

Утверждаю  
Директор МОУ «ООП «С. Медяниково»  
Ремез Л.В.  
Приказ № 39/1 от 27.04.2022г.

**Примерное 10 - дневное меню  
Горячего питания для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья( ОВЗ) зима- осень 11 -18 лет**

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений / Год 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 для обучающихся с ОБЗ

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	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>завтрак</b>																
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	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	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	1,300	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600		
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>600</b>	<b>16,850</b>	<b>97,220</b>	<b>613,220</b>	<b>0,280</b>	<b>15,710</b>	<b>108,500</b>	<b>1,360</b>	<b>412,490</b>	<b>381,120</b>	<b>82,720</b>	<b>4,990</b>		
<b>обед</b>																
46	Салат из белокочанной капусты с рыбными	100	1,180	5,170	11,000	96,550	0,030	24,000		2,370	31,350	27,950	15,850	0,980		
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	152,810	0,140	19,770	6,600	2,910	26,450	111,030	33,670	1,480		
268/331	Котлеты из мяса с томатно-сметанным соусом	100	7,050	18,060	9,230	227,800	0,230	3,090	18,000	1,800	19,840	81,370	18,580	1,070		
199	Гороховое пюре	180	20,010	1,390	41,850	260,130	0,780			0,440	84,790	198,120	77,000	6,150	0,045	
376	Чай с сахаром	180			13,470	53,860					0,400					
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
<b>Итого за обед</b>			<b>936</b>	<b>43,270</b>	<b>31,230</b>	<b>148,290</b>	<b>1035,410</b>	<b>1,330</b>	<b>46,860</b>	<b>24,600</b>	<b>9,140</b>	<b>194,560</b>	<b>428,180</b>	<b>181,640</b>	<b>11,655</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1536</b>	<b>60,120</b>	<b>47,820</b>	<b>245,510</b>	<b>1648,630</b>	<b>1,610</b>	<b>62,570</b>	<b>133,100</b>	<b>10,500</b>	<b>607,050</b>	<b>809,300</b>	<b>264,360</b>	<b>16,645</b>	

## 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	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>завтрак</b>																
3	Икра овощная кабачковая	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370		
243	Сосиска отварная с соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110		
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		
379,01	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		
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>19,310</b>	<b>25,060</b>	<b>97,360</b>	<b>695,280</b>	<b>0,370</b>	<b>5,690</b>	<b>51,300</b>	<b>19,950</b>	<b>160,080</b>	<b>269,870</b>	<b>66,220</b>	<b>3,820</b>		
<b>обед</b>																
87	Салат "Школьный"	100	1,400	6,110	6,100	84,620	0,020	6,720		2,730	27,840	32,480	16,480	0,950		
96,01	Рассольник ленинградский с зеленью	250/1	2,310	5,390	16,990	125,900	0,110	17,530		2,410	19,330	72,680	26,550	0,980		
259	Жаркое по-домашнему из цыплят	200	17,270	15,070	21,680	292,470	0,210	29,120	20,400	4,300	29,160	210,020	46,560	2,400		
348	Компот из яблок	180	0,414	0,090	29,850	122,550	0,027	0,720		0,090	14,940	23,220	7,560	0,594		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
<b>Итого за обед</b>		<b>841</b>	<b>28,794</b>	<b>28,960</b>	<b>126,600</b>	<b>869,800</b>	<b>0,517</b>	<b>54,090</b>	<b>20,400</b>	<b>11,150</b>	<b>123,000</b>	<b>348,110</b>	<b>133,690</b>	<b>6,854</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1406</b>	<b>48,104</b>	<b>54,020</b>	<b>223,960</b>	<b>1565,080</b>	<b>0,887</b>	<b>59,780</b>	<b>71,700</b>	<b>31,100</b>	<b>283,080</b>	<b>617,980</b>	<b>199,910</b>	<b>10,674</b>		

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

№ 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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>завтрак</b>																		
386	Йогурт	110	4,510	1,650	6,490	62,700	0,030	0,660	11,000		136,400	104,500	16,500	0,110				
210	Омлет натуральный с маслом	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				
377	Чай с лимоном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090				
ГР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>572</b>	<b>28,890</b>	<b>30,200</b>	<b>51,340</b>	<b>589,660</b>	<b>0,220</b>	<b>4,230</b>	<b>459,300</b>	<b>1,870</b>	<b>304,200</b>	<b>483,460</b>	<b>50,220</b>	<b>4,650</b>				
<b>обед</b>																		
49	Салат "Ароматный"	100	1,300	10,090	3,600	110,900	0,030	27,500		4,500	39,180	37,450	15,220	0,630				
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	6,830	5,190	17,560	144,750	0,120	18,900	6,600	1,550	22,120	106,020	30,970	1,260				
235/331	Шницель рыбный натуральный с соусом	100	9,230	8,400	10,090	152,620	0,080	3,450	30,600	2,540	42,400	133,830	31,270	0,750				
312	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,890	5,420	26,440	170,560	0,200	31,150	34,900	0,200	48,400	114,570	39,200	1,420				
388	Напиток из шиповника	180	0,288	0,126	21,99	91,44	0,009	37,8		0,306	5,58	1,44	1,44	0,288				
ГР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ГР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
<b>Итого за обед</b>		<b>941</b>	<b>28,938</b>	<b>31,526</b>	<b>131,660</b>	<b>914,530</b>	<b>0,589</b>	<b>118,800</b>	<b>72,100</b>	<b>10,716</b>	<b>189,410</b>	<b>403,020</b>	<b>154,640</b>	<b>6,278</b>				
<b>Итого за День</b>		<b>1513</b>	<b>57,818</b>	<b>61,726</b>	<b>183,000</b>	<b>1514,190</b>	<b>0,809</b>	<b>123,030</b>	<b>531,400</b>	<b>12,586</b>	<b>493,610</b>	<b>886,480</b>	<b>204,860</b>	<b>10,928</b>				

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

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

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800												
279/331	Тефтели мясные тушеные в соусе	100	6,610	16,260	11,960	221,380	0,210	4,090	18,000	1,750	21,460	90,280	19,680	1,050				
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	Корфейный 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				
ГР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720				
<b>Итого за завтрак</b>			<b>655</b>	<b>19,690</b>	<b>32,630</b>	<b>787,420</b>	<b>0,060</b>	<b>4,740</b>	<b>116,500</b>	<b>14,260</b>	<b>118,220</b>	<b>251,710</b>	<b>63,270</b>	<b>3,530</b>				
<b>Обед</b>																		
59	Салат "Солнышко"	100	0,980	6,160	9,040	97,000	0,050	5,800		2,960	22,260	40,160	28,000	1,010				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	121,880	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240				
291	Плов из птицы	200	18,690	15,120	41,460	377,630	0,110	5,970	20,400	4,440	24,140	224,540	49,740	1,930				
349	Кашлот из сухофруктов	180	0,009		22,700	113,840	0,009	2,160			5,110	1,580	1,580	0,324				
ГР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ГР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
<b>Итого за обед</b>			<b>846</b>	<b>29,269</b>	<b>29,750</b>	<b>139,300</b>	<b>954,610</b>	<b>0,379</b>	<b>37,150</b>	<b>27,900</b>	<b>11,490</b>	<b>124,200</b>	<b>332,860</b>	<b>143,520</b>	<b>6,434</b>			
<b>Итого за День</b>			<b>1401</b>	<b>48,959</b>	<b>62,380</b>	<b>242,680</b>	<b>1742,030</b>	<b>0,439</b>	<b>41,890</b>	<b>144,400</b>	<b>25,750</b>	<b>242,420</b>	<b>584,570</b>	<b>206,790</b>	<b>9,964</b>			

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ 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	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Неделя: 1																		
Возраст: 11-18 лет																		
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 стученным молоком	180/20	25,040	14,050	48,380	423,860	0,090	2,720		61,560	3,380	280,140	323,360	47,150	0,950			
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450				0,050			
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060				0,850	9,500	32,500	6,500	0,600			
Итого за завтрак			580	28,930	16,020	101,790	675,810	0,190	15,720	61,560	4,490	310,890	370,180	65,350	4,460			
обед																		
3	Икра овощная кабачковая	100	4,530	11,960	23,980	222,780	0,070	7,790			24,640	151,420	92,910	29,970	1,230			
88,03	Ши из свежей капусты с картошкой, сметаной и зеленью	250/5/1	2,070	6,450	9,510	105,570	0,060	32,400		9,370	2,410	41,460	50,910	22,720	0,810			
297/331	Фрикадельки из кур с соусом	100	9,540	8,750	8,810	152,450	0,070	3,850		29,100	1,710	23,940	91,490	17,230	1,020			
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370				0,680	20,680	254,050	170,550	5,720			
345	Компот ягодный	180	0,18	0,07	19,670	82,120	0,009	30,100			0,160	9,000	7,800	7,250	0,360			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100				0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
ПР	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			926	34,430	32,340	162,490	1068,980	0,729	74,140	38,470	31,220	278,230	506,870	284,260	11,070			
Итого за День			1506	63,360	48,360	264,280	1744,790	0,919	89,860	100,030	35,710	589,120	877,050	349,610	15,530			

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>завтрак</b>																	
174.01	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	200/5	6,010	7,070	43,390	261,880	0,080	1,300	49,500	0,230	124,300	156,950	36,000	0,570			
377	Чай с лимоном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090			
386	Йогурт	110	4,510	1,650	6,490	62,700	0,030	0,660	11,000	0,850	136,400	104,500	16,500	0,110			
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600			
<b>Итого за завтрак</b>			<b>572</b>	<b>13,950</b>	<b>10,180</b>	<b>90,760</b>	<b>517,790</b>	<b>0,170</b>	<b>4,760</b>	<b>60,500</b>	<b>1,090</b>	<b>273,450</b>	<b>295,490</b>	<b>59,840</b>	<b>1,370</b>		
<b>обед</b>																	
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,180	5,170	11,000	96,550	0,030	24,000		2,370	31,350	27,950	15,850	0,980			
98	Суп крестьянский с курицей, пшеном и зеленью	250/15/1	6,680	7,230	13,140	144,900	0,110	11,100	6,600	2,430	22,020	99,780	28,540	1,140			
294/	Шницель рубленый из птицы	100	7,830	10,840	16,680	194,950	0,080	3,280	24,600	3,070	25,670	83,000	28,260	1,270			
331	"Курочка ряба" с соусом																
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180/5	7,800	5,060	50,370	277,880	0,120		29,500	1,130	0,600	62,870	11,520	0,870			
342	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,080	103,100	0,009	3,600		0,072	6,400	3,960	3,240	0,855			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930			
<b>Итого за обед</b>			<b>941</b>	<b>31,034</b>	<b>30,744</b>	<b>168,250</b>	<b>1061,640</b>	<b>0,499</b>	<b>41,980</b>	<b>60,700</b>	<b>10,692</b>	<b>117,770</b>	<b>287,270</b>	<b>123,950</b>	<b>7,045</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>1513</b>	<b>44,984</b>	<b>40,924</b>	<b>259,010</b>	<b>1579,430</b>	<b>0,669</b>	<b>46,740</b>	<b>121,200</b>	<b>11,782</b>	<b>391,220</b>	<b>582,760</b>	<b>183,790</b>	<b>8,415</b>		

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>завтрак</b>																
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,02									
243	Сосиска отварная с соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110		
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		
382,01	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	1,300	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600		
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,140</b>	<b>20,740</b>	<b>104,470</b>	<b>703,790</b>	<b>0,600</b>	<b>4,000</b>	<b>31,800</b>	<b>1,860</b>	<b>174,330</b>	<b>478,620</b>	<b>214,160</b>	<b>8,030</b>		
<b>обед</b>																
50	Салат свеклы с чесноком	100	1,570	5,100	9,050	88,250	0,020	9,800		2,300	39,120	43,380	21,720	1,370		
96,01	Рассольник ленинградский с зеленью	250/1	2,310	5,390	16,990	125,900	0,110	17,530		2,410	19,330	72,680	26,550	0,980		
289	Рагу из филе птицы с овощами	200	18,160	12,100	23,180	275,860	0,210	21,970	20,400	3,170	63,920	232,510	59,420	2,690		
349	Компот из сухофруктов	180	0,009		22,700	113,840	0,009	2,160			5,110	1,580	1,580	0,324		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
<b>Итого за обед</b>		<b>841</b>	<b>29,449</b>	<b>24,890</b>	<b>123,900</b>	<b>848,110</b>	<b>0,499</b>	<b>51,460</b>	<b>20,400</b>	<b>9,500</b>	<b>159,210</b>	<b>359,860</b>	<b>145,810</b>	<b>7,294</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1391</b>	<b>53,589</b>	<b>45,630</b>	<b>228,370</b>	<b>1551,900</b>	<b>1,099</b>	<b>55,460</b>	<b>52,200</b>	<b>11,360</b>	<b>333,540</b>	<b>838,480</b>	<b>359,970</b>	<b>15,324</b>		



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	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
1/3	Бульброд с маслом и сыром	300/10/15	3,870	11,78	10,36	208	0,03	0,07	85	0,49	93	64,9	6,1	0,36		
1/4.05	Каша ржаная молочная вязкая с	250/5	9,150	7,970	49,000	304,980	0,200	1,630	54,500	0,880	194,810	32,100	45,000	1,150		
377	Чай с лимоном	200/10	0,090	0,010	15,270	63,250		4,000		0,020	4,450	2,200	1,200	0,110		
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>570</b>	<b>16,480</b>	<b>21,210</b>	<b>100,330</b>	<b>707,230</b>	<b>0,290</b>	<b>5,700</b>	<b>139,500</b>	<b>2,240</b>	<b>301,760</b>	<b>131,700</b>	<b>68,800</b>	<b>2,220</b>	
<b>обед</b>																
37	Салат "Стелной"	100	1,460	10,180	7,710	128,520	0,050	8,100		4,570	17,820	40,240	19,400	0,620		
102.03	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,900	5,550	19,340	151,250	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020		
301/	Кнели куринные с томатно-сметанным соусом	100	9,470	7,290	7,870	169,780	0,060	3,970	41,200	0,300	30,140	101,080	17,040	1,010		
331	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		
203	Компот ягодный	180	0,18	0,07	19,670	82,120	0,009	30,100		0,160	9,000	7,800	7,250	0,360		
345	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
<b>Итого за обед</b>			<b>926</b>	<b>31,490</b>	<b>30,520</b>	<b>149,700</b>	<b>1023,120</b>	<b>0,679</b>	<b>54,670</b>	<b>70,700</b>	<b>20,470</b>	<b>143,230</b>	<b>320,890</b>	<b>144,020</b>	<b>7,580</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1496</b>	<b>47,970</b>	<b>51,730</b>	<b>250,030</b>	<b>1730,350</b>	<b>0,969</b>	<b>60,370</b>	<b>210,200</b>	<b>22,710</b>	<b>444,990</b>	<b>452,590</b>	<b>202,820</b>	<b>9,800</b>	

## Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>завтрак</b>																	
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,880				
283	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	180/20	14,490	7,310	55,490	344,820	0,060	0,360	0,290	95,730	180,900	31,560	1,040				
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650		60,450	45,000	7,000	0,100				
ПР	Баллон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060		0,850	9,500	32,500	6,500	0,600				
<b>Итого за завтрак</b>			<b>580</b>	<b>19,830</b>	<b>10,530</b>	<b>111,300</b>	<b>623,770</b>	<b>0,180</b>	<b>14,010</b>	<b>71,100</b>	<b>1,400</b>	<b>186,480</b>	<b>272,700</b>	<b>56,760</b>	<b>4,600</b>		
<b>обед</b>																	
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	126,220	0,050	9,010	4,540	21,760	40,860	18,290	0,780				
103	Суп с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	152,810	0,140	19,770	2,910	26,450	111,030	33,670	1,480				
258,01	Азу с мясом	200	13,670	31,160	22,440	425,670	0,550	29,870	3,180	29,090	207,610	53,220	2,700				
376	Чай с сахаром	180			13,470	53,860				0,400							
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100		0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050		0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
<b>Итого за обед</b>			<b>856</b>	<b>29,940</b>	<b>47,930</b>	<b>116,090</b>	<b>0,890</b>	<b>58,650</b>	<b>12,250</b>	<b>109,430</b>	<b>369,210</b>	<b>141,720</b>	<b>6,935</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>1436</b>	<b>49,770</b>	<b>58,460</b>	<b>227,390</b>	<b>1,070</b>	<b>72,660</b>	<b>13,650</b>	<b>295,910</b>	<b>641,910</b>	<b>198,480</b>	<b>11,535</b>				

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

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Средняя пищевая ценность (ккал)	Среднее содержание витаминов и минеральных веществ (мг)														
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
<b>завтрак</b>																								
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,02																	
ПР	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	6,910	19,170	10,990	244,070	0,200	6,290	30,500	3,000	21,730	88,620	17,870	1,070										
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										
377	Чай с лимоном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090										
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060		60,000	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600										
<b>Итого за завтрак</b>																								
		562	18,040	25,800	96,300	692,490	0,440	9,090	60,000	15,250	58,190	198,190	54,000	3,400										
<b>обед</b>																								
66	Салат из моркови с мясом	100	1,270	10,130	22,540	188,660	0,060	5,750		4,770	31,350	56,740	33,720	0,920										
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	121,880	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240										
291	Плов из птицы	200	18,690	15,120	41,460	377,630	0,110	5,970	20,400	4,440	24,140	224,540	49,740	1,930										
349	Компот из сухофруктов	180	0,009		22,700	113,840	0,009	2,160		0,980	5,110	1,580	1,580	0,324										
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,640	16,580	5,290	22,380	1,000										
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930										
<b>Итого за обед</b>																								
		846	29,559	33,720	152,800	1046,270	0,389	37,100	27,900	13,300	133,290	349,440	149,240	6,344										
<b>Итого за день</b>																								
		1408	47,599	59,520	249,100	1738,760	0,829	46,190	87,900	28,550	191,480	547,630	203,240	9,744										
<b>Итого за период</b>																								
		1460,6	45,891	53,057	237,333	1644,175	0,930	65,855	152,983	20,370	387,242	683,875	237,383	11,856										