

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «Амурская»



Труханова О.Ю.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

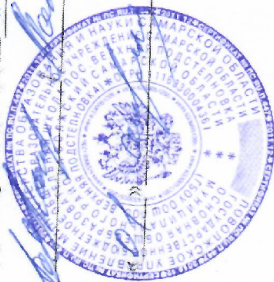
*Ирина Константиновна С.А.*

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ

*А. В. Федоткин*



2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА  
ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ, ОБУЧАЮЩИМСЯ  
ПО ПРОГРАММАМ ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ГОСУДАРСТВЕННЫХ  
И МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**СОГЛАСНО РАСПОРЯЖЕНИЮ ОТ 20.03.2024 г. № 336-р**

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: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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		53,75	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	7,670	8,220	42,310	274,850	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
376	Чай с сахаром	200/10			9,800	39,900					0,300			0,030
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>15,340</b>	<b>14,670</b>	<b>89,850</b>	<b>554,480</b>	<b>0,310</b>	<b>14,740</b>	<b>93,500</b>	<b>1,350</b>	<b>325,650</b>	<b>290,080</b>	<b>82,020</b>	<b>4,860</b>
<b>обед</b>														
75	Икра свекольная	100	1,650	7,100	15,120	131,460	0,030	11,900		3,250	34,400	46,330	21,880	1,340
102,03	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленым	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390
268/505	Котлеты из мяса с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060
203	Вермишель отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,44	0,270
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510
<b>Итого за обед</b>		<b>991</b>	<b>37,560</b>	<b>47,150</b>	<b>189,330</b>	<b>1339,950</b>	<b>0,900</b>	<b>145,100</b>	<b>69,250</b>	<b>22,720</b>	<b>167,420</b>	<b>381,150</b>	<b>154,310</b>	<b>9,140</b>
<b>полдник</b>														
421	Плюшка "Московская"	150	13,420	15,850	92,610	566,940	0,290	0,590	57,800	5,030	86,090	177,780	53,290	2,460
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>13,430</b>	<b>15,850</b>	<b>110,310</b>	<b>660,780</b>	<b>0,300</b>	<b>2,750</b>	<b>57,800</b>	<b>5,030</b>	<b>91,050</b>	<b>179,360</b>	<b>54,870</b>	<b>2,770</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1981</b>	<b>66,330</b>	<b>77,670</b>	<b>389,490</b>	<b>2555,210</b>	<b>1,510</b>	<b>162,590</b>	<b>220,550</b>	<b>29,100</b>	<b>584,120</b>	<b>850,590</b>	<b>291,200</b>	<b>16,770</b>

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,720	3,070	53,100	286,440	0,400			0,740	22,280	277,890	186,220	6,260
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>23,430</b>	<b>31,660</b>	<b>104,350</b>	<b>792,810</b>	<b>0,740</b>	<b>3,950</b>	<b>50,000</b>	<b>4,710</b>	<b>112,820</b>	<b>405,210</b>	<b>230,110</b>	<b>8,260</b>
<b>обед</b>														
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят с огурцом (сезонно)	280	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	2,990
376	Чай с сахаром	200/10			9,800	39,900					0,300			0,030
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	18,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510
<b>Итого за обед</b>		<b>906</b>	<b>32,210</b>	<b>33,460</b>	<b>142,220</b>	<b>1063,820</b>	<b>0,560</b>	<b>58,060</b>	<b>61,050</b>	<b>10,380</b>	<b>123,030</b>	<b>379,020</b>	<b>131,960</b>	<b>6,470</b>
<b>полдник</b>														
406	Пирожок с капустой	100	7,490	7,380	41,130	261,580	0,160	26,160	7,400	3,660	64,760	98,060	35,320	1,620
345	Компот из лесных ягод	180	0,260	0,100	14,870	63,310	0,010	52,000		0,180	9,750	8,580	8,060	0,380
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>7,750</b>	<b>7,480</b>	<b>56,000</b>	<b>324,890</b>	<b>0,170</b>	<b>78,160</b>	<b>7,400</b>	<b>3,840</b>	<b>74,510</b>	<b>106,640</b>	<b>43,380</b>	<b>2,000</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1746</b>	<b>63,390</b>	<b>72,600</b>	<b>302,570</b>	<b>2181,520</b>	<b>1,490</b>	<b>140,170</b>	<b>118,450</b>	<b>18,930</b>	<b>310,360</b>	<b>890,870</b>	<b>405,450</b>	<b>16,730</b>

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: весна-лето

		Неделя: 1					Возраст: 11-18 лет								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>завтрак</b>															
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000			
204	Макаронны отварные с сыром	260/10/5	12,540	8,530	62,280	376,830	0,230	0,070	55,500	16,480	133,430	161,010	45,770	2,560	
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280			2,800	0,010	3,100	1,540	0,840	0,070	
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>552</b>	<b>16,280</b>	<b>17,240</b>	<b>97,600</b>	<b>609,710</b>	<b>0,320</b>	<b>2,870</b>	<b>95,500</b>	<b>17,410</b>	<b>152,750</b>	<b>169,960</b>	<b>65,260</b>	<b>3,470</b>	
<b>обед</b>															
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	6,830	5,190	17,560	167,850	0,120	18,900	6,600	1,550	22,120	106,020	30,970	1,260	
235/505	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	100	8,760	8,980	9,610	153,740	0,070	3,670	12,600	3,790	32,750	126,620	30,710	0,710	
ТТК	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	230	4,610	10,450	27,640	272,140	0,200	43,150	34,900	2,440	70,180	127,600	45,750	1,680	
342	Напиток из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840	
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000	
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930	
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510	
<b>Итого за обед</b>		<b>936</b>	<b>31,740</b>	<b>33,560</b>	<b>159,290</b>	<b>1129,760</b>	<b>0,600</b>	<b>69,320</b>	<b>87,250</b>	<b>10,100</b>	<b>183,900</b>	<b>418,280</b>	<b>154,860</b>	<b>6,930</b>	
<b>полдник</b>															
38	Курник из песочного теста	100	8,600	15,170	31,880	303,310	0,110	4,410	14,100	4,280	43,700	99,180	24,150	1,410	
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270	
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>8,890</b>	<b>15,300</b>	<b>48,890</b>	<b>374,800</b>	<b>0,120</b>	<b>121,410</b>	<b>14,100</b>	<b>4,590</b>	<b>49,130</b>	<b>100,620</b>	<b>25,590</b>	<b>1,680</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1768</b>	<b>56,910</b>	<b>66,100</b>	<b>305,780</b>	<b>2114,270</b>	<b>1,040</b>	<b>193,600</b>	<b>196,850</b>	<b>32,100</b>	<b>385,780</b>	<b>688,860</b>	<b>245,710</b>	<b>12,080</b>	

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>завтрак</b>															
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	
224	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	180/20	25,040	14,050	38,400	383,960	0,090	2,720	61,560	3,380	282,420	323,910	47,300	0,940	
376	Чай с сахаром	200/10			9,800	39,900					0,300			0,030	
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>29,230</b>	<b>16,070</b>	<b>85,940</b>	<b>609,640</b>	<b>0,220</b>	<b>15,720</b>	<b>61,560</b>	<b>4,460</b>	<b>317,340</b>	<b>342,620</b>	<b>77,650</b>	<b>4,670</b>	
<b>обед</b>															
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810	
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020	
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной	205	11,460	7,050	51,120	313,080	0,380	1,870	47,740	0,730	24,980	269,900	174,710	6,030	
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600	
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000	
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930	
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510	
<b>Итого за обед</b>		<b>901</b>	<b>34,150</b>	<b>31,490</b>	<b>170,480</b>	<b>1103,590</b>	<b>0,720</b>	<b>65,660</b>	<b>99,490</b>	<b>8,470</b>	<b>145,850</b>	<b>465,400</b>	<b>263,790</b>	<b>10,900</b>	
<b>полдник</b>															
429	Булочка с изюмом	150	11,070	9,900	74,190	430,910	0,260	0,480	14,900	4,240	82,420	163,520	48,830	2,390	
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070	
<b>Итого за полдник</b>		<b>367</b>	<b>11,130</b>	<b>9,910</b>	<b>84,380</b>	<b>473,190</b>	<b>0,260</b>	<b>3,280</b>	<b>14,900</b>	<b>4,250</b>	<b>85,520</b>	<b>165,060</b>	<b>49,670</b>	<b>2,460</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1858</b>	<b>74,510</b>	<b>57,470</b>	<b>340,800</b>	<b>2186,620</b>	<b>1,200</b>	<b>84,660</b>	<b>175,950</b>	<b>17,180</b>	<b>548,710</b>	<b>973,080</b>	<b>391,110</b>	<b>18,030</b>	

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
279/505	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	100	6,140	16,830	11,480	222,500	0,200	4,300		3,000	15,490	83,820	19,340	1,040
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>19,080</b>	<b>32,210</b>	<b>102,110</b>	<b>772,110</b>	<b>0,480</b>	<b>4,950</b>	<b>79,500</b>	<b>15,470</b>	<b>118,630</b>	<b>212,640</b>	<b>77,510</b>	<b>3,780</b>
<b>обед</b>														
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240
ТТК	Плов из птицы с огурцом (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510
<b>Итого за обед</b>		<b>876</b>	<b>33,570</b>	<b>33,310</b>	<b>172,290</b>	<b>1144,610</b>	<b>0,400</b>	<b>32,150</b>	<b>61,050</b>	<b>10,560</b>	<b>136,120</b>	<b>378,850</b>	<b>136,640</b>	<b>6,240</b>
<b>полдник</b>														
470	Пирожок с вишней	100	6,740	6,660	60,840	331,630	0,150	4,660	7,400	2,860	45,580	88,840	33,300	1,410
342	Компот из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>6,880</b>	<b>6,800</b>	<b>79,340</b>	<b>408,400</b>	<b>0,160</b>	<b>8,260</b>	<b>7,400</b>	<b>2,930</b>	<b>51,790</b>	<b>92,800</b>	<b>36,540</b>	<b>2,250</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1711</b>	<b>59,530</b>	<b>72,320</b>	<b>353,740</b>	<b>2325,120</b>	<b>1,040</b>	<b>45,360</b>	<b>147,950</b>	<b>28,960</b>	<b>306,540</b>	<b>684,290</b>	<b>250,690</b>	<b>12,270</b>

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,030		0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
173	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250/5	10,780	9,300	54,260	344,870	0,310	1,630	54,500	0,240	170,130	258,440	69,110	1,850
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>562</b>	<b>19,590</b>	<b>15,410</b>	<b>89,730</b>	<b>574,830</b>	<b>0,430</b>	<b>4,430</b>	<b>54,600</b>	<b>1,310</b>	<b>209,050</b>	<b>341,190</b>	<b>93,400</b>	<b>3,760</b>
<b>обед</b>														
98	Суп крестьянский с курицей и зеленью	250/15/1	6,530	7,080	13,140	153,790	0,090	11,100	6,600	2,480	25,370	106,610	25,680	1,100
294/505	Шницель рубленый из птицы "Курочка ряба" с томатным соусом	100	7,360	11,410	16,200	196,070	0,080	3,500	6,600	4,320	16,020	75,790	27,700	1,240
ТТК	Гороховое пюре с огурцом (сезонно)	200	20,170	1,410	42,350	262,930	0,790	2,000		0,460	84,610	205,550	79,510	6,230
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510
<b>Итого за обед</b>		<b>906</b>	<b>45,750</b>	<b>28,830</b>	<b>174,680</b>	<b>1143,540</b>	<b>1,170</b>	<b>133,600</b>	<b>46,350</b>	<b>9,820</b>	<b>184,070</b>	<b>443,470</b>	<b>178,520</b>	<b>11,280</b>
<b>полдник</b>														
426	Булочка с повидлом	100	7,250	14,910	67,950	432,550	0,170	0,100		5,050	24,100	80,190	30,020	1,680
386	Снежок	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	40,000		248,000	184,000	28,000	0,200
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,050</b>	<b>19,910</b>	<b>76,350</b>	<b>540,550</b>	<b>0,210</b>	<b>0,700</b>	<b>40,000</b>	<b>5,050</b>	<b>272,100</b>	<b>264,190</b>	<b>58,020</b>	<b>1,880</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1768</b>	<b>78,390</b>	<b>64,150</b>	<b>340,760</b>	<b>2258,920</b>	<b>1,810</b>	<b>138,730</b>	<b>140,950</b>	<b>16,180</b>	<b>665,220</b>	<b>1048,850</b>	<b>329,940</b>	<b>18,920</b>

ООО "Технология".

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)			Энергетическая 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
<b>завтрак</b>														
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020
203	Макаронны отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	19,970	119,630	0,040	1,300	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,590
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>24,570</b>	<b>22,340</b>	<b>103,620</b>	<b>712,100</b>	<b>0,370</b>	<b>7,710</b>	<b>60,600</b>	<b>22,570</b>	<b>224,090</b>	<b>295,940</b>	<b>95,820</b>	<b>4,460</b>
<b>обед</b>														
67	Винегрет	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010
256/321	Капуста тушеная с мясом	250	15,460	31,930	20,730	435,270	107,000		3,760	126,860	211,400	90,040	63,480	3,000
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050			33,150	0,630	20,910	44,370	0,510
<b>Итого за обед</b>		<b>946</b>	<b>30,550</b>	<b>57,280</b>	<b>149,010</b>	<b>1280,670</b>	<b>107,370</b>	<b>28,710</b>	<b>44,410</b>	<b>136,080</b>	<b>316,970</b>	<b>262,770</b>	<b>154,610</b>	<b>7,540</b>
<b>полдник</b>														
	Печенье порционно	100	9,160	7,780	83,040	434,000	0,200	0,440	8,600	3,980	53,600	110,360	38,560	2,220
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>9,160</b>	<b>7,780</b>	<b>93,020</b>	<b>473,900</b>	<b>0,200</b>	<b>0,440</b>	<b>8,600</b>	<b>3,980</b>	<b>53,900</b>	<b>110,360</b>	<b>38,560</b>	<b>2,250</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1821</b>	<b>64,280</b>	<b>87,400</b>	<b>345,650</b>	<b>2466,670</b>	<b>107,940</b>	<b>36,860</b>	<b>113,610</b>	<b>162,630</b>	<b>594,960</b>	<b>669,070</b>	<b>288,990</b>	<b>14,250</b>



ООО "Технология"

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)			Энергетическая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
173	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,780	13,550	15,500	208,000	0,040	0,110	98,000	0,690	138,900	96,400	9,150	0,530
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250/5	10,420	10,610	45,750	320,930	0,320	1,630	54,500	0,990	189,690	306,150	81,520	2,330
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>577</b>	<b>19,930</b>	<b>25,670</b>	<b>96,440</b>	<b>696,090</b>	<b>0,450</b>	<b>4,540</b>	<b>152,500</b>	<b>2,510</b>	<b>345,510</b>	<b>408,500</b>	<b>110,160</b>	<b>3,770</b>
<b>обед</b>														
102,03	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленым	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390
301/505	Кнели куриные с томатным соусом	100	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	215	8,440	8,720	50,330	314,020	0,180	2,340	29,500	18,780	73,180	104,230	38,020	2,040
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510
<b>Итого за обед</b>		<b>921</b>	<b>39,600</b>	<b>32,850</b>	<b>178,730</b>	<b>1177,860</b>	<b>0,710</b>	<b>47,220</b>	<b>92,450</b>	<b>25,180</b>	<b>187,950</b>	<b>386,560</b>	<b>143,890</b>	<b>8,420</b>
<b>полдник</b>														
38	Курник из песочного теста	100	8,600	15,170	31,880	303,210	0,110	4,410	14,100	4,280	43,700	99,180	24,510	1,410
349	Компот из сухофруктов	180	0,010	17,700	93,640	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310	
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>8,610</b>	<b>15,170</b>	<b>49,580</b>	<b>397,050</b>	<b>0,120</b>	<b>6,570</b>	<b>14,100</b>	<b>4,280</b>	<b>48,660</b>	<b>100,760</b>	<b>26,090</b>	<b>1,720</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1778</b>	<b>68,140</b>	<b>73,690</b>	<b>324,750</b>	<b>2271,000</b>	<b>1,280</b>	<b>58,330</b>	<b>259,050</b>	<b>31,970</b>	<b>582,120</b>	<b>895,820</b>	<b>280,140</b>	<b>13,910</b>

ООО "Технология"

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ 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>														
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,02							
ТТК	Котлеты по-хлыновски с томатным	100	5,810	19,170	10,480	241,960	0,190	6,500		4,220	13,010	72,560	16,930	0,940
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>18,630</b>	<b>27,090</b>	<b>97,280</b>	<b>708,680</b>	<b>0,480</b>	<b>7,150</b>	<b>39,500</b>	<b>16,430</b>	<b>110,990</b>	<b>197,500</b>	<b>71,370</b>	<b>3,520</b>
<b>обед</b>														
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240
ТТК	Плов из птицы с огурцом (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250
349	Компот из сухофруктов	180	0,010	17,700	93,840	0,010	2,160				4,960	1,580	1,580	0,310
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510
<b>Итого за обед</b>		<b>876</b>	<b>33,570</b>	<b>33,310</b>	<b>172,290</b>	<b>1144,810</b>	<b>0,400</b>	<b>32,150</b>	<b>61,050</b>	<b>10,560</b>	<b>136,120</b>	<b>378,850</b>	<b>136,640</b>	<b>6,240</b>
<b>полдник</b>														
405	Гребешок со сгущенным молоком	100	12,900	9,780	78,410	453,470	0,250	0,410	19,900	4,290	119,270	188,750	49,920	2,120
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
<b>Итого за полдник</b>		<b>317</b>	<b>12,960</b>	<b>9,790</b>	<b>88,600</b>	<b>495,750</b>	<b>0,250</b>	<b>3,210</b>	<b>19,900</b>	<b>4,300</b>	<b>122,370</b>	<b>190,290</b>	<b>50,760</b>	<b>2,190</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1748</b>	<b>65,160</b>	<b>70,190</b>	<b>358,170</b>	<b>2349,240</b>	<b>1,130</b>	<b>42,510</b>	<b>120,450</b>	<b>31,290</b>	<b>369,480</b>	<b>766,640</b>	<b>258,770</b>	<b>11,950</b>

ООО "Технология".

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: весна-лето

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность	Возраст: 11-18 лет				Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)			В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>завтрак</b>															
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7,500	7,800	53,730	315,980	0,090	1,630	54,500	0,270	158,890	196,700	45,220	0,740	
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					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>645</b>	<b>11,690</b>	<b>9,820</b>	<b>101,450</b>	<b>541,860</b>	<b>0,220</b>	<b>14,630</b>	<b>54,500</b>	<b>1,350</b>	<b>193,810</b>	<b>215,410</b>	<b>75,570</b>	<b>4,470</b>	
<b>обед</b>															
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810	
258	Мясо духовое с картофелем и огурцом	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,610	50,950		7,250	58,450	250,330	71,170	3,420	
342	Напиток из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840	
ТТК	Хлеб пшеничный	80	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000	
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930	
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,000	6,500	34,000	215,000	0,050		33,150	0,630	20,910	44,370	7,650	0,510	
<b>Итого за обед</b>		<b>876</b>	<b>27,850</b>	<b>49,420</b>	<b>140,660</b>	<b>1160,810</b>	<b>0,890</b>	<b>86,470</b>	<b>40,650</b>	<b>11,970</b>	<b>159,610</b>	<b>358,490</b>	<b>140,950</b>	<b>7,510</b>	
<b>полдник</b>															
413	Пицца	100	5,710	3,710	39,510	214,440	0,110	0,200	2,500	1,990	76,800	91,080	23,420	0,880	
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600	
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>5,910</b>	<b>3,830</b>	<b>55,200</b>	<b>280,490</b>	<b>0,120</b>	<b>28,000</b>	<b>2,500</b>	<b>2,120</b>	<b>84,550</b>	<b>97,350</b>	<b>29,070</b>	<b>1,480</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1801</b>	<b>45,450</b>	<b>63,070</b>	<b>297,310</b>	<b>1983,160</b>	<b>1,230</b>	<b>129,100</b>	<b>97,650</b>	<b>15,440</b>	<b>437,970</b>	<b>671,250</b>	<b>245,590</b>	<b>13,460</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>1798</b>	<b>64,209</b>	<b>70,466</b>	<b>335,902</b>	<b>2269,173</b>	<b>11,967</b>	<b>103,191</b>	<b>159,146</b>	<b>38,378</b>	<b>478,526</b>	<b>813,932</b>	<b>298,759</b>	<b>14,637</b>	