</b> | <b>141,920</b> | <b>925,980</b>                  | <b>0,360</b>  | <b>30,240</b> | <b>27,900</b>  | <b>10,100</b> | <b>115,420</b>            | <b>349,510</b> | <b>136,020</b> | <b>5,750</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                              | <b>1451</b>     | <b>49,920</b>        | <b>59,210</b> | <b>244,030</b> | <b>1698,090</b>                 | <b>0,840</b>  | <b>35,190</b> | <b>107,400</b> | <b>25,570</b> | <b>234,050</b>            | <b>562,150</b> | <b>213,530</b> | <b>9,530</b> |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                         |                                                       |                 | Б                    | Ж             | У              |                                 | В1            | С             | А             | Е            | Ca                        | P              | Mg             | Fe            |
| 1                       | 2                                                     | 3               | 4                    | 5             | 6              | 7                               | 8             | 9             | 10            | 11           | 12                        | 13             | 14             | 15            |
| <b>завтрак</b>          |                                                       |                 |                      |               |                |                                 |               |               |               |              |                           |                |                |               |
| 338                     | Фрукт сезонный                                        | 100             | 0,520                | 0,520         | 12,740         | 61,100                          | 0,040         | 13,000        |               | 0,260        | 20,800                    | 14,300         | 11,700         | 2,860         |
| 173                     | Каша пшенинная 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         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                       | <b>622</b>      | <b>15,030</b>        | <b>11,330</b> | <b>102,190</b> | <b>573,130</b>                  | <b>0,440</b>  | <b>17,430</b> | <b>54,500</b> | <b>1,330</b> | <b>207,850</b>            | <b>278,690</b> | <b>100,300</b> | <b>5,620</b>  |
| <b>обед</b>             |                                                       |                 |                      |               |                |                                 |               |               |               |              |                           |                |                |               |
| 99                      | Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной             | 250/15/5/1      | 6,650                | 9,060         | 11,240         | 169,240                         | 0,090         | 20,460        | 14,100        | 2,830        | 28,180                    | 91,110         | 24,760         | 1,080         |
| 256                     | Мясо тушеное по-домашнему                             | 100             | 11,100               | 29,680        | 2,720          | 322,830                         | 0,400         | 2,400         |               | 2,600        | 8,780                     | 131,000        | 22,720         | 1,450         |
| ТТК                     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой | 205             | 11,130               | 7,950         | 51,510         | 322,130                         | 0,380         | 2,500         | 29,500        | 1,270        | 26,100                    | 267,410        | 177,910        | 5,930         |
| 349                     | Компот из сухофруктов                                 | 180             | 0,010                |               | 17,700         | 93,840                          | 0,010         | 2,160         |               |              | 4,960                     | 1,580          | 1,580          | 0,310         |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                        | 60              | 4,400                | 1,800         | 30,000         | 149,850                         | 0,100         |               |               | 0,980        | 16,580                    | 5,290          | 22,380         | 1,000         |
| ТТК                     | Хлеб ржаной                                           | 60              | 3,600                | 0,600         | 26,380         | 113,290                         | 0,060         |               |               | 0,760        | 18,180                    | 5,300          | 16,990         | 1,120         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                       | <b>876</b>      | <b>36,890</b>        | <b>49,090</b> | <b>139,550</b> | <b>1171,180</b>                 | <b>1,040</b>  | <b>27,520</b> | <b>43,600</b> | <b>8,440</b> | <b>102,780</b>            | <b>501,690</b> | <b>266,340</b> | <b>10,890</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                                       | <b>1498</b>     | <b>51,920</b>        | <b>60,420</b> | <b>241,740</b> | <b>1744,310</b>                 | <b>1,480</b>  | <b>44,950</b> | <b>98,100</b> | <b>9,770</b> | <b>310,630</b>            | <b>780,380</b> | <b>366,640</b> | <b>16,510</b> |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |                |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                         |                                                |                 | Б                    | Ж             | У              |                                 | В1            | С              | А              | Е             | Ca                        | P              | Mg             | Fe            |
| 1                       | 2                                              | 3               | 4                    | 5             | 6              | 7                               | 8             | 9              | 10             | 11            | 12                        | 13             | 14             | 15            |
| <b>завтрак</b>          |                                                |                 |                      |               |                |                                 |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| 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/<br>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                     | Макароны отварные с маслом                     | 180/5           | 7,080                | 5,130         | 43,130         | 247,190                         | 0,160         |                | 29,500         | 11,390        | 23,710                    | 75,530         | 28,790         | 1,640         |
| 378                     | Чай с молоком                                  | 200/15          | 1,520                | 1,350         | 15,900         | 81,000                          | 0,040         | 1,330          | 10,000         |               | 126,600                   | 92,800         | 15,400         | 0,410         |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                 | 50              | 3,670                | 1,500         | 25,000         | 124,880                         | 0,090         |                |                | 0,820         | 13,820                    | 4,410          | 18,650         | 0,840         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                | <b>580</b>      | <b>22,700</b>        | <b>20,890</b> | <b>99,550</b>  | <b>673,470</b>                  | <b>0,370</b>  | <b>7,740</b>   | <b>50,600</b>  | <b>22,560</b> | <b>227,530</b>            | <b>285,640</b> | <b>88,720</b>  | <b>4,280</b>  |
| <b>обед</b>             |                                                |                 |                      |               |                |                                 |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| 101                     | Суп с рисом, курицей и зеленью                 | 250/15/1        | 6,830                | 5,190         | 17,560         | 167,850                         | 0,120         | 18,900         | 6,600          | 1,550         | 24,700                    | 106,550        | 31,120         | 1,280         |
| 235/<br>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         |
| 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                                    | 60              | 3,600                | 0,600         | 26,380         | 113,290                         | 0,060         |                |                | 0,760         | 18,180                    | 5,300          | 16,990         | 1,120         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                | <b>896</b>      | <b>28,490</b>        | <b>27,150</b> | <b>128,200</b> | <b>928,360</b>                  | <b>0,560</b>  | <b>182,720</b> | <b>54,100</b>  | <b>9,830</b>  | <b>167,820</b>            | <b>372,800</b> | <b>148,390</b> | <b>6,060</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                | <b>1476</b>     | <b>51,190</b>        | <b>48,040</b> | <b>227,750</b> | <b>1601,830</b>                 | <b>0,930</b>  | <b>190,460</b> | <b>104,700</b> | <b>32,390</b> | <b>395,350</b>            | <b>658,440</b> | <b>237,110</b> | <b>10,340</b> |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                  |                                                                  |                 | Б                    | Ж      | У       |                                 | В1            | С      | А       | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| 1                | 2                                                                | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                               | 8             | 9      | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| завтрак          |                                                                  |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 1/3              | Бутерброд с маслом и сыром                                       | 30/10/15        | 5,780                | 13,550 | 15,500  | 208,000                         | 0,040         | 0,110  | 98,000  | 0,690  | 138,900                   | 96,400  | 9,150   | 0,530  |
| 174              | Каша рисовая молочная с маслом                                   | 250/5           | 7,500                | 7,800  | 53,730  | 315,980                         | 0,090         | 1,630  | 54,500  | 0,270  | 158,890                   | 196,700 | 45,220  | 0,740  |
| 377              | Чай с лимоном                                                    | 200/7/10        | 0,060                | 0,010  | 10,190  | 42,280                          |               | 2,800  |         | 0,010  | 3,100                     | 1,540   | 0,840   | 0,070  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                                                   | 50              | 3,670                | 1,500  | 25,000  | 124,880                         | 0,090         |        |         | 0,820  | 13,820                    | 4,410   | 18,650  | 0,840  |
| Итого за завтрак |                                                                  | 577             | 17,010               | 22,860 | 104,420 | 691,140                         | 0,220         | 4,540  | 152,500 | 1,790  | 314,710                   | 299,050 | 73,860  | 2,180  |
| обед             |                                                                  |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 45               | Салат витаминный из белокочанной<br>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              | Суп картофельный с горохом и<br>зеленью                          | 250/1           | 5,900                | 5,550  | 19,340  | 166,650                         | 0,250         | 12,500 |         | 2,430  | 30,830                    | 86,530  | 35,000  | 2,020  |
| 301/<br>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  |
| 171              | Каша пшенная с маслом                                            | 180/5           | 8,310                | 6,500  | 47,920  | 283,640                         | 0,300         |        | 29,500  | 0,270  | 22,250                    | 169,160 | 59,890  | 1,970  |
| 345              | Компот ягодный                                                   | 180             | 0,200                | 0,120  | 15,690  | 66,050                          | 0,010         | 27,800 |         | 0,130  | 7,950                     | 6,270   | 5,650   | 0,600  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                                                   | 60              | 4,400                | 1,800  | 30,000  | 149,850                         | 0,100         |        |         | 0,980  | 16,580                    | 5,290   | 22,380  | 1,000  |
| ТТК              | Хлеб ржаной                                                      | 60              | 3,600                | 0,600  | 26,380  | 113,290                         | 0,060         |        |         | 0,760  | 18,180                    | 5,300   | 16,990  | 1,120  |
| Итого за обед    |                                                                  | 936             | 32,940               | 27,510 | 157,060 | 1010,610                        | 0,800         | 80,080 | 52,700  | 8,440  | 152,920                   | 395,450 | 172,450 | 8,220  |
| Итого за день    |                                                                  | 1513            | 49,950               | 50,370 | 261,480 | 1701,750                        | 1,020         | 84,620 | 205,200 | 10,230 | 467,630                   | 694,500 | 246,310 | 10,400 |

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |               |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                         |                                                       |              | Б                    | Ж             | У              |                                      | В1            | С             | А              | Е             | Ca                        | P              | Mg             | Fe            |
| 1                       | 2                                                     | 3            | 4                    | 5             | 6              | 7                                    | 8             | 9             | 10             | 11            | 12                        | 13             | 14             | 15            |
| <b>завтрак</b>          |                                                       |              |                      |               |                |                                      |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 2                       | Бутерброд с повидлом                                  | 40/45        | 3,180                | 1,160         | 49,810         | 217,300                              | 0,050         | 0,230         |                | 0,680         | 13,900                    | 30,050         | 8,350          | 1,070         |
| 210                     | Омлет натуральный                                     | 200/5        | 20,940               | 27,090        | 3,970          | 343,730                              | 0,130         | 0,770         | 448,300        | 1,010         | 155,050                   | 344,920        | 26,380         | 3,850         |
| 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         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                       | <b>550</b>   | <b>27,790</b>        | <b>29,750</b> | <b>88,760</b>  | <b>725,810</b>                       | <b>0,270</b>  | <b>1,000</b>  | <b>448,300</b> | <b>2,510</b>  | <b>183,070</b>            | <b>379,380</b> | <b>53,380</b>  | <b>5,790</b>  |
| <b>обед</b>             |                                                       |              |                      |               |                |                                      |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 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 огурцом                   | 310          | 14,860               | 35,380        | 31,040         | 548,140                              | 0,610         | 35,750        |                | 5,110         | 41,690                    | 251,510        | 71,830         | 3,210         |
| 342                     | Напиток из свежих яблок                               | 180          | 0,140                | 0,140         | 18,500         | 76,770                               | 0,010         | 3,600         |                | 0,070         | 6,210                     | 3,960          | 3,240          | 0,840         |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                        | 60           | 4,400                | 1,800         | 30,000         | 149,850                              | 0,100         |               |                | 0,980         | 16,580                    | 5,290          | 22,380         | 1,000         |
| ТТК                     | Хлеб ржаной                                           | 60           | 3,600                | 0,600         | 26,380         | 113,290                              | 0,060         |               |                | 0,760         | 18,180                    | 5,300          | 16,990         | 1,120         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                       | <b>866</b>   | <b>25,020</b>        | <b>44,120</b> | <b>115,280</b> | <b>999,680</b>                       | <b>0,850</b>  | <b>71,270</b> | <b>7,500</b>   | <b>9,320</b>  | <b>124,970</b>            | <b>316,180</b> | <b>136,790</b> | <b>6,980</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                       | <b>1416</b>  | <b>52,810</b>        | <b>73,870</b> | <b>204,040</b> | <b>1725,490</b>                      | <b>1,120</b>  | <b>72,270</b> | <b>455,800</b> | <b>11,830</b> | <b>308,040</b>            | <b>695,560</b> | <b>190,170</b> | <b>12,770</b> |

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                  |                                              |                 | Б                    | Ж      | У       |                                 | В1            | С      | А       | Е      | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| 1                | 2                                            | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                               | 8             | 9      | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| завтрак          |                                              |                 |                      |        |         |                                 |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 338              | Фрукт сезонный                               | 100             | 0,520                | 0,520  | 12,740  | 61,100                          | 0,040         | 13,000 |         | 0,260  | 20,800                    | 14,300  | 11,700  | 2,860  |
| 173              | Каша геркулесовая молочная вязкая            | 250/5           | 10,420               | 10,610 | 45,750  | 320,930                         | 0,320         | 1,630  | 54,500  | 0,990  | 189,690                   | 306,150 | 81,520  | 2,330  |
| 376              | Чай с сахаром                                | 200/10          |                      |        | 9,980   | 39,900                          |               |        |         |        | 0,300                     |         |         | 0,030  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                               | 50              | 3,670                | 1,500  | 25,000  | 124,880                         | 0,090         |        |         | 0,820  | 13,820                    | 4,410   | 18,650  | 0,840  |
| Итого за завтрак |                                              | 615             | 14,610               | 12,630 | 93,470  | 546,810                         | 0,450         | 14,630 | 54,500  | 2,070  | 224,610                   | 324,860 | 111,870 | 6,060  |
| 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)            | 310             | 20,650               | 18,430 | 61,440  | 494,900                         | 0,140         | 7,020  | 20,400  | 5,890  | 39,400                    | 282,050 | 68,990  | 2,360  |
| 349              | Компот из сухофруктов                        | 180             | 0,010                |        | 17,700  | 93,840                          | 0,010         | 2,160  |         |        | 4,960                     | 1,580   | 1,580   | 0,310  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                               | 60              | 4,400                | 1,800  | 30,000  | 149,850                         | 0,100         |        |         | 0,980  | 16,580                    | 5,290   | 22,380  | 1,000  |
| ТТК              | Хлеб ржаной                                  | 60              | 3,600                | 0,600  | 26,380  | 113,290                         | 0,060         |        |         | 0,760  | 18,180                    | 5,300   | 16,990  | 1,120  |
| Итого за обед    |                                              | 866             | 30,850               | 27,000 | 149,640 | 979,920                         | 0,370         | 32,400 | 27,900  | 10,100 | 120,080                   | 351,090 | 137,600 | 6,030  |
| Итого за день    |                                              | 1481            | 45,460               | 39,630 | 243,110 | 1526,730                        | 0,820         | 47,030 | 82,400  | 12,170 | 344,690                   | 675,950 | 249,470 | 12,090 |
| Итого за период  |                                              | 1472,1          | 50,828               | 55,063 | 230,130 | 1641,743                        | 1,019         | 81,252 | 158,564 | 17,297 | 373,348                   | 673,064 | 254,054 | 12,202 |