

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «Технолоджи»



Трухтанова О.Ю.

« 01 » 09 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Генеральный директор, Е.А. Захарова

« 01 » 09 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Курдюков Н.С.

« 01 » 09 2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА  
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,  
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ КРАСНОЯРСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
(ОСЕНЬ-ЗИМА)**

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

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

| Неделя: 1          |                                                |                 |                      |         |         |                                           |               |         |           |         |                           |           |          |         |
|--------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------|---------|-------------------------------------------|---------------|---------|-----------|---------|---------------------------|-----------|----------|---------|
| Возраст: 11-18 лет |                                                |                 |                      |         |         |                                           |               |         |           |         |                           |           |          |         |
| №<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       | Са                        | Р         | Mg       | Fe      |
| 1                  | 2                                              | 3               | 4                    | 5       | 6       | 7                                         | 8             | 9       | 10        | 11      | 12                        | 13        | 14       | 15      |
| завтрак            |                                                |                 |                      |         |         |                                           |               |         |           |         |                           |           |          |         |
| 15                 | Сыр порционно                                  | 15              | 3.480                | 4.430   |         | 53.75                                     | 0,010         | 0,110   | 39,000    | 0,080   | 132,000                   | 75,000    | 5,250    | 0,150   |
| 175                | Каша молочная "Дружба" с маслом                | 250/5           | 7.670                | 8.220   | 42.310  | 274.850                                   | 0.170         | 1.630   | 54.500    | 0.190   | 158.730                   | 196.370   | 46.420   | 0.980   |
| ТТК                | Курага                                         | 20              | 0.800                | 0.050   | 8.300   | 34.800                                    | 0.020         | 0.600   |           | 0.830   | 24.000                    | 21.900    | 15.750   | 0.480   |
| 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                                 | 60              | 4.400                | 1.800   | 30.000  | 149.850                                   | 0.100         |         |           | 0.980   | 16.580                    | 5.290     | 22.380   | 1.000   |
| Итого за завтрак   |                                                | 567             | #VALUE!              | #VALUE! | 90.800  | 555.530                                   | #VALUE!       | #VALUE! | 39054.500 | #VALUE! | #####                     | 75225.100 | 5335.390 | #VALUE! |
| обед               |                                                |                 |                      |         |         |                                           |               |         |           |         |                           |           |          |         |
| 102                | Суп картофельный с горохом и зеленью           | 250/1           | 5.600                | 4.890   | 17.940  | 138.170                                   | 0.250         | 12.500  |           | 2.430   | 30.830                    | 86.530    | 35.000   | 2.020   |
| 268/<br>505        | Котлета из мяса с томатным соусом              | 50/50           | 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 | 180/5/30        | 7.260                | 7.368   | 43.392  | 269.016                                   | 0.180         | 2.340   | 29.500    | 18.780  | 73.180                    | 104.230   | 38.020   | 2.040   |
| 342                | Компот из свежих яблок                         | 180             | 0.140                | 0.140   | 18.500  | 76.770                                    | 0.010         | 3.600   |           | 0.070   | 6.210                     | 3.960     | 3.24     | 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   |
| Итого за обед      |                                                | 866             | 27.580               | 33.438  | 144.962 | 976.016                                   | 0.830         | 21.740  | 29.500    | 26.070  | 158.850                   | 280.220   | 133.870  | 8.080   |
| Итого за день      |                                                | 1433            | #VALUE!              | #VALUE! | 235.762 | 1531.546                                  | #VALUE!       | #VALUE! | 39084.000 | #VALUE! | #####                     | 75505.320 | 5469.260 | #VALUE! |

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

| Неделя: 1        |                                                              |                 |                      |        |         |                                           |               |         |         |        |                           |         |         |       |
|------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|-------------------------------------------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|-------|
| №<br>рец.        | 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      | Са                        | Р       | Mg      | Fe    |
| 1                | 2                                                            | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                         | 8             | 9       | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| завтрак          |                                                              |                 |                      |        |         |                                           |               |         |         |        |                           |         |         |       |
| 3                | Икра кабачковая овощная                                      | 30              | 0.570                | 2.670  | 2.310   | 35.550                                    | 0.020         | 2.340   |         | 7.390  | 45.430                    | 27.870  | 8.990   | 0.370 |
| ТТК              | Шницель рубленый из птицы "Нежный"с томатно-сметанным соусом | 50/50           | 6.056                | 9.117  | 13.367  | 159.751                                   | 0.080         | 2.660   | 15.600  | 2.080  | 22.270                    | 86.010  | 19.120  | 0.930 |
| 203              | Рожки отварные с маслом                                      | 200/5           | 7.275                | 3.991  | 44.967  | 244.887                                   | 0.180         |         | 29.500  | 12.650 | 32.820                    | 85.150  | 32.380  | 1.880 |
| 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 |
| Итого за завтрак |                                                              | 605             | 18.301               | 17.578 | 100.624 | 629.938                                   | 0.380         | 5.000   | 45.100  | 23.100 | 117.400                   | 204.320 | 82.870  | 4.210 |
| обед             |                                                              |                 |                      |        |         |                                           |               |         |         |        |                           |         |         |       |
| 96,01            | Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью               | 250/5/1         | 2.290                | 5.620  | 15.610  | 122.800                                   | 0.110         | 17.540  | 7.500   | 2.430  | 26.210                    | 76.210  | 27.100  | 1.010 |
| 239/331          | Тефтели рыбные с томатно-сметанным соусом                    | 50/50           | 7.290                | 7.200  | 10.660  | 136.760                                   | 0.070         | 2.340   | 18.900  | 2.550  | 24.570                    | 112.580 | 28.600  | 0.680 |
| 312              | Картофельное пюре с огурцом (сезонно)                        | 180/5/30        | 4.130                | 5.450  | 27.190  | 263.190                                   | 0.200         | 34.150  | 34.900  | 0.230  | 57.880                    | 127.700 | 43.550  | 1.620 |
| 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 |
| Итого за обед    |                                                              | 871             | 22.000               | 20.800 | 126.850 | 857.380                                   | 0.550         | 171.030 | 61.300  | 7.260  | 148.850                   | 328.520 | 140.060 | 5.700 |
| Итого за день    |                                                              | 1476            | 40.301               | 38.378 | 227.474 | 1487.318                                  | 0.930         | 176.030 | 106.400 | 30.360 | 266.250                   | 532.840 | 222.930 | 9.910 |

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

| Неделя: 1          |                                                     |                 |                      |        |         |                                           |               |         |        |        |                           |         |         |        |
|--------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|-------------------------------------------|---------------|---------|--------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
| Возраст: 11-18 лет |                                                     |                 |                      |        |         |                                           |               |         |        |        |                           |         |         |        |
| №<br>рец.          | 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      | Са                        | Р       | Mg      | Fe     |
| 1                  | 2                                                   | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                         | 8             | 9       | 10     | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| завтрак            |                                                     |                 |                      |        |         |                                           |               |         |        |        |                           |         |         |        |
| 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  |
| 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  |
| Итого за завтрак   |                                                     | 560             | 29.230               | 16.070 | 86.120  | 609.840                                   | 0.220         | 15.720  | 61.560 | 4.460  | 317.340                   | 342.620 | 77.650  | 4.670  |
| обед               |                                                     |                 |                      |        |         |                                           |               |         |        |        |                           |         |         |        |
| 42                 | Салат "Деревенский" с зеленым горошком              | 100             | 1.770                | 6.260  | 9.910   | 118.010                                   | 0.070         | 11.140  |        | 2.720  | 11.970                    | 37.200  | 15.330  | 0.630  |
| 103                | Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью    | 250/15/1        | 6.485                | 5.728  | 18.971  | 143.650                                   | 0.140         | 19.900  | 6.600  | 2.910  | 29.390                    | 111.630 | 33.850  | 1.500  |
| 321/256            | Капуста тушеная с мясом                             | 280             | 17.110               | 23.608 | 17.592  | 351.280                                   | 0.490         | 122.550 |        | 4.260  | 144.310                   | 224.820 | 70.020  | 3.240  |
| 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      |                                                     | 946             | 31.605               | 31.736 | 110.643 | 851.910                                   | 0.800         | 144.610 | 6.600  | 8.910  | 213.420                   | 348.620 | 144.820 | 7.170  |
| Итого за день      |                                                     | 1506            | 60.835               | 47.806 | 196.763 | 1461.750                                  | 1.020         | 160.330 | 68.160 | 13.370 | 530.760                   | 691.240 | 222.470 | 11.840 |

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

| Неделя: 1          |                                                 |                 |                      |         |         |                                 |               |          |         |         |                           |         |         |        |
|--------------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------|---------|---------------------------------|---------------|----------|---------|---------|---------------------------|---------|---------|--------|
| 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     |
| завтрак            |                                                 |                 |                      |         |         |                                 |               |          |         |         |                           |         |         |        |
| 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  |
| Итого за завтрак   |                                                 | 582             | #VALUE!              | #VALUE! | 89.400  | 627.360                         | 0.220         | 2801.630 | 219.500 | #VALUE! | 205.710                   | 301.650 | 70.710  | 2.900  |
| обед               |                                                 |                 |                      |         |         |                                 |               |          |         |         |                           |         |         |        |
| 67                 | Винегрет овощной                                | 100             | 1.240                | 10.160  | 7.440   | 133.000                         | 0.050         | 9.010    |         | 4.540   | 21.760                    | 40.860  | 18.260  | 0.780  |
| 88,03              | Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью      | 250/5/1         | 2.075                | 6.450   | 9.512   | 103.750                         | 0.060         | 32.400   | 9.375   | 2.412   | 41.460                    | 50.910  | 22.720  | 0.812  |
| 268/331            | Котлеты по-домашнему с томатно-сметанным соусом | 50/50           | 6.800                | 16.860  | 8.640   | 213.400                         | 0.230         | 2.170    | 9.000   | 1.760   | 16.120                    | 76.790  | 17.210  | 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  |
| Итого за обед      |                                                 | 941             | 27.435               | 41.590  | 115.462 | 937.740                         | 0.700         | 71.380   | 18.415  | 11.082  | 172.450                   | 276.620 | 140.410 | 8.452  |
| Итого за день      |                                                 | 1523            | #VALUE!              | #VALUE! | 204.862 | 1565.100                        | 0.920         | 2873.010 | 237.915 | #VALUE! | 378.160                   | 578.270 | 211.120 | 11.352 |

**Сезон:** осень-зима

**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      | Са                        | Р       | Мg      | Fe     |
| 1                       | 2                                            | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                               | 8             | 9      | 10     | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| <b>завтрак</b>          |                                              |                 |                      |        |         |                                 |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| 3                       | Икра кабачковая овощная                      | 30              | 0.570                | 2.670  | 2.310   | 35.550                          | 0.020         | 2.340  |        | 7.390  | 45.430                    | 27.870  | 8.990   | 0.370  |
| 204                     | Макаронные изделия 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  |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком                   | 200             | 1.890                | 1.337  | 14.778  | 78.705                          | 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>565</b>      | 19.400               | 14.337 | 109.368 | 640.935                         | 0.370         | 3.060  | 65.500 | 24.850 | 255.890                   | 239.170 | 84.140  | 4.030  |
| <b>обед</b>             |                                              |                 |                      |        |         |                                 |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| 82                      | Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью | 250/5/1         | 1.975                | 5.862  | 13.000  | 113.750                         | 0.060         | 22.587 | 9.375  | 2.450  | 41.687                    | 55.562  | 26.300  | 2.450  |
| 291                     | Плов из птицы с огурцом (сезонно)            | 280/30          | 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>      | 30.625               | 26.692 | 140.800 | 911.690                         | 0.360         | 29.607 | 29.775 | 10.080 | 116.147                   | 348.202 | 134.660 | 6.960  |
| <b>Итого за день</b>    |                                              | <b>1461</b>     | 50.025               | 41.029 | 250.168 | 1552.625                        | 0.730         | 32.667 | 95.275 | 34.930 | 372.037                   | 587.372 | 218.800 | 10.990 |

**Сезон:** осень-зима

**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                        | Р       | 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 пшенная вязкая молочная с маслом                 | 250/5           | 10.780               | 9.300   | 54.260  | 344.870                         | 0.310         | 1.630    | 54.500 | 0.240   | 170.130                   | 258.440 | 69.110  | 1.850  |
| 377              | Чай с лимоном                                         | 200/7/10        | 0.060                | 0.010   | 10.190  | 42.280                          |               | 2,800    |        | 0,010   | 3.100                     | 1.540   | 0.840   | 0.070  |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                                        | 60              | 4.400                | 1.800   | 30.000  | 149.850                         | 0.100         |          |        | 0.980   | 16.580                    | 5.290   | 22.380  | 1.000  |
| Итого за завтрак |                                                       | 632             | #VALUE!              | #VALUE! | 107.190 | 598.100                         | 0.450         | 2814.630 | 54.500 | #VALUE! | 210.610                   | 279.570 | 104.030 | 5.780  |
| обед             |                                                       |                 |                      |         |         |                                 |               |          |        |         |                           |         |         |        |
| 99               | Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной             | 250/15/5/1      | 5.770                | 9.950   | 10.360  | 154.090                         | 0.090         | 20.460   | 14.100 | 2.830   | 28.180                    | 91.110  | 24.760  | 1.080  |
| 256              | Мясо тушеное по-домашнему                             | 50/50           | 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 | 180/5/20        | 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  |
| Итого за обед    |                                                       | 876             | 36.010               | 49.980  | 138.670 | 1156.030                        | 1.040         | 27.520   | 43.600 | 8.440   | 102.780                   | 501.690 | 266.340 | 10.890 |
| Итого за день    |                                                       | 1508            | #VALUE!              | #VALUE! | 245.860 | 1754.130                        | 1.490         | 2842.150 | 98.100 | #VALUE! | 313.390                   | 781.260 | 370.370 | 16.670 |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |         |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|----------------------------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                         |                                                |                 | Б                    | Ж      | У       |                            | В1            | С       | А       | Е      | Са                        | Р       | Мg      | Fe     |
| 1                       | 2                                              | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                          | 8             | 9       | 10      | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| <b>завтрак</b>          |                                                |                 |                      |        |         |                            |               |         |         |        |                           |         |         |        |
| 2                       | Бутерброд с повидлом                           | 30/40           | 3.120                | 1.160  | 40.060  | 179.800                    | 0.050         | 0.150   |         | 0.680  | 11.800                    | 28.700  | 7.300   | 0.870  |
| 210                     | Омлет натуральный                              | 200/5           | 19.817               | 20.273 | 3.758   | 276.757                    | 0.130         | 0.770   | 448.300 | 1.010  | 155.050                   | 344.920 | 26.380  | 3.850  |
| 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                                 | 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>552</b>      | 27.397               | 23.243 | 84.008  | 648.687                    | 0.280         | 3.720   | 448.300 | 2.680  | 186.530                   | 380.450 | 56.900  | 5.790  |
| <b>обед</b>             |                                                |                 |                      |        |         |                            |               |         |         |        |                           |         |         |        |
| 101                     | Суп с рисом, курицей и зеленью                 | 250/15/1        | 5.780                | 6.538  | 15.923  | 145.645                    | 0.120         | 18.900  | 6.600   | 1.550  | 24.700                    | 106.550 | 31.120  | 1.280  |
| ТТК                     | Шницель мясной "Школьный" с томатным соусом    | 50/50           | 6.226                | 14.668 | 7.443   | 186.688                    | 0.180         | 10.250  |         | 4.220  | 18.710                    | 68.510  | 15.880  | 0.900  |
| ТТК                     | Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой | 180/5/45        | 3.960                | 8.210  | 26.000  | 193.730                    | 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>      | 24.256               | 31.946 | 122.756 | 860.693                    | 0.670         | 189.300 | 41.500  | 10.260 | 153.780                   | 314.690 | 133.560 | 6.250  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                | <b>1448</b>     | 51.653               | 55.189 | 206.764 | 1509.380                   | 0.950         | 193.020 | 489.800 | 12.940 | 340.310                   | 695.140 | 190.460 | 12.040 |

**Сезон:** осень-зима

**Возраст:** 11-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<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   |         |        |
| 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 кукурузная молочная с маслом                             | 250/5           | 9.540                | 8.100  | 63.440  | 365.710                    | 0.140         | 1.630  | 54.500    | 0.550  | 165.010                   | 190.840 | 38.800  | 2.070  |
| 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>575</b>      | 19.570               | 22.550 | 98.900  | 674.710                    | 0.270         | 1.630  | 219.500   | 1.770  | 209.030                   | 294.250 | 63.450  | 4.190  |
| <b>обед</b>             |                                                               |                 |                      |        |         |                            |               |        |           |        |                           |         |         |        |
| 45                      | Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно) | 100             | 1.530                | 5.080  | 10.340  | 94.230                     | 0.030         | 35.600 |           | 2.320  | 40.320                    | 29.780  | 16.280  | 0.560  |
| 102                     | Суп картофельный с горохом и зеленью                          | 250/1           | 5.600                | 4.890  | 17.940  | 138.170                    | 0.250         | 12.500 |           | 2.430  | 30.830                    | 86.530  | 35.000  | 2.020  |
| 301/<br>505             | Кнели куриные с томатным соусом                               | 50/50           | 7.389                | 10.146 | 4.751   | 139.874                    | 0.050         | 4.180  | 23.200    | 1.550  | 16.810                    | 93.120  | 16.260  | 0.950  |
| 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  |
| 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>936</b>      | 29.799               | 27.766 | 148.231 | 948.654                    | 0.660         | 80.080 | 29523.200 | 19.560 | 154.380                   | 301.820 | 141.350 | 7.890  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                               | <b>1511</b>     | 49.369               | 50.316 | 247.131 | 1623.364                   | 0.930         | 81.710 | 29742.700 | 21.330 | 363.410                   | 596.070 | 204.800 | 12.080 |

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

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       | Са                        | Р         | Mg       | Fe      |
| 1                | 2                                           | 3            | 4                    | 5        | 6       | 7                                    | 8             | 9       | 10        | 11      | 12                        | 13        | 14       | 15      |
| завтрак          |                                             |              |                      |          |         |                                      |               |         |           |         |                           |           |          |         |
| 15               | Сыр порционно                               | 15           | 3.480                | 4.430    |         | 53.75                                | 0,010         | 0,110   | 39,000    | 0,080   | 132,000                   | 75,000    | 5,250    | 0,150   |
| 283              | Запеканка рисовая с творогом и повидлом     | 250/20       | 17.756               | 11.194   | 73.007  | 463.798                              | 0.090         | 0.460   | 81.320    | 0.450   | 135.480                   | 270.500   | 50.090   | 1.500   |
| 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   |
| Итого за завтрак |                                             | 555          | 25.636               | 4442.994 | 112.987 | 707.298                              | #VALUE!       | #VALUE! | 39081.320 | #VALUE! | #####                     | 75275.790 | 5322.470 | #VALUE! |
| обед             |                                             |              |                      |          |         |                                      |               |         |           |         |                           |           |          |         |
| 88,03            | Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью  | 250/5/1      | 2.075                | 6.450    | 9.512   | 103.750                              | 0.060         | 32.400  | 9.375     | 2.412   | 41.460                    | 50.910    | 22.720   | 0.812   |
| 294/331          | Тефтели куриные с томатно-сметанным соусом  | 50/50        | 6.599                | 8.214    | 8.567   | 134.592                              | 0.060         | 2.900   | 19.500    | 0.720   | 16.850                    | 91.430    | 15.670   | 0.900   |
| ТТК              | Каша перловая с овощами и огурцом (сезонно) | 180/5/30     | 5.400                | 14.750   | 37.850  | 306.300                              | 0.080         | 3.000   | 29.500    | 5.140   | 31.960                    | 191.710   | 31.200   | 1.250   |
| 342              | Компот из свежих яблок                      | 180          | 0.140                | 0.140    | 18.500  | 76.770                               | 0.010         | 3.600   |           | 0.070   | 6.210                     | 3.960     | 3.240    | 0.840   |
| ТТК              | Хлеб пшеничный                              | 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    |                                             | 871          | 22.214               | 31.954   | 130.809 | 884.552                              | 0.370         | 41.900  | 58.375    | 10.082  | 131.240                   | 348.600   | 112.200  | 5.922   |
| Итого за день    |                                             | 1426         | 47.850               | 4474.948 | 243.796 | 1591.850                             | #VALUE!       | #VALUE! | 39139.695 | #VALUE! | #####                     | 75624.390 | 5434.670 | #VALUE! |

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

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       | Са                        | Р         | Mg       | Fe      |
| 1                  | 2                                            | 3               | 4                    | 5       | 6       | 7                               | 8             | 9       | 10        | 11      | 12                        | 13        | 14       | 15      |
| завтрак            |                                              |                 |                      |         |         |                                 |               |         |           |         |                           |           |          |         |
| 2                  | Бутерброд с повидлом                         | 30/40           | 3.120                | 1.160   | 40.060  | 179.800                         | 0.050         | 0.150   |           | 0.680   | 11.800                    | 28.700    | 7.300    | 0.870   |
| 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   |
| 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   |                                              | 585             | 17.210               | 13.270  | 120.790 | 665.510                         | 0.460         | 1.780   | 54.500    | 2.490   | 215.610                   | 339.260   | 107.470  | 4.070   |
| обед               |                                              |                 |                      |         |         |                                 |               |         |           |         |                           |           |          |         |
| 82                 | Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью | 250/5/1         | 1.975                | 5.862   | 13.000  | 113.750                         | 0.060         | 22.587  | 9.375     | 2.450   | 41.687                    | 55.562    | 26.300   | 2.450   |
| ТТК                | Плов из птицы с огурцом (сезонно)            | 280/30          | 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             | 30.635               | 26.692  | 148.520 | 965.630                         | 0.370         | 31.767  | 29.775    | 10.080  | 120.807                   | 349.782   | 136.240  | 7.240   |
| Итого за день      |                                              | 1451            | 61.270               | 53.384  | 297.040 | 1931.260                        | 0.740         | 63.534  | 59.550    | 20.160  | 241.614                   | 699.564   | 272.480  | 14.480  |
| Итого за период    |                                              | 1474,3          | #VALUE!              | #VALUE! | 235.562 | 1600.832                        | #VALUE!       | #VALUE! | 10912.160 | #VALUE! | 26745.079                 | 15629.147 | 1281.736 | #VALUE! |