

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»



/Трухтанова О.Ю./

«02» марта 2026 г.

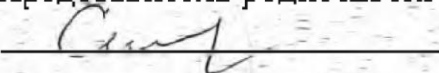
СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа № 174»


«02» марта 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

 /Е.А. Скобева

«02» марта 2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО РАЙОНА
Г.О.САМАРА**

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 двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: весна-лето

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтр ак														
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
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 з а завтрак		550	16,350	14,500	90,590	553,150	0,300	2,340	93,500	2,080	331,610	298,560	89,800	2,640
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 з а обед		866	27,580	33,438	144,962	976,016	0,830	21,740	29,500	26,070	158,850	280,220	133,870	8,080
полд ник														
421	Плюшка " Московская"	150	13,420	15,850	92,610	566,940	0,290	0,590	57,800	5,030	86,090	177,780	53,290	2,460
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
Итого за полдник		350	13,430	15,850	111,520	661,760	0,300	2,750	57,800	5,030	91,050	179,360	54,870	2,770
Итого за день		1766	57,360	63,788	347,072	2190,926	1,430	26,830	180,800	33,180	581,510	758,140	278,540	13,490

Неделя: 1 Возраст: 11-18 лет

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтр ак														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
291	Плов из птицы	280	20,410	18,400	60,690	490,700	0,130	4,020	20,400	5,860	32,500	269,450	64,790	2,180
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 з а завтрак 567			24,880	27,410	101,010	748,550	0,230	6,820	60,400	6,950	54,580	279,280	88,010	3,250
обед														
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,290	5,620	15,610	122,220	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010
239/33 1	Тефтели рыбные с томатносметанным 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 з а обед 871			22,000	20,800	126,850	856,800	0,550	171,030	61,300	7,260	148,850	328,520	140,060	5,700
полд ник														
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 1788			58,380	59,370	311,420	2088,960	1,030	269,080	132,800	19,880	306,850	762,720	288,890	11,750

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтр ак														
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 з а 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														
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	150,000	0,140	19,900	6,600	2,910	29,390	111,630	33,850	1,500
321/25	Капуста тушеная с мясом	280	16,230	32,980	23,240	458,240	0,490	122,550		4,260	144,310	224,820	70,020	3,250
349 6	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 з а обед 846			31,870	39,690	118,080	965,220	0,800	144,610	6,600	8,910	213,420	348,620	144,820	7,180
полд ник														
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 1778			63,080	80,570	300,550	2188,510	1,250	279,520	243,500	15,500	746,380	923,900	325,460	13,820

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

№ 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	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтр ак														
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
224	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	180/20	25,040	14,050	38,400	383,960	0,090	2,720	61,560	3,380	282,420	323,910	47,300	0,940
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
Итого з а 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														
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010		4,450	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	0,630	32,400	9,375	2,412	41,460	50,910	22,720	0,812
268/33 1	Котлеты по-домашнему с томатносметанным соусом	50/50	6,800	16,860	8,640	213,400	0,230	2,170	9,000	1,760	16,120	176,790	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 з а обед		941	27,435	41,590	115,462	937,740	1,270	71,380	18,415	10,992	172,450	376,620	140,410	8,452
полд ник														
438	Булочка с корицей	150	12,850	8,530	79,980	448,090	0,270	0,290	19,400	3,500	62,820	151,760	49,630	2,420
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
Итого за полдник		367	12,910	8,540	90,170	490,370	0,270	3,090	19,400	3,510	65,920	153,300	50,470	2,490
Итого за день		1868	69,575	66,200	291,752	2037,950	1,760	90,190	99,375	18,962	555,710	872,540	268,530	15,612

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

Примерное двенадцатидневное 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
завтр ак														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	50/50	9,070	9,320	8,330	153,480	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,780	7,140	37,560	241,380	0,072		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640
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 з а завтрак 572			20,320	25,470	86,210	652,710	0,232	6,870	80,600	15,440	63,760	170,390	68,900	3,730
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

2	Бутерброд с повидлом	40/45	3,180	1,160	49,810	217,300	0,050	0,230		0,680	13,900	30,050	8,350	1,070
173	Каша пшенная вязкая молочная с маслом	250/5	10,780	9,300	54,260	344,870	0,310	1,630	54,500	0,240	170,130	258,440	69,110	1,850
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
Итого з а завтрак 597			16,950	11,670	134,260	704,350	0,430	4,660	54,500	1,580	198,190	293,560	93,220	3,660
обед														
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	250/15/5/1	6,650	9,060	11,240	169,240	0,090	20,460	14,100	2,830	28,180	91,110	24,760	1,080
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 рассыпчатая 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 з а обед 876			36,890	49,090	139,550	1171,180	1,040	27,520	43,600	8,440	102,780	501,690	266,340	10,890
полд ник														
426	Булочка обсыпная	150	10,880	21,960	101,620	644,010	0,250	0,150		7,460	34,270	121,300	44,950	2,510

386	Снежок	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	40,000		248,000	184,000	28,000	0,200
Итого за полдник 350			16,680	26,960	110,020	752,010	0,290	0,750	40,000	7,460	282,270	305,300	72,950	2,710
Итого за день 1823			70,520	87,720	383,830	2627,540	1,760	32,930	138,100	17,480	583,240	1100,550	432,510	17,260

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

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	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
279/505	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	50/50	6,140	16,830	11,480	222,500	0,200	4,300		3,000	15,490	83,820	19,340	1,040
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,780	7,140	37,560	241,380	0,072		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640
378	Чай с молоком	200/15	1,520	1,350	15,900	81,000	0,040	1,330	10,000		126,600	92,800	15,400	0,410
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840
Итого за завтрак 580			19,470	30,410	97,130	736,590	0,422	7,970	39,500	22,600	225,050	284,430	91,170	4,300
обед														
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	7,987	5,137	17,512	148,750	0,125	18,250	8,250	1,337	21,437	115,762	31,600	1,337

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
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 з а завтрак 577			17,010	22,860	104,420	691,140	0,220	4,540	152,500	1,790	314,710	299,050	73,860	2,180
обед														
37	Салат "Степной"	100	1,460	10,180	7,710	135,910	0,050	8,100		4,570	17,820	40,240	19,400	0,620
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,600	4,890	17,940	138,170	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020
301/505	Кнели куриные с томатным соусом	50/50	8,480	6,730	6,920	122,280	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950
203	Вермишель отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого з а обед 936			30,820	29,450	147,770	972,740	0,680	52,580	52,700	21,810	131,880	312,280	144,470	7,950
полд ник														
470	Пирожок с яблоком	150	10,090	11,190	82,420	471,720	0,220	4,230	13,600	4,680	59,250	124,590	42,300	2,800

349	Компот из сухофруктов	200	0,010		18,910	94,820	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310
Итого за полдник 350			10,100	11,190	101,330	566,540	0,230	6,390	13,600	4,680	64,210	126,170	43,880	3,110
Итого за день 1863			57,930	63,500	353,520	2230,420	1,130	63,510	218,800	28,280	510,800	737,500	262,210	13,240

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

№ 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
завтр ак														
2	Бутерброд с повидлом	40/45	3,180	1,160	49,810	217,300	0,050	0,230		0,680	13,900	30,050	8,350	1,070
210	Омлет натуральный	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
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 з а завтрак		550	27,790	29,750	88,760	725,810	0,270	1,000	448,300	2,510	183,070	379,380	53,380	5,790
обед														
88,03	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,075	6,450	9,512	103,750	0,630	32,400	9,375	2,412	41,460	50,910	22,720	0,812
258	Мясо духовое с картофелем и огурцом	280/30	14,860	35,380	31,040	548,140	0,610	35,750		5,110	41,690	251,510	71,830	3,210
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 з а обед		866	25,075	44,370	115,432	991,800	1,410	71,750	9,375	9,332	124,120	316,970	137,160	6,982
полд ник														
405	Гребешок со сгущенным молоком	150	15,430	13,790	93,790	561,440	0,300	0,600	21,100	5,850	167,880	239,610	60,650	2,440
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070
Итого за полдник		367	15,490	13,800	103,980	603,720	0,300	3,400	21,100	5,860	170,980	241,150	61,490	2,510
Итого за день		1783	68,355	87,920	308,172	2321,330	1,980	76,150	478,775	17,702	478,170	937,500	252,030	15,282

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Сезон: весна-
лето

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
завтр ак														
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
181	Каша манная молочная с маслом	250/5	9,160	10,330	47,660	321,000	0,100	1,600	0,060	1,000	165,000	158,300	26,600	1,600
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 з а завтрак 615			13,350	12,350	95,380	546,880	0,230	14,600	0,060	2,080	199,920	177,010	56,950	5,330
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 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
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 з а 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
полд ник														

438	Булочка с корицей	150	12,850	8,530	79,980	448,090	0,270	0,290	19,400	3,500	62,820	151,760	49,630	2,420
345	Компот из лесных ягод	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	52,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
Итого за полдник 350			13,110	8,630	101,840	539,330	0,280	52,290	19,400	3,680	72,780	160,340	57,690	2,820
Итого за день 1831			57,095	47,672	345,740	2051,840	0,880	98,657	49,235	15,840	393,507	687,132	250,880	15,390

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

Рацион: Завтрак-обед

День: суббота

Сезон: весна-лето **Неделя:** 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
завтр ак														
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000		
290	Птица тушенная в соусе	50/50	15,570	10,850	3,590	174,970	0,060	3,780	21,300	2,440	19,090	143,680	19,790	1,350
171	Каша пшенная с маслом	180/5	8,310	6,500	47,920	283,640	0,300		29,500	0,270	22,250	169,160	59,890	1,970
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 з а завтрак		562	27,620	26,060	86,830	691,490	0,450	6,580	90,800	3,640	60,660	321,790	99,170	4,230
обед														
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	150,000	0,140	19,900	6,600	2,910	29,390	111,630	33,850	1,500
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
312	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,936	6,288	26,472	178,200	0,192	31,092	41,160	0,200	50,980	115,100	39,350	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	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 з а обед		851	26,286	31,778	130,862	897,030	0,732	57,892	47,760	7,970	135,210	316,190	134,050	6,960
полд ник														
438	Булочка с корицей	150	12,850	8,530	79,980	448,090	0,270	0,290	19,400	3,500	62,820	151,760	49,630	2,420
345	Компот из лесных ягод	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	52,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
Итого за полдник		350	13,110	8,630	101,840	539,330	0,280	52,290	19,400	3,680	72,780	160,340	57,690	2,820
Итого за день		1763	67,016	66,468	319,532	2127,850	1,462	116,762	157,960	15,290	268,650	798,320	290,910	14,010

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Завтрак-обед День: суббота Сезон: весна-лето

Неделя: 2 Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
завтp ак														
2	Джем порционно	40	0,160	0,120	27,280	106,000		0,560		0,080	4,400	2,800	2,000	0,520
ТТК	Колбаса отварная с соусом	50/50	6,390	14,440	3,860	170,920	0,140	2,700		1,620	25,090	94,030	15,550	1,070
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
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 з а завтрак			592	17,360	21,200	109,460	691,270	0,390	6,060	29,500	13,920	70,120	178,310	65,830
обед														
84	Салат "Пестрый"	100	1,110	5,170	11,540	97,750	0,020	9,400		2,320	29,200	31,880	17,170	1,540
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	7,987	5,137	17,512	148,750	0,125	18,250	8,250	1,337	21,437	115,762	31,600	1,337
279/ 505	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	50/50	6,140	16,830	11,480	222,500	0,200	4,300		3,000	15,490	83,820	19,340	1,040
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,780	7,140	37,560	241,380	0,072		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого з а обед			951	30,217	36,797	150,162	1039,570	0,587	59,750	37,750	19,917	132,547	323,852	141,920
полд ник														
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
Итого за день			1893	60,057	73,827	359,362	2353,090	1,327	91,010	77,750	40,897	268,807	689,772	275,630
Итого за период			1817,50	63,320	71,056	324,598	2208,582	1,421	118,237	205,354	22,471	470,657	836,259	288,518