

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

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ 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
<b>завтрак</b>														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,090	7,390	33,820	226,940	0,130	1,300	49,500	0,160	127,030	156,220	36,770	0,780
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
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	1,300	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	16,850	16,590	97,220	613,220	0,280	15,710	108,500	1,360	412,490	381,120	82,720	4,990
<b>обед</b>														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,180	5,170	11,000	96,550	0,030	24,000		2,370	31,350	27,950	15,850	0,980
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	152,810	0,140	19,770	6,600	2,910	26,450	111,030	33,670	1,480
268/ 331	Котлеты из мяса с томатно-сметанным соусом	100	7,050	18,060	9,230	227,800	0,230	3,090	18,000	1,800	19,840	81,370	18,580	1,070
199	Гороховое пюре	180	20,010	1,390	41,850	260,130	0,780			0,440	84,790	198,120	77,000	6,150
376	Чай с сахаром	180			13,470	53,860					0,400			0,045
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
<b>Итого за обед</b>		<b>936</b>	43,270	31,230	148,290	1035,410	1,330	46,860	24,600	9,140	194,560	428,180	181,640	11,655
<b>Итого за день</b>		<b>1536</b>	60,120	47,820	245,510	1648,630	1,610	62,570	133,100	10,500	607,050	809,300	264,360	16,645

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
3	Икра овощная кабачковая	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370
243	Сосиска отварная с соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110
203	Макаронные изделия 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
379,01	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
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	19,310	25,060	97,360	695,280	0,370	5,690	51,300	19,950	160,080	269,870	66,220	3,820
<b>обед</b>														
87	Салат "Школьный"	100	1,400	6,110	6,100	84,620	0,020	6,720		2,730	27,840	32,480	16,480	0,950
96,01	Рассольник ленинградский с зеленью	250/1	2,310	5,390	16,990	125,900	0,110	17,530		2,410	19,330	72,680	26,550	0,980
259	Жаркое по-домашнему из цыплят	200	17,270	15,070	21,680	292,470	0,210	29,120	20,400	4,300	29,160	210,020	46,560	2,400
348	Компот из изюма	180	0,414	0,090	29,850	122,550	0,027	0,720		0,090	14,940	23,220	7,560	0,594
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
<b>Итого за обед</b>		<b>841</b>	28,794	28,960	126,600	869,800	0,517	54,090	20,400	11,150	123,000	348,110	133,690	6,854
<b>Итого за день</b>		<b>1406</b>	48,104	54,020	223,960	1565,080	0,887	59,780	71,700	31,100	283,080	617,980	199,910	10,674

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
386	Йогурт	110	4,510	1,650	6,490	62,700	0,030	0,660	11,000		136,400	104,500	16,500	0,110
210	Омлет натуральный с маслом	200/5	20,940	27,090	3,970	343,730	0,130	0,770	448,300	1,010	155,050	344,920	26,380	3,850
377	Чай с лимоном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
<b>Итого за завтрак</b>		<b>572</b>	<b>28,880</b>	<b>30,200</b>	<b>51,340</b>	<b>599,660</b>	<b>0,220</b>	<b>4,230</b>	<b>459,300</b>	<b>1,870</b>	<b>304,200</b>	<b>483,460</b>	<b>50,220</b>	<b>4,650</b>
<b>обед</b>														
49	Салат "Ароматный"	100	1,300	10,090	3,600	110,900	0,030	27,500		4,500	39,180	37,450	15,220	0,630
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	6,830	5,190	17,560	144,750	0,120	18,900	6,600	1,550	22,120	106,020	30,970	1,260
235/ 331	Шницель рыбный натуральный с соусом	100	9,230	8,400	10,090	152,620	0,080	3,450	30,600	2,540	42,400	133,830	31,270	0,750
312	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,890	5,420	26,440	170,560	0,200	31,150	34,900	0,200	48,400	114,570	39,200	1,420
388	Напиток из шиповника	180	0,288	0,126	21,99	91,44	0,009	37,8		0,306	5,58	1,44	1,44	0,288
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
<b>Итого за обед</b>		<b>941</b>	<b>28,938</b>	<b>31,526</b>	<b>131,660</b>	<b>914,530</b>	<b>0,589</b>	<b>118,800</b>	<b>72,100</b>	<b>10,716</b>	<b>189,410</b>	<b>403,020</b>	<b>154,640</b>	<b>6,278</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1513</b>	<b>57,818</b>	<b>61,726</b>	<b>183,000</b>	<b>1514,190</b>	<b>0,809</b>	<b>123,030</b>	<b>531,400</b>	<b>12,586</b>	<b>493,610</b>	<b>886,480</b>	<b>204,860</b>	<b>10,928</b>

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

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	0,050	8,250	0,080	74,800			59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
279/ 331	Тефтели мясные тушеные в соусе	100	6,610	16,260	11,960	221,380	0,210	4,090	18,000	1,750	21,460	90,280	19,680	1,050
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
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	19,690	32,630	103,380	787,420	0,060	4,740	116,500	14,260	118,220	251,710	63,270	3,530
<b>обед</b>														
59	Салат "Солнышко"	100	0,980	6,160	9,040	97,000	0,050	5,800		2,960	22,260	40,160	28,000	1,010
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	121,880	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240
291	Плов из птицы	200	18,690	15,120	41,460	377,630	0,110	5,970	20,400	4,440	24,140	224,540	49,740	1,930
349	Компот из сухофруктов	180	0,009		22,700	113,840	0,009	2,160			5,110	1,580	1,580	0,324
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
<b>Итого за обед</b>		<b>846</b>	29,269	29,750	139,300	954,610	0,379	37,150	27,900	11,490	124,200	332,860	143,520	6,434
<b>Итого за день</b>		<b>1401</b>	48,959	62,380	242,680	1742,030	0,439	41,890	144,400	25,750	242,420	584,570	206,790	9,964

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

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>														
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	48,380	423,860	0,090	2,720	61,560	3,380	280,140	323,380	47,150	0,950
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>28,930</b>	<b>16,020</b>	<b>101,790</b>	<b>675,810</b>	<b>0,190</b>	<b>15,720</b>	<b>61,560</b>	<b>4,490</b>	<b>310,890</b>	<b>370,180</b>	<b>65,350</b>	<b>4,460</b>
<b>обед</b>														
3	Икра овощная кабачковая	100	4,530	11,960	23,980	222,780	0,070	7,790		24,640	151,420	92,910	29,970	1,230
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,070	6,450	9,510	105,570	0,060	32,400	9,370	2,410	41,460	50,910	22,720	0,810
297/ 331	Фрикадельки из кур с соусом	100	9,540	8,750	8,810	152,450	0,070	3,850	29,100	1,710	23,940	91,490	17,230	1,020
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370			0,680	20,680	254,050	170,550	5,720
345	Компот ягодный	180	0,18	0,07	19,670	82,120	0,009	30,100		0,160	9,000	7,800	7,250	0,360
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
<b>Итого за обед</b>		<b>926</b>	<b>34,430</b>	<b>32,340</b>	<b>162,490</b>	<b>1068,980</b>	<b>0,729</b>	<b>74,140</b>	<b>38,470</b>	<b>31,220</b>	<b>278,230</b>	<b>506,870</b>	<b>284,260</b>	<b>11,070</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1506</b>	<b>63,360</b>	<b>48,360</b>	<b>264,280</b>	<b>1744,790</b>	<b>0,919</b>	<b>89,860</b>	<b>100,030</b>	<b>35,710</b>	<b>589,120</b>	<b>877,050</b>	<b>349,610</b>	<b>15,530</b>

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

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
<b>завтрак</b>														
174,01	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	200/5	6,010	7,070	43,390	261,860	0,080	1,300	49,500	0,230	124,300	156,950	36,000	0,570
377	Чай с лимоном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
386	Йогурт	110	4,510	1,650	6,490	62,700	0,030	0,660	11,000		136,400	104,500	16,500	0,110
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
<b>Итого за завтрак</b>		<b>572</b>	<b>13,950</b>	<b>10,180</b>	<b>90,760</b>	<b>517,790</b>	<b>0,170</b>	<b>4,760</b>	<b>60,500</b>	<b>1,090</b>	<b>273,450</b>	<b>295,490</b>	<b>59,840</b>	<b>1,370</b>
<b>обед</b>														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,180	5,170	11,000	96,550	0,030	24,000		2,370	31,350	27,950	15,850	0,980
98	Суп крестьянский с курицей, пшеном и зеленью	250/15/1	6,680	7,230	13,140	144,900	0,110	11,100	6,600	2,430	22,020	99,780	28,540	1,140
294/ 331	Шницель рубленый из птицы "Куричка ряба" с соусом	100	7,830	10,840	16,680	194,950	0,080	3,280	24,600	3,070	25,670	83,000	28,260	1,270
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180/5	7,800	5,060	50,370	277,880	0,120		29,500	1,130	0,600	62,870	11,520	0,870
342	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,080	103,100	0,009	3,600		0,072	6,400	3,960	3,240	0,855
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
<b>Итого за обед</b>		<b>941</b>	<b>31,034</b>	<b>30,744</b>	<b>168,250</b>	<b>1061,640</b>	<b>0,499</b>	<b>41,980</b>	<b>60,700</b>	<b>10,692</b>	<b>117,770</b>	<b>287,270</b>	<b>123,950</b>	<b>7,045</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1513</b>	<b>44,984</b>	<b>40,924</b>	<b>259,010</b>	<b>1579,430</b>	<b>0,669</b>	<b>46,740</b>	<b>121,200</b>	<b>11,782</b>	<b>391,220</b>	<b>582,760</b>	<b>183,790</b>	<b>8,415</b>

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

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
<b>завтрак</b>														
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,02							
243	Сосиска отварная с соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370			0,680	20,680	254,050	170,220	5,720
382,01	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	1,300	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	24,140	20,740	104,470	703,790	0,600	4,000	31,800	1,860	174,330	478,620	214,160	8,030
<b>обед</b>														
50	Салат свеклы с чесноком	100	1,570	5,100	9,050	88,250	0,020	9,800		2,300	39,120	43,380	21,720	1,370
96,01	Рассольник ленинградский с зеленью	250/1	2,310	5,390	16,990	125,900	0,110	17,530		2,410	19,330	72,680	26,550	0,980
289	Рагу из филе птицы с овощами	200	18,160	12,100	23,180	275,860	0,210	21,970	20,400	3,170	63,920	232,510	59,420	2,690
349	Компот из сухофруктов	180	0,009		22,700	113,840	0,009	2,160			5,110	1,580	1,580	0,324
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
<b>Итого за обед</b>		<b>841</b>	29,449	24,890	123,900	848,110	0,499	51,460	20,400	9,500	159,210	359,860	145,810	7,294
<b>Итого за день</b>		<b>1391</b>	53,589	45,630	228,370	1551,900	1,099	55,460	52,200	11,360	333,540	838,480	359,970	15,324

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

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	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	3,870	11,78	10,36	208	0,03	0,07	85	0,49	93	64,9	6,1	0,36
174,05	Каша ячневая молочная вязкая с	250/5	9,150	7,970	49,000	304,980	0,200	1,630	54,500	0,880	194,810	32,100	45,000	1,150
377	Чай с лимоном	200/10	0,090	0,010	15,270	63,250		4,000		0,020	4,450	2,200	1,200	0,110
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	16,480	21,210	100,330	707,230	0,290	5,700	139,500	2,240	301,760	131,700	58,800	2,220
<b>обед</b>														
37	Салат "Степной"	100	1,460	10,180	7,710	128,520	0,050	8,100		4,570	17,820	40,240	19,400	0,620
102,03	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,900	5,550	19,340	151,250	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020
301/331	Кнели куриные с томатно-сметанным соусом	100	9,470	7,290	7,870	169,780	0,060	3,970	41,200	0,300	30,140	101,080	17,040	1,010
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	0,18	0,07	19,670	82,120	0,009	30,100		0,160	9,000	7,800	7,250	0,360
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
<b>Итого за обед</b>		<b>926</b>	31,490	30,520	149,700	1023,120	0,679	54,670	70,700	20,470	143,230	320,890	144,020	7,580
<b>Итого за день</b>		<b>1496</b>	47,970	51,730	250,030	1730,350	0,969	60,370	210,200	22,710	444,990	452,590	202,820	9,800

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

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	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
283	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	180/20	14,490	7,310	55,490	344,820	0,060	0,360	61,100	0,290	95,730	180,900	31,560	1,040
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
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	19,830	10,530	111,300	623,770	0,180	14,010	71,100	1,400	186,480	272,700	56,760	4,600
<b>обед</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	126,220	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,290	0,780
103	Суп с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	152,810	0,140	19,770	6,600	2,910	26,450	111,030	33,670	1,480
258,01	Азу с мясом	200	13,670	31,160	22,440	425,670	0,550	29,870		3,180	29,090	207,610	53,220	2,700
376	Чай с сахаром	180			13,470	53,860					0,400			0,045
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
<b>Итого за обед</b>		<b>856</b>	29,940	47,930	116,090	1002,820	0,890	58,650	6,600	12,250	109,430	369,210	141,720	6,935
<b>Итого за день</b>		<b>1436</b>	49,770	58,460	227,390	1626,590	1,070	72,660	77,700	13,650	295,910	641,910	198,480	11,535

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

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	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							
ПР	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	6,910	19,170	10,990	244,070	0,200	6,290	30,500	3,000	21,730	88,620	17,870	1,070
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
377	Чай с лимоном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
<b>Итого за завтрак</b>		<b>562</b>	<b>18,040</b>	<b>25,800</b>	<b>96,300</b>	<b>692,490</b>	<b>0,440</b>	<b>9,090</b>	<b>60,000</b>	<b>15,250</b>	<b>58,190</b>	<b>198,190</b>	<b>54,000</b>	<b>3,400</b>
<b>обед</b>														
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,270	10,130	22,540	188,660	0,060	5,750		4,770	31,350	56,740	33,720	0,920
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	121,880	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240
291	Плов из птицы	200	18,690	15,120	41,460	377,630	0,110	5,970	20,400	4,440	24,140	224,540	49,740	1,930
349	Компот из сухофруктов	180	0,009		22,700	113,840	0,009	2,160			5,110	1,580	1,580	0,324
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
<b>Итого за обед</b>		<b>846</b>	<b>29,559</b>	<b>33,720</b>	<b>152,800</b>	<b>1046,270</b>	<b>0,389</b>	<b>37,100</b>	<b>27,900</b>	<b>13,300</b>	<b>133,290</b>	<b>349,440</b>	<b>149,240</b>	<b>6,344</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1408</b>	<b>47,599</b>	<b>59,520</b>	<b>249,100</b>	<b>1738,760</b>	<b>0,829</b>	<b>46,190</b>	<b>87,900</b>	<b>28,550</b>	<b>191,480</b>	<b>547,630</b>	<b>203,240</b>	<b>9,744</b>
<b>Итого за период</b>		<b>1460,6</b>	<b>45,891</b>	<b>53,057</b>	<b>237,333</b>	<b>1644,175</b>	<b>0,930</b>	<b>65,855</b>	<b>152,983</b>	<b>20,370</b>	<b>387,242</b>	<b>683,875</b>	<b>237,383</b>	<b>11,856</b>