

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология питания»



Тарабаева В.В.

202 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

С.А. Семенова

« 1 » сентября 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа № 116»

А.С. Виноградова

« 1 » сентября 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО РАЙОНА
Г.О.САМАРА
(ОСЕНЬ-ЗИМА)

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

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1															Возраст: 11-18 лет									
№ реп.	Примем 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										
ТТК	Курара	20	0,800	0,050	8,300	34,800	0,020	0,600		0,830	24,000	21,900	15,750	0,480										
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070										
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000										
Итого за завтрак			567	16,410	14,510	90,800	555,530	0,300	5,140	93,500	334,410	300,100	90,640	2,680										
обед																								
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,600	4,890	17,940	138,170	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020										
268/ 505	Котлета из мяса с томатным соусом	50/50	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060										
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	180/5/30	7,260	7,368	43,392	269,016	0,180	2,340	29,500	18,780	73,180	104,230	38,020	2,040										
342	Компот из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,24	0,840										
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000										
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120										
Итого за обед			866	27,580	33,438	144,962	0,830	21,740	29,500	26,070	158,850	280,220	133,870	8,080										
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										
Итого за день			1783	57,420	63,798	347,282	2193,306	1,430	29,630	180,800	33,190	584,310	759,680	279,380										

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

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																								
3	Икра кабачковая овощная	30	0,570	2,670	2,310	35,550	0,020	2,340			7,390	45,430	27,870	8,990	0,370									
ТТК	Шницель рубленый из птицы "Нежный" с томатно-сметанным соусом	50/50	6,056	9,117	13,367	159,751	0,080	2,660	15,600	2,080	22,270	86,010		19,120	0,930									
203	Рожки отварные с маслом	200/5	7,275	3,991	44,967	244,887	0,180		29,500	12,650	32,820	85,150	32,380		1,880									
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900				0,300					0,030									
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100		0,980	16,580	5,290	22,380		1,000										
Итого за завтрак			605	18,301	17,578	100,624	629,938	0,380	5,000	45,100	23,100	117,400	204,320	82,870	4,210									
обед																								
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,290	5,620	15,610	122,800	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100		1,010									
239/331	Тефтели рыбные с томатно-сметанным соусом	50/50	7,290	7,200	10,660	136,760	0,070	2,340	18,900	2,550	24,570	112,580		28,600	0,680									
312	Картофельное пюре с огурцом (сезонно)	180/5/30	4,130	5,450	27,190	263,190	0,200	34,150	34,900	0,230	57,880	127,700		43,550	1,620									
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440		0,270									
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380		1,000									
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990		1,120									
Итого за обед			871	22,000	20,800	126,850	857,380	0,550	171,030	61,300	7,260	148,850	328,520	140,060	5,700									
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			1826	51,801	49,538	311,034	1970,928	1,180	267,260	117,500	36,030	369,670	687,760	283,750	12,710									

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Возраст: 11-18 лет									
			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															
224	Запеканка из творога с морковью и сушеным яблоком	180/20	25,040	14,050	38,400	383,960	0,090	2,720	61,560	3,380	282,420	323,910	47,300	0,940	
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030	
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	
Итого за завтрак		560	29,230	16,070	86,120	609,840	0,220	15,720	61,560	4,460	317,340	342,620	77,650	4,670	
Обед															
42	Салат "Деревенский" с зеленым горошком	100	1,770	6,260	9,910	118,010	0,070	11,140		2,720	11,970	37,200	15,330	0,630	
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	6,485	5,728	18,971	143,650	0,140	19,900	6,600	2,910	29,390	111,630	33,850	1,500	
321/256	Капуста тушеная с мясом	280	17,110	23,608	17,592	351,280	0,490	122,550		4,260	144,310	224,820	70,020	3,240	
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310	
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000	
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120	
Итого за обед		946	33,375	37,996	120,553	969,920	0,870	155,750	6,600	11,630	225,390	385,820	160,150	7,800	
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		1856	76,225	72,686	299,743	2175,690	1,320	301,950	85,560	21,180	869,980	1002,070	347,730	16,210	

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000				
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250		
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7,500	7,800	53,730	315,980	0,090	1,630	54,500	0,270	158,890	196,700	45,220	0,740		
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840		
Итого за завтрак		582	17,590	22,260	89,400	627,360	0,220	4,430	219,500	1,500	205,710	301,650	70,710	2,900		
обед																
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780		
88,03	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,075	6,450	9,512	103,750	0,060	32,400	9,375	2,412	41,460	50,910	22,720	0,812		
268/331	Котлеты по-домашнему с томатно-сметанным соусом	50/50	6,800	16,860	8,640	213,400	0,230	2,170	9,000	1,760	16,120	76,790	17,210	1,020		
199	Гороховое пюре с маслом	180/5	9,120	5,600	17,800	158,400	0,190		0,040	0,500	50,400	91,200	37,200	3,120		
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120		
Итого за обед		941	27,435	41,590	115,462	937,740	0,700	71,380	18,415	11,082	172,450	276,620	140,410	8,452		
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	45,630	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		1890	57,935	72,390	295,032	2055,470	1,190	78,900	257,315	16,092	444,080	731,570	261,590	13,842		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
3	Икра кабачковая овощная	30	0,570	2,670	2,310	35,550	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370		
204	Макаронные изделия отварные с сыром	260/10/5	12,540	8,530	62,280	376,830	0,230	0,070	55,500	16,480	133,430	161,010	45,770	2,560		
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,890	1,337	14,778	78,705	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
Итого за завтрак		565	19,400	14,337	109,368	640,935	0,370	3,060	65,500	24,850	255,890	239,170	84,140	4,030		
обед																
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	1,975	5,862	13,000	113,750	0,060	22,587	9,375	2,450	41,687	55,562	26,300	2,450		
291	Плов из птицы с огурцом (сезонно)	280/30	20,650	18,430	61,440	494,900	0,140	7,020	20,400	5,890	39,400	282,050	68,990	2,360		
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120		
Итого за обед		896	30,625	26,692	140,800	911,690	0,360	29,607	29,775	10,080	116,147	348,202	134,660	6,960		
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		1811	62,505	56,859	349,908	2174,875	1,080	57,867	105,775	41,990	438,177	774,982	285,680	14,830		

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

№ 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	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 пшениная вязкая молочная с маслом	250/5	10,780	9,300	54,260	344,870	0,310	1,630	54,500	0,240	170,130	258,440	69,110	1,850		
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
Итого за завтрак		632	15,760	11,630	107,190	598,100	0,450	17,430	54,500	1,490	210,610	279,570	104,030	5,780		
обед																
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	250/15/5/1	5,770	9,950	10,360	154,090	0,090	20,460	14,100	2,830	28,180	91,110	24,760	1,080		
256	Мясо тушеное по-домашнему	50/50	11,100	29,680	2,720	322,830	0,400	2,400		2,600	8,780	131,000	22,720	1,450		
ТТК	Каша гречневая распычатая с маслом и морковной икрой	180/5/20	11,130	7,950	51,510	322,130	0,380	2,500	29,500	1,270	26,100	267,410	177,910	5,930		
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120		
Итого за обед		876	36,010	49,980	138,670	1156,030	1,040	27,520	43,600	8,440	102,780	501,690	265,340	10,890		
полдник																
426	Булочка обсыпанная	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		1858	68,450	88,570	355,880	2506,140	1,780	45,700	138,100	17,390	595,660	1086,560	443,320	19,380		

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2															Возраст: 11-18 лет				
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
2	Бутерброд с повидлом	30/40	3,120	1,160	40,060	179,800	0,050	0,150		0,680	11,800	28,700	7,300	0,870					
210	Омлет натуральный	200/5	19,817	20,273	3,758	276,757	0,130	0,770	448,300	1,010	155,050	344,920	26,380	3,850					
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070					
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
Итого за завтрак		552	27,397	23,243	84,008	648,687	0,280	3,720	448,300	2,680	186,530	380,450	56,900	5,790					
Обед																			
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	5,780	6,538	15,923	145,645	0,120	18,900	6,600	1,550	24,700	106,550	31,120	1,280					
ТТК	Шницель мясной "Школьный" с томатным соусом	50/50	6,226	14,668	7,443	186,688	0,180	10,250		4,220	18,710	68,510	15,880	0,900					
ТТК	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	180/5/45	3,960	8,210	26,000	193,730	0,200	43,150	34,900	2,440	70,180	127,600	45,750	1,680					
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270					
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120					
Итого за обед		896	24,256	31,946	122,756	860,693	0,670	189,300	41,500	10,260	153,780	314,690	133,560	6,250					
Полдник																			
421	Плошка "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		1808	65,073	71,039	309,354	2116,220	1,240	193,610	547,600	17,970	426,700	872,920	243,750	14,530					

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
																4	5	6	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
завтрак																			
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000							
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250					
174	Каша кукурузная молочная с маслом	250/5	9,540	8,100	63,440	365,710	0,140	1,630	54,500	0,550	165,010	190,840	38,800	2,070					
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
Итого за завтрак		575	19,570	22,550	98,900	674,710	0,270	1,630	219,500	1,770	209,030	294,250	63,450	4,190					
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	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,600	4,890	17,940	138,170	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020					
301/505	Кнегли куриные с томатным соусом	50/50	7,389	10,146	4,751	139,874	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950					
203	Вермишель отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	26,790	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	29,799	27,766	148,231	948,654	0,660	80,080	52,700	19,560	154,380	301,820	141,350	7,890					
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		1861	59,469	61,506	348,461	2189,904	1,160	88,100	285,800	26,010	427,620	722,240	246,680	15,190					

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2															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																								
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430				53,75	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150								
283	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	250/20	17,756	11,194	73,007			463,798	0,090	0,460	81,320	0,450	135,480	270,500	50,090	1,500								
376	Чай с сахаром	200/10			9,980			39,900					0,300			0,030								
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000			149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000								
Итого за завтрак		555	25,636	17,424	112,987			707,298	0,200	0,570	120,320	1,510	284,360	350,790	77,720	2,680								
обед																								
88,03	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,075	6,450	9,512			103,750	0,060	32,400	9,375	2,412	41,460	50,910	22,720	0,812								
294/331	Тефтели куриные с томатно-сметанным соусом	50/50	6,599	8,214	8,567			134,592	0,060	2,900	19,500	0,720	16,850	91,430	15,670	0,900								
ТТК	Каша перловая с овощами и огурцом (сезонно)	180/5/30	5,400	14,750	37,850			306,300	0,080	3,000	29,500	5,140	31,960	191,710	31,200	1,250								
342	Компот из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500			76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840								
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000			149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000								
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380			113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120								
Итого за обед		941	22,214	31,954	130,809			884,552	0,370	41,900	58,375	10,082	131,240	348,600	112,200	5,922								
полдник																								
405	Гребешок со стуженым 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		1863	63,340	63,178	347,776			2195,570	0,870	45,870	199,795	17,452	586,580	940,540	251,410	11,112								

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2															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	Са	Р	Мg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
завтрак																								
2	Бутерброд с повидлом	30/40	3,120	1,160	40,060	179,800	0,050	0,150		0,680	11,800	28,700	7,300	0,870										
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250/5	10,420	10,610	45,750	320,930	0,320	1,630	54,500	0,990	189,690	306,150	81,520	2,330										
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030										
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840										
Итого за завтрак		585	17,210	13,270	120,790	665,510	0,460	1,780	54,500	2,490	215,610	339,260	107,470	4,070										
обед																								
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	1,975	5,862	13,000	113,750	0,060	22,587	9,375	2,450	41,687	55,562	26,300	2,450										
ТТК	Плов из птицы с оруцом (сезонно)	280/30	20,650	18,430	61,440	494,900	0,140	7,020	20,400	5,890	39,400	282,050	68,990	2,360										
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310										
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000										
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120										
Итого за обед		866	30,635	26,692	148,520	965,630	0,370	31,767	29,775	10,080	120,807	349,782	136,240	7,240										
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	8,560	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		1801	60,955	48,592	371,150	2170,470	1,110	85,837	103,675	16,250	409,197	849,382	301,400	14,130										
Итого за период		1825,7	62,317	64,816	333,562	2174,857	1,236	119,472	202,192	24,355	515,197	842,770	294,769	14,546										