

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»



Труханова О.Ю.

« 01 » января 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ "Оз.п.т. Рошинский"



Рубина О.И.

« 01 » января 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Коберова А.А. / *А.А. Коберова*

« 01 » января 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	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		53,750	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 (яблоко)	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			9,980	39,900								
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070				0,300			0,030
Итого за завтрак		600	13,020	13,540	76,540	481,590	0,250	14,410	88,500	1,150	291,190	249,050	68,640	4,490
обед														
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	60	0,920	4,050	6,620	67,180	0,020	21,450		1,830	24,300	17,950	9,800	0,340
102	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	200/15/1	9,390	7,240	15,490	177,370	0,220	10,600	6,600	2,430	30,910	111,610	32,870	1,980
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	150/5	5,600	4,800	31,900	194,000	0,130		29,500	9,590	21,210	63,930	24,290	1,390
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		781	27,510	36,360	112,970	895,500	0,710	152,350	36,100	18,240	115,880	276,020	110,060	6,270
Итого за день		1381	40,530	49,900	189,510	1377,090	0,960	166,760	124,600	19,390	407,070	525,070	178,700	10,760

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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														
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	80	6,360	17,620	7,620	214,250	0,220	2,350		2,570	12,590	71,760	16,400	0,980
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
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,65	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
Итого за завтрак		510	21,460	30,080	93,660	728,520	0,680	3,000	50,000	4,000	107,180	377,340	208,540	7,470
обед														
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	1,990	5,320	13,860	129,990	0,090	14,340	7,500	1,960	21,990	62,210	22,010	0,820
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			9,980	39,900								
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		766	25,090	25,090	86,320	731,790	0,460	54,860	27,900	8,690	86,330	317,120	106,100	5,070
Итого за день		1276	46,550	55,170	179,980	1460,310	1,140	57,860	77,900	12,690	193,510	694,460	314,640	12,540

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	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								
204	Макароны отварные с сыром	240/10/5	11,750	8,420	57,500	353,520	0,210		40,000	0,100	2,400	3,000		
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		0,070	55,500	15,220	128,000	152,140	42,400	2,360
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840
Итого за завтрак		512	14,020	16,530	82,820	536,450	0,260	2,870	95,500	15,820	141,790	159,330	54,430	2,930
обед														
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	200/15/1	6,390	4,110	14,010	137,440	0,100	14,600	6,600	1,070	17,150	92,610	25,280	1,070
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	200	4,000	10,270	23,260	242,490	0,170	37,910	34,300	2,420	63,240	109,670	39,310	1,440
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	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		776	24,760	25,300	103,580	791,960	0,470	59,780	53,500	8,550	142,270	339,920	125,690	5,460
Итого за день		1288	38,780	41,830	186,400	1328,410	0,730	62,650	149,000	24,370	284,060	499,250	180,120	8,390

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

Возраст: 7-11 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
завтрак														
338	Фрукт сезонный (яблоко)	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	150/20	21,210	11,950	33,580	329,850	0,080	2,320	52,080	2,890	246,590	278,770	40,780	0,790
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900								
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050				0,300			0,030
Итого за завтрак		540	23,930	13,370	71,300	505,780	0,170	15,320	52,080	3,640	275,980	295,720	63,670	4,180
обед														
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	91,850	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650
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	175	9,570	6,550	42,550	266,880	0,320	1,870	47,740	0,610	21,240	225,050	144,670	5,020
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		731	25,230	22,650	107,380	734,890	0,540	59,660	66,340	6,660	100,490	363,260	208,810	8,520
Итого за день		1271	49,160	36,020	178,680	1240,670	0,710	74,980	118,420	10,300	376,470	658,980	272,480	12,700

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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
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	80	5,920	15,820	10,350	207,830	0,200	3,350		2,510	14,210	80,670	17,500	0,960
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	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050				8,290	2,650	11,190	0,500
Итого за завтрак		505	16,660	30,300	85,980	682,520	0,430	4,000	79,500	14,490	109,060	206,850	64,480	3,200
обед														
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,690	5,140	10,560	100,990	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		736	26,400	24,980	115,950	814,840	0,290	27,000	27,900	8,830	96,030	318,530	109,250	4,750
Итого за день		1241	43,060	55,280	201,930	1497,360	0,720	31,000	107,400	23,320	205,090	525,380	173,730	7,950

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

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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
завтрак														
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	200/5	8,680	8,280	43,080	282,350	0,250	1,300	49,500	0,200	136,090	207,830	55,610	1,490
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
Итого за завтрак		502	16,750	14,090	73,550	487,330	0,350	4,100	49,600	1,100	172,250	289,700	76,170	3,230
обед														
98	Суп крестьянский с курицей и зеленью	200/15/1	5,970	5,990	9,150	120,920	0,060	7,200	6,600	1,980	19,270	87,730	18,670	0,850
294/505	Шницель рубленный из птицы "Куричка ряба" с томатным соусом	100	7,360	11,410	16,200	196,070	0,080	3,500	6,600	4,320	16,020	75,790	27,700	1,240
ТТК	Гороховое пюре с огурцом (сезонно)	170	16,950	1,190	35,610	221,070	0,660	2,000		0,390	71,410	173,760	67,150	5,240
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		736	35,300	20,220	111,170	766,090	0,910	129,700	13,200	8,030	132,290	344,900	138,380	8,830
Итого за день		1238	52,050	34,310	184,720	1253,420	1,260	133,800	62,800	9,130	304,540	634,600	214,550	12,060

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	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
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	0,600
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
Итого за завтрак		545	23,100	21,740	93,620	662,150	0,330	7,710	60,600	22,240	218,560	294,180	88,360	4,130
обед														
67	Винегрет овощной	60	0,860	6,110	5,500	85,820	0,040	6,420		2,740	14,070	28,450	13,090	0,530
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	1,990	5,320	13,860	129,990	0,090	14,340	7,500	1,960	21,990	62,210	22,010	0,820
256/321	Капуста тушеная с мясом	250	4,880	7,290	20,730	171,090	0,090	107,000		3,460	121,680	90,040	45,720	1,740
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		766	12,470	20,220	90,990	637,280	0,330	129,920	7,500	9,190	182,860	188,460	105,820	4,630
Итого за день		1311	35,570	41,960	184,610	1299,430	0,660	137,630	68,100	31,430	401,420	482,640	194,180	8,760

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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
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	200/5	8,340	9,310	37,010	265,820	0,260	1,300	49,500	0,800	148,940	244,510	65,040	1,840
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	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500
Итого за завтрак		507	16,380	23,770	77,700	591,030	0,350	4,210	147,500	1,990	299,230	345,100	86,220	2,940
обед														
102	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	200/15/1	9,390	7,240	15,490	177,370	0,220	10,600	6,600	2,430	30,910	111,610	32,870	1,980
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	185	7,320	8,560	43,490	280,720	0,150	2,340	29,500	16,980	68,840	92,250	33,410	1,780
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		751	30,640	25,280	115,260	817,580	0,530	44,920	59,300	22,120	144,670	309,430	111,610	6,540
Итого за день		1258	47,020	49,050	192,960	1408,610	0,880	49,130	206,800	24,110	443,900	654,530	197,830	9,480

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000								
ТТК	Котлеты по-хлыновски с томатным соусом	80	5,700	18,170	10,030	230,580	0,190	5,550		3,750	11,970	70,560	15,530	0,890
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	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050							
Итого за завтрак		515	17,050	25,490	86,830	647,550	0,420	6,200	39,500	15,630	104,420	193,740	62,510	3,130
обед														
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,690	5,140	10,560	100,990	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960
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	0,324
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030							
Итого за обед		736	26,400	24,980	115,950	814,840	0,290	27,000	27,900	8,830	96,030	318,530	109,250	4,764
Итого за день		1251	43,450	50,470	202,780	1462,390	0,710	33,200	67,400	24,460	200,450	512,270	171,760	7,894

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима


Неделя: 2

Возраст: 7-11 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
завтрак														
338	Фрукт сезонный (яблоко)	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	200/5	6,010	7,070	43,390	261,860	0,080	1,300	49,500	0,230	127,980	157,700	36,220	0,600
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900								
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				0,300			0,030
Итого за завтрак		595	10,200	9,090	91,110	487,740	0,210	14,300	49,500	1,310	162,900	176,410	66,570	4,330
обед														
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	91,850	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650
258	Мясо духовое с картофелем и огурцом (сезонно)	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,580	31,550		4,610	37,850	235,960	65,220	2,970
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030							
Итого за обед		736	20,820	41,080	86,130	838,310	0,740	61,070	7,500	7,640	97,390	286,830	110,060	5,690
Итого за день		1331	31,020	50,170	177,240	1326,050	0,950	75,370	57,000	8,950	260,290	463,240	176,630	10,020
Итого за период		1284,6	42,719	46,416	187,881	1365,374	0,872	82,238	103,942	18,815	307,680	565,042	207,462	10,055

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»


_____ Труханова О.Ю.
« 01 » января 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

_____ Ковалева А.А. | _____
« 01 » января 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ № 105 г.п.г. Рошинский


_____ Рубина Д.И.
« 01 » января 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

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	Ca	P	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	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
Итого за завтрак		660	15,340	14,670	89,850	554,480	0,310	14,740	93,500	1,350	325,650	290,080	82,020	4,860
обед														
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
102,03	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390
258/505	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
Итого за обед		941	33,440	38,630	150,550	1087,720	0,850	168,800	36,100	21,160	152,430	320,230	141,060	7,850
Итого за день		1601	48,780	53,300	240,400	1642,200	1,160	183,540	129,600	22,510	478,080	610,310	223,080	12,710

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
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	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
Итого за завтрак		560	23,430	31,660	104,350	792,810	0,740	3,950	50,000	4,710	112,820	405,210	230,110	8,260
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)	280	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	2,990
376	Чай с сахаром	200/10			9,800	39,900					0,300			0,030
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед		856	28,210	26,960	108,220	848,820	0,530	58,060	27,900	9,750	102,120	334,650	124,310	5,960
Итого за день		1416	51,640	58,620	212,570	1641,630	1,270	62,010	77,900	14,460	214,940	739,860	354,420	14,220

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
14	Масло порционнo	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
204	Макарoны 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
Итого за завтрак		552	16,280	17,240	97,600	609,710	0,320	2,870	95,500	17,410	152,750	169,960	65,260	3,470
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	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
Итого за обед		886	27,740	27,060	125,290	914,760	0,550	69,320	54,100	9,470	162,990	373,910	147,210	6,420
Итого за день		1438	44,020	44,300	222,890	1524,470	0,870	72,190	149,600	26,880	315,740	543,870	212,470	9,890

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	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	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								
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				0,300			0,030
Итого за завтрак		590	29,230	16,070	85,940	609,840	0,220	15,720	61,560	4,460	317,340	342,620	77,650	4,670
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
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
Итого за обед		851	30,150	24,990	136,480	888,590	0,670	65,660	66,340	7,840	124,940	421,030	256,140	10,390
Итого за день		1441	59,380	41,060	222,420	1498,430	0,890	81,380	127,900	12,300	442,280	763,650	333,790	15,060

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	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		
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				16,580	5,290	22,380	1,000
Итого за завтрак		555	19,080	32,210	102,110	772,110	0,060	4,950	79,500	15,470	118,630	212,640	77,510	3,780
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)	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				16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
Итого за обед		826	29,570	26,810	138,290	929,610	0,350	32,150	27,900	9,930	115,210	334,480	128,990	5,730
Итого за день		1381	48,650	59,020	240,400	1701,720	0,410	37,100	107,400	25,400	233,840	547,120	206,500	9,510

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)			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														
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
Итого за завтрак		562	19,590	15,410	89,730	574,830	0,430	4,430	54,600	1,310	209,050	341,190	93,400	3,760
обед														
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 рубленный 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
Итого за обед		856	41,750	22,330	140,680	928,540	1,120	133,600	13,200	9,190	163,160	399,100	170,870	10,770
Итого за день		1418	61,340	37,740	230,410	1503,370	1,550	138,030	67,800	10,500	372,210	740,290	264,270	14,530

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

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
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
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
Итого за завтрак		565	24,570	22,340	103,620	712,100	0,370	7,710	60,600	22,570	224,090	295,940	95,820	4,460
обед														
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	4,880	7,290	20,730	171,090	0,090	107,000		3,460	121,680	90,040	45,720	1,740
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
Итого за обед		896	15,970	26,140	115,010	801,490	0,410	135,710	7,500	12,050	206,340	218,400	129,200	5,770
Итого за день		1461	40,540	48,480	218,630	1513,590	0,780	143,420	68,100	34,620	430,430	514,340	225,020	10,230

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	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														
102,03	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390
301/505	Кнели куриные с томатным соусом	100	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	215	8,440	8,720	50,330	314,020	0,180	2,340	29,500	18,780	73,180	104,230	38,020	2,040
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед		871	35,600	26,350	144,730	962,860	0,660	47,220	59,300	24,550	167,040	342,190	136,240	7,910
Итого за день		1448	55,530	52,020	241,170	1658,950	1,110	51,760	211,800	27,060	512,550	750,690	246,400	11,680

ООО "Технология"

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
завтрак														
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
Итого за завтрак		555	18,630	27,090	97,280	708,880	0,480	7,150	39,500	16,430	110,990	197,500	71,370	3,520
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)	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
Итого за обед		826	29,570	26,810	138,290	929,610	0,350	32,150	27,900	9,930	115,210	334,480	128,990	5,730
Итого за день		1381	48,200	53,900	235,570	1638,490	0,830	39,300	67,400	26,360	226,200	531,980	200,360	9,250

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	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	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
Итого за завтрак		645	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	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,610	50,950		7,250	58,450	250,330	71,170	3,420
342	Напиток из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед		826	23,850	42,920	106,660	945,810	0,840	86,470	7,500	11,340	138,700	314,120	133,300	7,000
Итого за день		1471	35,540	52,740	208,110	1487,670	1,060	101,100	62,000	12,690	332,510	529,530	208,870	11,470
Итого за период		1445,6	49,362	50,118	227,257	1581,052	0,993	90,983	106,950	21,278	355,878	627,164	247,518	11,855