

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «Техносервис»

Трухтанова О.Ю.

«01» марта 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с.Екатериновка

Захарова И.И. Зинь

«01» марта 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Кузьмина Н.В. Кузьмин

«01» марта 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**

*Евгений Мотил*

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-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |                |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж             | У              |                                | 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                                | 130          | 0,520                | 0,520         | 12,740         | 61,100                         | 0,040         | 13,000         |                | 0,260         | 20,800                    | 14,300         | 11,700         | 2,860         |
| 376                     | Чай с сахаром                                 | 200/10       |                      |               | 9,800          | 39,900                         |               |                |                |               | 0,300                     |                |                | 0,030         |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                | 50           | 3,670                | 1,500         | 25,000         | 124,880                        | 0,090         |                |                |               | 0,820                     | 13,820         | 4,410          | 18,650        |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>660</b>   | <b>15,340</b>        | <b>14,670</b> | <b>89,850</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>             |   |              |                      |               |                |                                |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| 75                      | Икра свекольная                               | 100          | 1,650                | 7,100         | 15,120         | 131,460                        | 0,030         | 11,900         |                | 3,250         | 34,400                    | 46,330         | 21,880         | 1,340         |
| 102,03                  | Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью | 250/15/1     | 10,560               | 7,350         | 19,340         | 201,630                        | 0,270         | 12,900         | 6,600          | 2,470         | 37,370                    | 128,860        | 39,770         | 2,390         |
| 268/505                 | Котлеты из мяса с томатным соусом             | 100          | 6,580                | 18,640        | 8,750          | 228,920                        | 0,230         | 3,300          |                | 3,050         | 13,870                    | 74,910         | 18,240         | 1,060         |
| 203                     | Вермишель отварная с маслом                   | 180/5        | 7,080                | 5,130         | 43,130         | 247,190                        | 0,160         |                | 29,500         | 11,390        | 23,710                    | 75,530         | 28,790         | 1,640         |
| 388                     | Напиток из шиповника                          | 180          | 0,290                | 0,130         | 17,010         | 71,490                         | 0,010         | 117,000        |                | 0,310         | 5,430                     | 1,440          | 1,44           | 0,270         |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                | 60           | 4,400                | 1,800         | 30,000         | 149,850                        | 0,100         |                |                | 0,980         | 16,580                    | 5,290          | 22,380         | 1,000         |
| ТТК                     | Хлеб ржаной                                   | 50           | 3,000                | 0,500         | 21,980         | 94,410                         | 0,050         |                |                | 0,640         | 15,150                    | 4,420          | 14,160         | 0,930         |
| ТТК                     | Кондитерское изделие                          | 50           | 4,000                | 6,500         | 34,000         | 215,000                        | 0,050         |                |                |               | 33,150                    | 0,630          | 20,910         | 44,370        |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>991</b>   | <b>37,560</b>        | <b>47,150</b> | <b>189,330</b> | <b>1339,950</b>                | <b>0,900</b>  | <b>145,100</b> | <b>69,250</b>  | <b>22,720</b> | <b>167,420</b>            | <b>381,150</b> | <b>154,310</b> | <b>9,140</b>  |
| <b>полдник</b>          |   |              |                      |               |                |                                |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| 421                     | Плюшка "Московская"                           | 150          | 13,420               | 15,850        | 92,610         | 566,940                        | 0,290         | 0,590          | 57,800         | 5,030         | 86,090                    | 177,780        | 53,290         | 2,460         |
| 349                     | Компот из сухофруктов                         | 180          | 0,010                |               | 17,700         | 93,840                         | 0,010         | 2,160          |                |               | 4,960                     | 1,580          | 1,580          | 0,310         |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>280</b>   | <b>13,430</b>        | <b>15,850</b> | <b>110,310</b> | <b>660,780</b>                 | <b>0,300</b>  | <b>2,750</b>   | <b>57,800</b>  | <b>5,030</b>  | <b>91,050</b>             | <b>179,360</b> | <b>54,870</b>  | <b>2,770</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1931</b>  | <b>66,330</b>        | <b>77,670</b> | <b>389,490</b> | <b>2555,210</b>                | <b>1,510</b>  | <b>162,590</b> | <b>220,550</b> | <b>29,100</b> | <b>584,120</b>            | <b>850,590</b> | <b>291,200</b> | <b>16,770</b> |



ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |                |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж             | У              |                                | 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          |                |               |
| 268/505                 | Биточки мясные с томатным соусом                  | 100          | 6,580                | 18,640        | 8,750          | 228,920                        | 0,230         | 3,300          |                | 3,050         | 13,870                    | 74,910         | 18,240         | 1,060         |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая                        | 200          | 11,720               | 3,070         | 53,100         | 286,440                        | 0,400         |                |                | 0,740         | 22,280                    | 277,890        | 186,220        | 6,260         |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком                        | 200          | 1,450                | 1,250         | 17,370         | 86,850                         | 0,020         | 0,650          | 10,000         |               | 60,450                    | 45,000         | 7,000          | 0,100         |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                    | 50           | 3,670                | 1,500         | 25,000         | 124,880                        | 0,090         |                |                | 0,820         | 13,820                    | 4,410          | 18,650         | 0,840         |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>560</b>   | <b>23,430</b>        | <b>31,660</b> | <b>104,350</b> | <b>792,810</b>                 | <b>0,740</b>  | <b>3,950</b>   | <b>50,000</b>  | <b>4,710</b>  | <b>112,820</b>            | <b>405,210</b> | <b>230,110</b> | <b>8,260</b>  |
| <b>обед</b>             |   |              |                      |               |                |                                |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| 96,01                   | Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью    | 250/5/1      | 2,440                | 6,390         | 17,160         | 159,300                        | 0,110         | 17,540         | 7,500          | 2,430         | 26,210                    | 76,210         | 27,100         | 1,010         |
| ТТК                     | Жаркое по-домашнему из цыплят с огурцом (сезонно) | 280          | 18,370               | 18,270        | 29,280         | 405,360                        | 0,270         | 40,520         | 20,400         | 5,700         | 43,880                    | 248,730        | 60,670         | 2,990         |
| 376                     | Чай с сахаром                                     | 200/10       |                      |               | 9,800          | 39,900                         |               |                |                |               | 0,300                     |                |                | 0,030         |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                    | 60           | 4,400                | 1,800         | 30,000         | 149,850                        | 0,100         |                |                | 0,980         | 16,580                    | 5,290          | 22,380         | 1,000         |
| ТТК                     | Хлеб ржаной                                       | 50           | 3,000                | 0,500         | 21,980         | 94,410                         | 0,050         |                |                | 0,640         | 15,150                    | 4,420          | 14,160         | 0,930         |
| 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         |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>906</b>   | <b>32,210</b>        | <b>33,460</b> | <b>142,220</b> | <b>1063,820</b>                | <b>0,580</b>  | <b>58,060</b>  | <b>61,050</b>  | <b>10,380</b> | <b>123,030</b>            | <b>379,020</b> | <b>131,960</b> | <b>6,470</b>  |
| <b>полдник</b>          |   |              |                      |               |                |                                |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| 406                     | Пирожок с капустой                                | 100          | 7,490                | 7,380         | 41,130         | 261,580                        | 0,160         | 26,160         | 7,400          | 3,660         | 64,760                    | 98,060         | 35,320         | 1,620         |
| 345                     | Компот из лесных ягод                             | 180          | 0,260                | 0,100         | 14,870         | 63,310                         | 0,010         | 52,000         |                | 0,180         | 9,750                     | 8,580          | 8,060          | 0,380         |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>280</b>   | <b>7,750</b>         | <b>7,480</b>  | <b>56,000</b>  | <b>324,890</b>                 | <b>0,170</b>  | <b>78,160</b>  | <b>7,400</b>   | <b>3,840</b>  | <b>74,510</b>             | <b>106,640</b> | <b>43,380</b>  | <b>2,000</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1746</b>  | <b>63,390</b>        | <b>72,600</b> | <b>302,570</b> | <b>2181,520</b>                | <b>1,490</b>  | <b>140,170</b> | <b>118,450</b> | <b>18,930</b> | <b>310,360</b>            | <b>890,870</b> | <b>405,450</b> | <b>16,730</b> |

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |                |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж             | У              |                                | 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          |                |               |
| 204                     | Макароны отварные с сыром                      | 260/10/5     | 12,540               | 8,530         | 62,280         | 376,830                        | 0,230         | 0,070          | 55,500         | 16,480        | 133,430                   | 161,010        | 45,770         | 2,560         |
| 377                     | Чай с лимоном                                  | 200/7/10     | 0,060                | 0,010         | 10,190         | 42,280                         |               | 2,800          |                | 0,010         | 3,100                     | 1,540          | 0,840          | 0,070         |
| 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>552</b>   | <b>16,280</b>        | <b>17,240</b> | <b>97,600</b>  | <b>609,710</b>                 | <b>0,320</b>  | <b>2,870</b>   | <b>95,500</b>  | <b>17,410</b> | <b>152,750</b>            | <b>169,960</b> | <b>65,260</b>  | <b>3,470</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         | 22,120                    | 106,020        | 30,970         | 1,260         |
| 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         |
| 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         |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>936</b>   | <b>31,740</b>        | <b>33,560</b> | <b>159,290</b> | <b>1129,760</b>                | <b>0,600</b>  | <b>69,320</b>  | <b>87,250</b>  | <b>10,100</b> | <b>183,900</b>            | <b>418,280</b> | <b>154,860</b> | <b>6,930</b>  |
| <b>полдник</b>          |  |              |                      |               |                |                                |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| 38                      | Курник из песочного теста                      | 100          | 8,600                | 15,170        | 31,880         | 303,310                        | 0,110         | 4,410          | 14,100         | 4,280         | 43,700                    | 99,180         | 24,150         | 1,410         |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b> |  | <b>280</b>   | <b>8,890</b>         | <b>15,300</b> | <b>48,890</b>  | <b>374,800</b>                 | <b>0,120</b>  | <b>121,410</b> | <b>14,100</b>  | <b>4,590</b>  | <b>49,130</b>             | <b>100,620</b> | <b>25,590</b>  | <b>1,680</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1768</b>  | <b>56,910</b>        | <b>66,100</b> | <b>305,780</b> | <b>2114,270</b>                | <b>1,040</b>  | <b>193,600</b> | <b>196,850</b> | <b>32,100</b> | <b>385,780</b>            | <b>688,860</b> | <b>245,710</b> | <b>12,080</b> |



ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |               |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж             | У              |                         | В1            | С             | А              | Е             | 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  | 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 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       |                      |               | 9,800          | 39,900                  |               |               |                |               | 0,300                     |                |                | 0,030         |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный  | 50           | 3,670                | 1,500         | 25,000         | 124,880                 | 0,090         |               |                | 0,820         | 13,820                    | 4,410          | 18,650         | 0,840         |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>590</b>   | <b>29,230</b>        | <b>16,070</b> | <b>85,940</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>             |   |              |                      |               |                |                         |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 88,03                   | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью   | 250/5/1      | 2,020                | 6,200         | 9,360          | 111,630                 | 0,070         | 31,920        | 7,500          | 2,400         | 42,310                    | 50,120         | 22,350         | 0,810         |
| 297/505                 | Фрикадельки из кур с томатным соусом                    | 100          | 9,070                | 9,320         | 8,330          | 153,570                 | 0,060         | 4,070         | 11,100         | 2,960         | 17,970                    | 85,030         | 16,890         | 1,020         |
| ТТК                     | Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной | 205          | 11,460               | 7,050         | 51,120         | 313,080                 | 0,380         | 1,870         | 47,740         | 0,730         | 24,980                    | 269,900        | 174,710        | 6,030         |
| 345                     | Компот ягодный  | 180          | 0,200                | 0,120         | 15,690         | 66,050                  | 0,010         | 27,800        |                | 0,130         | 7,950                     | 6,270          | 5,650          | 0,600         |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,400                | 1,800         | 30,000         | 149,850                 | 0,100         |               |                | 0,980         | 16,580                    | 5,290          | 22,380         | 1,000         |
| ТТК                     | Хлеб ржаной   | 50           | 3,000                | 0,500         | 21,980         | 94,410                  | 0,050         |               |                | 0,640         | 15,150                    | 4,420          | 14,160         | 0,930         |
| 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         |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>901</b>   | <b>34,150</b>        | <b>31,490</b> | <b>170,480</b> | <b>1103,590</b>         | <b>0,720</b>  | <b>65,660</b> | <b>99,490</b>  | <b>8,470</b>  | <b>145,850</b>            | <b>465,400</b> | <b>263,790</b> | <b>10,900</b> |
| <b>полдник</b>          |   |              |                      |               |                |                         |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 429                     | Булочка с изюмом  | 150          | 11,070               | 9,900         | 74,190         | 430,910                 | 0,260         | 0,480         | 14,900         | 4,240         | 82,420                    | 163,520        | 48,830         | 2,390         |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>367</b>   | <b>11,130</b>        | <b>9,910</b>  | <b>84,380</b>  | <b>473,190</b>          | <b>0,260</b>  | <b>3,280</b>  | <b>14,900</b>  | <b>4,250</b>  | <b>85,520</b>             | <b>165,060</b> | <b>49,670</b>  | <b>2,460</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1858</b>  | <b>74,510</b>        | <b>57,470</b> | <b>340,800</b> | <b>2186,620</b>         | <b>1,200</b>  | <b>84,660</b> | <b>175,950</b> | <b>17,180</b> | <b>548,710</b>            | <b>973,080</b> | <b>391,110</b> | <b>18,030</b> |

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |               |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж             | У              |                         | В1            | С             | А              | Е             | 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          |                |               |
| 279/505                 | 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)            | 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         |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>876</b>   | <b>33,570</b>        | <b>33,310</b> | <b>172,290</b> | <b>1144,610</b>         | <b>0,400</b>  | <b>32,150</b> | <b>61,050</b>  | <b>10,560</b> | <b>136,120</b>            | <b>378,850</b> | <b>136,640</b> | <b>6,240</b>  |
| <b>полдник</b>          |  |              |                      |               |                |                         |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 470                     | Пирожок с вишней                             | 100          | 6,740                | 6,660         | 60,840         | 331,630                 | 0,150         | 4,660         | 7,400          | 2,860         | 45,580                    | 88,840         | 33,300         | 1,410         |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b> |  | <b>280</b>   | <b>6,880</b>         | <b>6,800</b>  | <b>79,340</b>  | <b>408,400</b>          | <b>0,160</b>  | <b>8,260</b>  | <b>7,400</b>   | <b>2,930</b>  | <b>51,790</b>             | <b>92,800</b>  | <b>36,540</b>  | <b>2,250</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1711</b>  | <b>59,530</b>        | <b>72,320</b> | <b>353,740</b> | <b>2325,120</b>         | <b>1,040</b>  | <b>45,360</b> | <b>147,950</b> | <b>28,960</b> | <b>306,540</b>            | <b>684,290</b> | <b>250,690</b> | <b>12,270</b> |



ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |                |                |               | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж             | У              |                         | В1            | С              | А              | Е             | Ca                        | P               | Mg             | Fe            |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5             | 6              | 7                       | 8             | 9              | 10             | 11            | 12                        | 13              | 14             | 15            |
| <b>завтрак</b>          |  |              |                      |               |                |                         |               |                |                |               |                           |                 |                |               |
| 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         |
| 401                     | Оладьи с повидлом  | 250/20       | 16,410               | 19,080        | 102,610        | 645,780                 | 0,350         | 0,880          | 27,000         | 8,830         | 115,490                   | 223,120         | 65,800         | 3,190         |
| 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>577</b>   | <b>25,220</b>        | <b>25,190</b> | <b>138,080</b> | <b>875,740</b>          | <b>0,470</b>  | <b>3,680</b>   | <b>27,100</b>  | <b>9,900</b>  | <b>154,410</b>            | <b>305,870</b>  | <b>90,090</b>  | <b>5,100</b>  |
| <b>обед</b>             |  |              |                      |               |                |                         |               |                |                |               |                           |                 |                |               |
| 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 "Куричка ряба" с томатным соусом | 100          | 7,360                | 11,410        | 16,200         | 196,070                 | 0,080         | 3,500          | 6,600          | 4,320         | 16,020                    | 75,790          | 27,700         | 1,240         |
| ТТК                     | Гороховое пюре с огурцом (сезонно)                         | 200          | 20,170               | 1,410         | 42,350         | 262,930                 | 0,790         | 2,000          |                | 0,460         | 84,610                    | 205,550         | 79,510         | 6,230         |
| 388                     | Напиток из шиповника                                       | 180          | 0,290                | 0,130         | 17,010         | 71,490                  | 0,010         | 117,000        |                | 0,310         | 5,430                     | 1,440           | 1,440          | 0,270         |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный   | 60           | 4,400                | 1,800         | 30,000         | 149,850                 | 0,100         |                |                | 0,980         | 16,580                    | 5,290           | 22,380         | 1,000         |
| ТТК                     | Хлеб ржаной  | 50           | 3,000                | 0,500         | 21,980         | 94,410                  | 0,050         |                |                | 0,640         | 15,150                    | 4,420           | 14,160         | 0,930         |
| ТТК                     | Кондитерское изделие                                       | 50           | 4,000                | 6,500         | 34,000         | 215,000                 | 0,050         |                |                |               | 33,150                    | 0,630           | 20,910         | 44,370        |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>906</b>   | <b>45,750</b>        | <b>28,830</b> | <b>174,680</b> | <b>1143,540</b>         | <b>1,170</b>  | <b>133,600</b> | <b>46,350</b>  | <b>9,820</b>  | <b>184,070</b>            | <b>443,470</b>  | <b>178,520</b> | <b>11,280</b> |
| <b>полдник</b>          |  |              |                      |               |                |                         |               |                |                |               |                           |                 |                |               |
| 426                     | Булочка с повидлом   | 100          | 7,250                | 14,910        | 67,950         | 432,550                 | 0,170         | 0,100          |                | 5,050         | 24,100                    | 80,190          | 30,020         | 1,680         |
| 386                     | Снежок   | 200          | 5,800                | 5,000         | 8,400          | 108,000                 | 0,040         | 0,600          | 40,000         |               | 248,000                   | 184,000         | 28,000         | 0,200         |
| <b>Итого за полдник</b> |  | <b>300</b>   | <b>13,050</b>        | <b>19,910</b> | <b>76,350</b>  | <b>540,550</b>          | <b>0,210</b>  | <b>0,700</b>   | <b>40,000</b>  | <b>5,050</b>  | <b>272,100</b>            | <b>264,190</b>  | <b>58,020</b>  | <b>1,880</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1783</b>  | <b>84,020</b>        | <b>73,930</b> | <b>389,110</b> | <b>2559,830</b>         | <b>1,850</b>  | <b>137,980</b> | <b>113,450</b> | <b>24,770</b> | <b>610,580</b>            | <b>1013,530</b> | <b>326,630</b> | <b>18,260</b> |

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |               |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж             | У              |                         | В1            | С             | А              | Е             | 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         |
| 297/505                 | 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         |
| 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         |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>565</b>   | <b>24,570</b>        | <b>22,340</b> | <b>103,620</b> | <b>712,100</b>          | <b>0,370</b>  | <b>7,710</b>  | <b>60,600</b>  | <b>22,570</b> | <b>224,090</b>            | <b>295,940</b> | <b>95,820</b>  | <b>4,460</b>  |
| <b>обед</b>             |  |              |                      |               |                |                         |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 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         |
| 263                     | Рагу мясное с овощами                          | 250          | 3,600                | 12,590        | 26,350         | 273,550                 | 0,190         | 30,800        |                | 5,630         | 30,210                    | 105,060        | 45,540         | 1,660         |
| 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         |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>946</b>   | <b>18,690</b>        | <b>37,940</b> | <b>154,630</b> | <b>1118,950</b>         | <b>0,560</b>  | <b>59,510</b> | <b>40,650</b>  | <b>14,850</b> | <b>135,780</b>            | <b>277,790</b> | <b>136,670</b> | <b>6,200</b>  |
| <b>полдник</b>          |  |              |                      |               |                |                         |               |               |                |               |                           |                |                |               |
|                         | Печенье порционно                              | 100          | 9,160                | 7,780         | 83,040         | 434,000                 | 0,200         | 0,440         | 8,600          | 3,980         | 53,600                    | 110,360        | 38,560         | 2,220         |
| 376                     | Чай с сахаром                                  | 200/10       |                      |               | 9,980          | 39,900                  |               |               |                |               | 0,300                     |                |                | 0,030         |
| <b>Итого за полдник</b> |  | <b>310</b>   | <b>9,160</b>         | <b>7,780</b>  | <b>93,020</b>  | <b>473,900</b>          | <b>0,200</b>  | <b>0,440</b>  | <b>8,600</b>   | <b>3,980</b>  | <b>53,900</b>             | <b>110,360</b> | <b>38,560</b>  | <b>2,250</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1821</b>  | <b>52,420</b>        | <b>68,060</b> | <b>351,270</b> | <b>2304,950</b>         | <b>1,130</b>  | <b>67,660</b> | <b>109,850</b> | <b>41,400</b> | <b>413,770</b>            | <b>684,090</b> | <b>271,050</b> | <b>12,910</b> |



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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

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>          |  |                 |                      |               |                |                                 |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 1/3                     | Бутерброд с маслом и сыром                     | 30/10/15        | 5,780                | 13,550        | 15,500         | 208,000                         | 0,040         | 0,110         | 98,000         | 0,690         | 138,900                   | 96,400         | 9,150          | 0,530         |
| 173                     | Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом     | 250/5           | 10,420               | 10,610        | 45,750         | 320,930                         | 0,320         | 1,630         | 54,500         | 0,990         | 189,690                   | 306,150        | 81,520         | 2,330         |
| 377                     | Чай с 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>577</b>      | <b>19,930</b>        | <b>25,670</b> | <b>96,440</b>  | <b>696,090</b>                  | <b>0,450</b>  | <b>4,540</b>  | <b>152,500</b> | <b>2,510</b>  | <b>345,510</b>            | <b>408,500</b> | <b>110,160</b> | <b>3,770</b>  |
| <b>обед</b>             |  |                 |                      |               |                |                                 |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 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                 | Кнели куриные с томатным соусом                | 100             | 9,000                | 7,860         | 7,390          | 136,900                         | 0,050         | 4,180         | 23,200         | 1,550         | 16,810                    | 93,120         | 16,260         | 0,950         |
| ТТК                     | Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой | 215             | 8,440                | 8,720         | 50,330         | 314,020                         | 0,180         | 2,340         | 29,500         | 18,780        | 73,180                    | 104,230        | 38,020         | 2,040         |
| 345                     | Компот ягодный                                 | 180             | 0,200                | 0,120         | 15,690         | 66,050                          | 0,010         | 27,800        |                | 0,130         | 7,950                     | 6,270          | 5,650          | 0,600         |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                                 | 60              | 4,400                | 1,800         | 30,000         | 149,850                         | 0,100         |               |                | 0,980         | 16,580                    | 5,290          | 22,380         | 1,000         |
| ТТК                     | Хлеб ржаной                                    | 50              | 3,000                | 0,500         | 21,980         | 94,410                          | 0,050         |               |                | 0,640         | 15,150                    | 4,420          | 14,160         | 0,930         |
| ТТК                     | Кондитерское изделие                           | 50              | 4,000                | 6,500         | 34,000         | 215,000                         | 0,050         |               |                |               | 20,910                    | 44,370         | 7,650          | 0,510         |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>921</b>      | <b>39,600</b>        | <b>32,850</b> | <b>178,730</b> | <b>1177,860</b>                 | <b>0,710</b>  | <b>47,220</b> | <b>92,450</b>  | <b>25,180</b> | <b>187,950</b>            | <b>386,560</b> | <b>143,890</b> | <b>8,420</b>  |
| <b>полдник</b>          |  |                 |                      |               |                |                                 |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 38                      | Курник из песочного теста                      | 100             | 8,600                | 15,170        | 31,880         | 303,210                         | 0,110         | 4,410         | 14,100         | 4,280         | 43,700                    | 99,180         | 24,510         | 1,410         |
| 349                     | Компот из сухофруктов                          | 180             | 0,010                |               | 17,700         | 93,840                          | 0,010         | 2,160         |                |               | 4,960                     | 1,580          | 1,580          | 0,310         |
| <b>Итого за полдник</b> |  | <b>280</b>      | <b>8,610</b>         | <b>15,170</b> | <b>49,580</b>  | <b>397,050</b>                  | <b>0,120</b>  | <b>6,570</b>  | <b>14,100</b>  | <b>4,280</b>  | <b>48,660</b>             | <b>100,760</b> | <b>26,090</b>  | <b>1,720</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1778</b>     | <b>68,140</b>        | <b>73,690</b> | <b>324,750</b> | <b>2271,000</b>                 | <b>1,280</b>  | <b>58,330</b> | <b>259,050</b> | <b>31,970</b> | <b>582,120</b>            | <b>895,820</b> | <b>280,140</b> | <b>13,910</b> |

ООО "Технология"

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| №<br>рец.               | 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>          |  |              |                      |               |                |                                      |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 131                     | Зеленый горошек порционно                    | 20           | 0,620                | 0,040         | 1,300          | 8,000                                | 0,02          |               |                |               |                           |                |                |               |
| ТТК                     | Котлеты по-хлыновски с томатным              | 100          | 5,810                | 19,170        | 10,480         | 241,960                              | 0,190         | 6,500         |                | 4,220         | 13,010                    | 72,560         | 16,930         | 0,940         |
| 203                     | Рожки с маслом                               | 180/5        | 7,080                | 5,130         | 43,130         | 247,190                              | 0,160         |               | 29,500         | 11,390        | 23,710                    | 75,530         | 28,790         | 1,640         |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком                   | 200          | 1,450                | 1,250         | 17,370         | 86,850                               | 0,020         | 0,650         | 10,000         |               | 60,450                    | 45,000         | 7,000          | 0,100         |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный                               | 50           | 3,670                | 1,500         | 25,000         | 124,880                              | 0,090         |               |                | 0,820         | 13,820                    | 4,410          | 18,650         | 0,840         |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>555</b>   | <b>18,630</b>        | <b>27,090</b> | <b>97,280</b>  | <b>708,880</b>                       | <b>0,480</b>  | <b>7,150</b>  | <b>39,500</b>  | <b>16,430</b> | <b>110,990</b>            | <b>197,500</b> | <b>71,370</b>  | <b>3,520</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)            | 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         |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>876</b>   | <b>33,570</b>        | <b>33,310</b> | <b>172,290</b> | <b>1144,610</b>                      | <b>0,400</b>  | <b>32,150</b> | <b>61,050</b>  | <b>10,560</b> | <b>136,120</b>            | <b>378,850</b> | <b>136,640</b> | <b>6,240</b>  |
| <b>полдник</b>          |  |              |                      |               |                |                                      |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 405                     | Гребешок со сгущенным молоком                | 100          | 12,900               | 9,780         | 78,410         | 453,470                              | 0,250         | 0,410         | 19,900         | 4,290         | 119,270                   | 188,750        | 49,920         | 2,120         |
| 377                     | Чай с лимоном                                | 200/7/10     | 0,060                | 0,010         | 10,190         | 42,280                               |               | 2,800         |                | 0,010         | 3,100                     | 1,540          | 0,840          | 0,070         |
| <b>Итого за полдник</b> |  | <b>317</b>   | <b>12,960</b>        | <b>9,790</b>  | <b>88,600</b>  | <b>495,750</b>                       | <b>0,250</b>  | <b>3,210</b>  | <b>19,900</b>  | <b>4,300</b>  | <b>122,370</b>            | <b>190,290</b> | <b>50,760</b>  | <b>2,190</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1748</b>  | <b>65,160</b>        | <b>70,190</b> | <b>358,170</b> | <b>2349,240</b>                      | <b>1,130</b>  | <b>42,510</b> | <b>120,450</b> | <b>31,290</b> | <b>369,480</b>            | <b>766,640</b> | <b>258,770</b> | <b>11,950</b> |



ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции  | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |                |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|-------------------------|---|---------------|----------------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                         |   |               | Б                    | Ж             | У              |                         | В1            | С              | А              | Е             | Ca                        | Р              | Mg             | Fe            |
| 1                       | 2   | 3             | 4                    | 5             | 6              | 7                       | 8             | 9              | 10             | 11            | 12                        | 13             | 14             | 15            |
| <b>завтрак</b>          |   |               |                      |               |                |                         |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| 338                     | Фрукт сезонный  | 130           | 0,520                | 0,520         | 12,740         | 61,100                  | 0,040         | 13,000         |                | 0,260         | 20,800                    | 14,300         | 11,700         | 2,860         |
| 174                     | Каша рисовая молочная с маслом                        | 250/5         | 7,500                | 7,800         | 53,730         | 315,980                 | 0,090         | 1,630          | 54,500         | 0,270         | 158,890                   | 196,700        | 45,220         | 0,740         |
| 376                     | Чай с сахаром   | 200/10        |                      |               | 9,980          | 39,900                  |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| ТТК                     | Хлеб пшеничный  | 50            | 3,670                | 1,500         | 25,000         | 124,880                 | 0,090         |                |                |               | 0,300                     |                |                | 0,030         |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>645</b>    | <b>11,690</b>        | <b>9,820</b>  | <b>101,450</b> | <b>541,860</b>          | <b>0,220</b>  | <b>14,630</b>  | <b>54,500</b>  | <b>0,820</b>  | <b>13,820</b>             | <b>4,410</b>   | <b>18,650</b>  | <b>0,840</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                   | 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         |                | 33,150         | 0,630         | 20,910                    | 44,370         | 7,650          | 0,510         |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>876</b>    | <b>27,850</b>        | <b>49,420</b> | <b>140,660</b> | <b>1160,810</b>         | <b>0,890</b>  | <b>86,470</b>  | <b>40,650</b>  | <b>11,970</b> | <b>159,610</b>            | <b>358,490</b> | <b>140,950</b> | <b>7,510</b>  |
| <b>полдник</b>          |   |               |                      |               |                |                         |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>280</b>    | <b>5,910</b>         | <b>3,830</b>  | <b>55,200</b>  | <b>280,490</b>          | <b>0,120</b>  | <b>28,000</b>  | <b>2,500</b>   | <b>2,120</b>  | <b>84,550</b>             | <b>97,350</b>  | <b>29,070</b>  | <b>1,480</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1801</b>   | <b>45,450</b>        | <b>63,070</b> | <b>297,310</b> | <b>1983,160</b>         | <b>1,230</b>  | <b>129,100</b> | <b>97,650</b>  | <b>15,440</b> | <b>437,970</b>            | <b>671,250</b> | <b>245,590</b> | <b>13,460</b> |
| <b>Итого за период</b>  |   | <b>1794,5</b> | <b>63,586</b>        | <b>69,510</b> | <b>341,299</b> | <b>2283,092</b>         | <b>1,290</b>  | <b>106,196</b> | <b>156,020</b> | <b>27,114</b> | <b>454,943</b>            | <b>811,902</b> | <b>296,634</b> | <b>14,637</b> |