
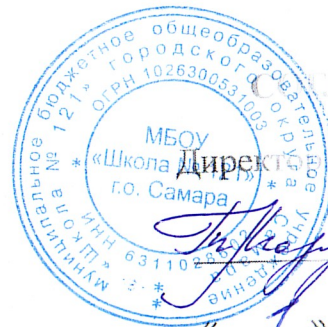


УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»



Трухтанова О.Ю./
« 1 » сентября 2025 г.

Для документов



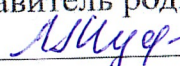
СОГЛАСОВАНО

ГБОУ СОШ № 121


« 1 » 09 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

 / Мусалимова А. М.
« 1 » 09 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ 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 двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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 (апельсин) нарезка	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				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		630	15.340	4440.240	90.030	554.480	#VALUE!	#VALUE!	39054.500	#VALUE!	#####	75215.080	5326.770	#VALUE!
обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5.900	5.550	19.340	166.650	0.250	12.500		2.430	30.830	86.530	35.000	2.020
268/505	Котлеты 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	8.440	8.720	50.330	314.020	0.180	2.340	29.500	18.780	73.180	104.230	38.020	2.040
348/344	Компот из кураги и свежих яблок	180	0.980	0.100	23.330	99.270	0.020	1.920		1.010	31.110	27.600	19.98	0.880
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	29.900	35.410	158.130	1072.000	0.840	20.060	29.500	27.010	183.750	303.860	150.610	8.120
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	2.770
Итого за день		1846	58.670	4491.500	359.680	2288.240	#VALUE!	#VALUE!	39141.800	#VALUE!	#####	75698.300	5532.250	#VALUE!

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

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		
294/505	Биточки куриные с томатно-сметанным соусом	50/50	9.130	9.350	8.750	155.660	0.060	3.970	11.100	2.980	17.940	84.530	17.130	1.020
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11.610	8.610	52.890	334.800	0.290		0.040	0.820	19.130	276.000	184.500	6.150
382	Какао с молоком	200	3.390	2.800	19.970	119.630	0.040	1.300	20.000	0.010	123.010	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	27.810	29.460	106.740	800.690	0.480	5.270	71.140	4.730	176.300	471.040	242.780	8.600
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)	280/30	18.780	19.350	32.540	435.650	0.290	44.520	20.400	6.160	47.500	261.150	65.390	3.190
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	29.220	28.140	116.060	897.990	0.560	62.060	27.900	10.330	108.770	347.950	131.860	6.350
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		1811	68.530	68.760	306.360	2182.290	1.290	158.560	110.140	20.730	388.490	973.910	435.460	17.750

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	180/5/30	8.440	8.720	50.330	314.020	0.180	2.340	29.500	18.780	73.180	104.230	38.020	2.040
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	#VALUE!	#VALUE!	91.000	650.370	0.320	2802.340	194.500	#VALUE!	122.760	210.060	67.240	4.360
обед														
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7.630	4.310	20.760	175.910	0.140	19.900	6.600	2.910	29.390	111.630	33.850	1.500
321/256	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	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		846	31.870	39.690	118.080	991.130	0.800	144.610	6.600	8.910	213.420	348.620	144.820	7.180
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		1778	#VALUE!	#VALUE!	302.150	2237.430	1.350	3077.430	218.500	#VALUE!	663.430	832.310	321.990	15.280

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

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	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 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														
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 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	50/50	9.070	9.320	8.330	153.570	0.060	4.070	11.100	2.960	17.970	85.030	16.890	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	29.650	33.800	115.000	885.790	0.540	72.800	18.640	12.180	175.150	284.070	139.720	8.450
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
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	71.790	58.410	291.290	1986.000	1.030	91.610	99.600	20.150	558.410	779.990	267.840	15.610

ООО "Технология"

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

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	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 с маслом (сапожки)	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	123.010	103.100	22.500	0.590
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	21.020	33.760	104.710	804.890	0.500	5.600	29560.000	15.480	181.190	270.740	93.010	4.270
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)	280/30	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	30.840	27.000	141.920	925.980	0.360	30.240	27.900	10.100	115.420	349.510	136.020	5.750
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		1801	64.340	76.590	346.370	2353.120	1.210	61.040	29598.400	32.640	362.750	807.860	296.910	13.860

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

Рацион: Завтрак-обед

День: суббота

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

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	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		
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 гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10.740	6.930	48.580	299.200	0.370		29.500	0.730	20.180	254.780	170.150	5.730
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	30.050	26.490	87.490	707.050	0.520	6.580	90.800	4.100	58.590	407.410	209.430	7.990
103	Суп с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7.630	4.310	20.760	175.910	0.140	19.900	6.600	2.910	29.390	111.630	33.850	1.500
268/505	Котлеты мясные 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	3.890	5.420	26.440	217.990	0.200	31.150	34.900	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 за обед		851	26.240	30.910	130.830	962.730	0.740	57.950	41.500	7.970	135.210	316.190	134.050	6.960
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	8.580	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	69.400	66.030	320.160	2209.110	1.540	116.820	151.700	15.750	266.580	883.940	401.170	17.770

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

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	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 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		622	#VALUE!	#VALUE!	102.190	573.130	0.440	2814.630	54.500	#VALUE!	207.850	278.690	100.300	5.620
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 за 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
полдник														
426	Булочка с повидлом 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		1848	#VALUE!	#VALUE!	351.760	2496.320	1.770	2842.900	138.100	#VALUE!	592.900	1085.680	439.590	19.220

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

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	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	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	50/50	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
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	22.700	20.890	99.550	673.470	0.370	7.740	29521.100	22.560	227.530	285.640	88.720	4.280
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	24.700	106.550	31.120	1.280
235/505	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	50/50	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	180/5/45	4.610	10.450	27.640	272.140	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	28.490	27.150	128.200	928.360	0.560	182.720	54.100	9.830	167.820	372.800	148.390	6.060
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
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		1836	64.610	63.890	330.340	2208.670	1.220	191.050	29633.000	37.420	481.740	836.220	290.400	12.830

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

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	Са	Р	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
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		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														
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	5.900	5.550	19.340	166.650	0.250	12.500		2.430	30.830	86.530	35.000	2.020
301/505	Кнели куриные с томатным соусом	50/50	9.000	7.860	7.390	136.900	0.050	4.180	23.200	1.550	16.810	93.120	16.260	0.950
203	Макаронные изделия 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 за обед		936	31.710	26.140	152.270	974.160	0.660	80.080	29523.200	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		1863	58.820	60.190	358.020	2231.840	1.110	91.010	29689.300	26.030	533.300	727.040	259.090	13.180

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
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 за 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 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	280/30	14.860	35.380	31.040	548.140	0.610	35.750		5.110	41.690	251.510	71.830	3.210
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	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	25.020	44.120	115.280	999.680	0.850	71.270	7.500	9.320	124.970	316.180	136.790	6.980
полдник														
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	68.300	87.670	308.020	2329.210	1.420	75.670	476.900	17.690	479.020	936.710	251.660	15.280

ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

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	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
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
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8.800	7.207	40.320	261.600	0.216		0.036	0.600	19.200	211.200	141.600	4.800
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		615	12.990	9.227	88.040	487.480	0.346	13.000	0.036	1.680	54.120	229.910	171.950	8.530
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)	280/30	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	30.850	27.000	149.640	979.920	0.370	32.400	27.900	10.100	120.080	351.090	137.600	6.030
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	8.580	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	56.950	44.857	339.520	2006.730	0.996	97.690	47.336	15.460	246.980	741.340	367.240	17.380

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

Рацион: Завтрак-обед

День: суббота

Сезон: осень-зима

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
завтрак														
2	Джем порционно	40	0.160	0.120	27.280	106.000		0.560		0.080	4.400	2.800	2.000	0.520
173	Каша пшеничная молочная с маслом	250/5	10.350	8.060	55.370	335.920	0.160	1.630	54.500	0.980	154.460	167.520	27.640	0.930
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	14.240	9.690	117.840	609.080	0.250	4.990	54.500	1.890	175.780	176.270	49.130	2.360
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	6.830	5.190	17.560	167.850	0.120	18.900	6.600	1.550	24.700	106.550	31.120	1.280
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	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
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		951	29.360	34.840	155.780	1064.480	0.670	60.400	29506.600	20.130	135.810	314.640	141.440	8.220
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		1863	56.080	60.360	373.360	2295.810	1.270	90.590	29571.600	29.080	377.730	678.520	258.450	14.420
Итого за период		1824,2	#VALUE!	#VALUE!	332.253	2235.398	#VALUE!	#VALUE!	13239.698	#VALUE!	11451.648	7081.818	760.171	#VALUE!