

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

Трухтанова О.Ю.

« 03 » марта 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Кузьмичев Н.С.
« 03 » марта 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с. Екатериновка

Захарова И.А.
« 03 » марта 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, ОДИН ИЗ РОДИТЕЛЕЙ КОТОРЫХ ОТНОСИТСЯ К
КАТЕГОРИИ ЛИЦ, УЧАСТВУЮЩИХ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ
ОПЕРАЦИИ**

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

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся мобилизованных родителей

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
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		630	15.340	4440.240	90.030	554.480	#VALUE!	#VALUE!	39054.500	#VALUE!	#####	75215.080	5326.770	#VALUE!
обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5.900	5.550	19.340	166.650	0.250	12.500		2.430	30.830	86.530	35.000	2.020
268/ 505	Котлеты из мяса с томатным соусом	100	6.580	18.640	8.750	228.920	0.230	3.300		3.050	13.870	74.910	18.240	1.060
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	215	8.440	8.720	50.330	314.020	0.180	2.340	29.500	18.780	73.180	104.230	38.020	2.040
348/344	Компот из кураги и свежих яблок	180	0.980	0.100	23.330	99.270	0.020	1.920		1.010	31.110	27.600	19.98	0.880
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4.400	1.800	30.000	149.850	0.100			0.980	16.580	5.290	22.380	1.000
ТТК	Хлеб ржаной	60	3.600	0.600	26.380	113.290	0.060			0.760	18.180	5.300	16.990	1.120
Итого за обед		866	29.900	35.410	158.130	1072.000	0.840	20.060	29.500	27.010	183.750	303.860	150.610	8.120
полдник														
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	200	0.010		18.910	94.820	0.010	2.160			4.960	1.580	1.580	0.310
Итого за полдник		350	13.430	15.850	111.520	661.760	0.300	2.750	57.800	5.030	91.050	179.360	54.870	2.770
Итого за день		1846	58.670	4491.500	359.680	2288.240	#VALUE!	#VALUE!	39141.800	#VALUE!	#####	75698.300	5532.250	#VALUE!

Сезон: весна-лето

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
14	Масло порционно	10	0.010	7.200	0.130	65.720			40.000	0.100	2.400	3.000		
268/ 505	Биточки мясные с томатным соусом	100	6.580	18.640	8.750	228.920	0.230	3.300		3.050	13.870	74.910	18.240	1.060
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11.870	7.230	53.710	326.920	0.400		29.500	0.800	21.980	281.600	188.150	6.330
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3.670	1.500	25.000	124.880	0.090			0.820	13.820	4.410	18.650	0.840
Итого за завтрак		565	1472.130	1284.570	17457.590	#####	#VALUE!	#VALUE!	10069.500	4.770	60502.070	45363.920	7225.040	#VALUE!
обед														
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2.440	6.390	17.160	159.300	0.110	17.540	7.500	2.430	26.210	76.210	27.100	1.010
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят с огурцом (сезонно)	310	18.780	19.350	32.540	435.650	0.290	44.520	20.400	6.160	47.500	261.150	65.390	3.190
376	Чай с сахаром	200/10			9.980	39.900					0.300			0.030
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4.400	1.800	30.000	149.850	0.100			0.980	16.580	5.290	22.380	1.000
ТТК	Хлеб ржаной	60	3.600	0.600	26.380	113.290	0.060			0.760	18.180	5.300	16.990	1.120
Итого за обед		896	29.220	28.140	116.060	897.990	0.560	62.060	27.900	10.330	108.770	347.950	131.860	6.350
полдник														
406	Пирожок с капустой	150	11.240	11.060	61.700	392.370	0.240	39.230	11.100	5.490	93.460	146.340	52.760	2.400
345	Компот из лесных ягод	200	0.260	0.100	21.860	91.240	0.010	52.000		0.180	9.960	8.580	8.060	0.400
Итого за полдник		350	11.500	11.160	83.560	483.610	0.250	91.230	11.100	5.670	103.420	154.920	60.820	2.800
Итого за день		1811	1512.850	1323.870	17657.210	#####	#VALUE!	#VALUE!	10108.500	20.770	60714.260	45866.790	7417.720	#VALUE!

Рацион: Завтрак-обед-полдник

Сезон: весна-лето

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
завтрак														
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
14	Масло порционно	10	0.010	7.200	0.130	65.720			40.000	0.100	2.400	3.000		
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														
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	6.830	5.190	17.560	167.850	0.120	18.900	6.600	1.550	24.700	106.550	3.120	1.200
235/505	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	100	8.760	8.980	9.610	153.740	0.070	3.670	12.600	3.790	32.750	126.620	30.710	0.710
ТТК	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	230	4.610	10.450	27.640	272.140	0.200	43.150	34.900	2.440	70.180	127.600	45.750	1.680
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		896	28.210	27.020	128.890	595.710	0.560	67.880	54.100	9.520	167.350	372.940	120.530	6.020
полдник														
701	Рулет с маком	150	13.300	18.480	68.630	494.330	0.220	0.480	17.400	4.750	321.050	272.030	108.330	3.420
388	Напиток из шиповника	200	0.320	0.140	24.440	101.600	0.010	130.000		0.340	6.200	1.600	1.600	0.320
Итого за полдник		350	13.620	18.620	93.070	595.930	0.230	130.480	17.400	5.090	327.250	273.630	109.930	3.740
Итого за день		1828	#VALUE!	#VALUE!	311.360	2174.000	1.010	2999.990	291.000	#VALUE!	700.310	948.220	301.170	12.660

Сезон: весна-лето

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	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
завтрак														
14	Масло порционно	10	0.010	7.200	0.130	65.720			40.000	0.100	2.400	3.000		
338	Фрукт сезонный	100	0.520	0.520	12.740	61.100	0.040	13.000		0.260	20.800	14.300	11.700	2.860
224	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	180/20	25.040	14.050	38.400	383.960	0.090	2.720	61.560	3.380	282.420	323.910	47.300	0.940
376	Чай с сахаром	200/10			9.980	39.900					0.300			0.030
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3.670	1.500	25.000	124.880	0.090			0.820	13.820	4.410	18.650	0.840
Итого за завтрак		570	29.240	23.270	86.250	675.560	0.220	15.720	101.560	4.560	319.740	345.620	77.650	4.670
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 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
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10.740	6.930	48.580	299.200	0.370		29.500	0.730	20.180	254.780	170.150	5.730
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	31.270	35.130	145.780	1026.590	0.720	72.800	48.100	12.500	144.930	447.650	272.670	11.060
полдник														
438	Булочка с корицей	150	12.850	8.530	79.980	448.090	0.270	0.290	19.400	3.500	62.820	151.760	49.630	2.420
377	Чай с лимоном	200/7/10	0.060	0.010	10.190	42.280		2.800		0.010	3.100	1.540	0.840	0.070
Итого за полдник		367	12.910	8.540	90.170	490.370	0.270	3.090	19.400	3.510	65.920	153.300	50.470	2.490
Итого за день		1878	73.420	66.940	322.200	2192.520	1.210	91.610	169.060	20.570	530.590	946.570	400.790	18.220

весна-лето

11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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		
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
Итого за завтрак		555	1467.630	1280.960	17454.740	#####	#VALUE!	#VALUE!	39540.000	15.470	60508.180	45167.640	7070.510	#VALUE!
обед														
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2.190	6.170	14.120	128.040	0.060	23.220	7.500	2.470	40.960	56.870	27.660	1.240
ТТК	Плов из птицы с огурцом (сезонно)	310	20.650	18.430	61.440	494.900	0.140	7.020	20.400	5.890	39.400	282.050	68.990	2.360
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
Итого за обед		896	30.840	27.000	141.920	925.980	0.360	30.240	27.900	10.100	115.420	349.510	136.020	5.750
полдник														
405	Пирожок с картофелем	150	12.320	15.670	80.850	543.600	0.340	21.200	10.500	6.980	59.290	183.210	64.280	2.910
342	Компот из свежих яблок	200	0.160	0.160	18.890	78.650	0.010	4.000		0.080	6.850	4.400	3.600	0.930
Итого за полдник		350	12.480	15.830	99.740	622.250	0.350	25.200	10.500	7.060	66.140	187.610	67.880	3.840
Итого за день		1801	1510.950	1323.790	17696.400	#####	#VALUE!	#VALUE!	39578.400	32.630	60689.740	45704.760	7274.410	#VALUE!

ООО "Технология"

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

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)			Энерге- тическая 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														
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	50	3.670	1.500	25.000	124.880	0.090			0.820	13.820	4.410	18.650	0.840
Итого за завтрак		622	#VALUE!	#VALUE!	102.190	573.130	0.440	2814.630	54.500	#VALUE!	207.850	278.690	100.300	5.620
обед														
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	250/15/5/1	6.650	9.060	11.240	169.240	0.090	20.460	14.100	2.830	28.180	91.110	24.760	1.080
260	Гуляш мясной	100	10.640	28.190	2.890	309.000	0.280	0.920		2.590	20.000	128.620	22.390	2.210
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
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	36.760	46.700	139.330	1148.300	0.920	25.410	61.840	7.890	112.880	501.800	262.810	11.750
полдник														
426	Булочка с повидлом обсыпная	150	10.880	21.960	101.620	644.010	0.250	0.150		7.460	34.270	121.300	44.950	2.510
386	Снежок	200	5.800	5.000	8.400	108.000	0.040	0.600	40.000		248.000	184.000	28.000	0.200
Итого за полдник		350	16.680	26.960	110.020	752.010	0.290	0.750	40.000	7.460	282.270	305.300	72.950	2.710
Итого за день		1848	#VALUE!	#VALUE!	351.540	2473.440	1.650	2840.790	156.340	#VALUE!	603.000	1085.790	436.060	20.080

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

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)			Энерге- тическая 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														
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
378	Чай с молоком	200/15	1.520	1.350	15.900	81.000	0.040	1.330	10.000		126.600	92.800	15.400	0.410
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3.670	1.500	25.000	124.880	0.090			0.820	13.820	4.410	18.650	0.840
Итого за завтрак		580	22.700	20.890	99.550	673.470	0.370	7.740	29521.100	22.560	227.530	285.640	88.720	4.280
обед														
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7.630	4.310	20.760	175.910	0.140	19.900	6.600	2.910	29.390	111.630	33.850	1.500
265	Плов с мясом с огурцом (сезонно)	310	16.810	37.500	61.370	650.610	0.480	5.750		6.040	32.070	273.660	72.090	2.530
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		876	32.730	44.340	155.520	1161.150	0.790	142.650	6.600	11.000	101.650	397.320	146.750	6.420
полдник														
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
376	Чай с сахаром	200/10			9.980	39.900					0.300			0.030
Итого за полдник		360	13.420	15.850	102.590	606.840	0.290	0.590	57.800	5.030	86.390	177.780	53.290	2.490
Итого за день		1816	68.850	81.080	357.660	2441.460	1.450	150.980	29585.500	38.590	415.570	860.740	288.760	13.190

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
1/3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5.780	13.550	15.500	208.000	0.040	0.110	98.000	0.690	138.900	96.400	9.150	0.530
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250/5	10.420	10.610	45.750	320.930	0.320	1.630	54.500	0.990	189.690	306.150	81.520	2.330
377	Чай с лимоном	200/7/10	0.060	0.010	10.190	42.280		2.800		0.010	3.100	1.540	0.840	0.070
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3.670	1.500	25.000	124.880	0.090			0.820	13.820	4.410	18.650	0.840
Итого за завтрак		577	19.930	25.670	96.440	696.090	0.450	4.540	152.500	2.510	345.510	408.500	110.160	3.770
обед														
37	Салат "Степной"	100	1.460	10.180	7.710	135.910	0.050	8.100		4.570	17.820	40.240	19.400	0.620
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5.900	5.550	19.340	166.650	0.250	12.500		2.430	30.830	86.530	35.000	2.020
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
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
Итого за обед		936	31.640	31.240	149.640	1015.840	0.680	52.580	52.700	21.810	131.880	312.280	144.470	7.950
полдник														
470	Пирожок с яблоком	150	10.090	11.190	82.420	471.720	0.220	4.230	13.600	4.680	59.250	124.590	42.300	2.800
349	Компот из сухофруктов	200	0.010		18.910	94.820	0.010	2.160			4.960	1.580	1.580	0.310
Итого за полдник		350	10.100	11.190	101.330	566.540	0.230	6.390	13.600	4.680	64.210	126.170	43.880	3.110
Итого за день		1863	61.670	68.100	347.410	2278.470	1.360	63.510	218.800	29.000	541.600	846.950	298.510	14.830

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
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
204	Макароны отварные с сыром	240/10/5	11.750	8.420	57.500	352.780	0.210	0.070	55.500	15.220	128.000	152.140	42.400	2.360
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		565	21.770	15.670	92.830	596.060	0.340	0.070	180.500	16.340	169.620	252.550	67.050	4.480
обед														
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2.190	6.170	14.120	128.040	0.060	23.220	7.500	2.470	40.960	56.870	27.660	1.240
ТТК	Плов из птицы с огурцом (сезонно)	310	20.650	18.430	61.440	494.900	0.140	7.020	20.400	5.890	39.400	282.050	68.990	2.360
349	Компот из сухофруктов	180	0.010		17.700	93.840	0.010	2.160			4.960	1.580	1.580	0.310
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4.400	1.800	30.000	149.850	0.100			0.980	16.580	5.290	22.380	1.000
ТТК	Хлеб ржаной	60	3.600	0.600	26.380	113.290	0.060			0.760	18.180	5.300	16.990	1.120
Итого за обед		866	30.850	27.000	149.640	979.920	0.370	32.400	27.900	10.100	120.080	351.090	137.600	6.030
полдник														
405	Гребешок со сгущенным молоком	150	15.430	13.790	93.790	561.440	0.300	0.600	21.100	5.850	167.880	239.610	60.650	2.440
377	Чай с лимоном	200/7/10	0.060	0.010	10.190	42.280		2.800		0.010	3.100	1.540	0.840	0.070
Итого за полдник		367	15.490	13.800	103.980	603.720	0.300	3.400	21.100	5.860	170.980	241.150	61.490	2.510
Итого за день		1798	68.110	56.470	346.450	2179.700	1.010	35.870	229.500	32.300	460.680	844.790	266.140	13.020

Рацион: Завтрак-обед-полдник

Сезон: весна-лето

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
338	Фрукт сезонный	100	0.520	0.520	12.740	61.100	0.040	13.000		0.260	20.800	14.300	11.700	2.860
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7.500	7.800	53.730	315.980	0.090	1.630	54.500	0.270	158.890	196.700	45.220	0.740
376	Чай с сахаром	200/10			9.980	39.900					0.300			0.030
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3.670	1.500	25.000	124.880	0.090			0.820	13.820	4.410	18.650	0.840
Итого за завтрак		615	11.690	9.820	101.450	541.860	0.220	14.630	54.500	1.350	193.810	215.410	75.570	4.470
обед														
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2.020	6.200	9.360	111.630	0.070	31.920	7.500	2.400	42.310	50.120	22.350	0.810
258	Мясо духовое с картофелем и огурцом	310	14.860	35.380	31.040	548.140	0.610	35.750		5.110	41.690	251.510	71.830	3.210
342	Напиток из свежих яблок	180	0.140	0.140	18.500	76.770	0.010	3.600		0.070	6.210	3.960	3.240	0.840
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4.400	1.800	30.000	149.850	0.100			0.980	16.580	5.290	22.380	1.000
ТТК	Хлеб ржаной	60	3.600	0.600	26.380	113.290	0.060			0.760	18.180	5.300	16.990	1.120
Итого за обед		866	25.020	44.120	115.280	999.680	0.850	71.270	7.500	9.320	124.970	316.180	136.790	6.980
полдник														
438	Булочка с корицей	150	12.850	8.530	79.980	448.090	0.270	0.290	19.400	3.500	62.820	151.760	49.630	2.420
345	Компот из лесных ягод	200	0.260	0.100	21.860	91.240	0.010	52.000		0.180	9.960	8.580	8.060	0.400
Итого за полдник		350	13.110	8.630	101.840	539.330	0.280	52.290	19.400	3.680	72.780	160.340	57.690	2.820
Итого за день		1831	49.820	62.570	318.570	2080.870	1.350	138.190	81.400	14.350	391.560	691.930	270.050	14.270
Итого за период		1832	#VALUE!	#VALUE!	3806.848	#####	#VALUE!	#VALUE!	11956.030	#VALUE!	25751.576	17349.484	2248.586	#VALUE!