

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «ТехноЛидия»

/Трухтанова О.Ю./

2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

[Signature] / О.А. Вешнев

2026 г.

« 02 » шафта

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа № 40

[Signature] / Т. Н. Сивуха /

2026 г.

« 02 » шафта

**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

Сезон: осень-зима

День: понедельник

Рацион: Завтрак-обед

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
завтрак																					
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		53,75	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150							
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	7,670	8,220	42,310	274,850	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980							
ТТК	Курата	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 за 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 за 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							
	Итого за день	1416	43,930	47,938	235,552	1529,166	1,130	24,080	123,000	28,150	490,460	578,780	223,670	10,720							

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

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	Б	Ж	У										7	8	9	10
завтрак																		
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		0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
Итого за 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	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		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	856,800	0,550	171,030	61,300	7,260	148,850	328,520	140,060	5,700				
Итого за день		1438	46,880	48,210	227,860	1605,350	0,780	177,850	121,700	14,210	203,430	607,800	228,070	8,950				

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

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

№ рец.	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	6	7	8		9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
14	Масло порционное	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															
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	
32/1/25	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	Компот из сухофруктов	180	0,010	4,400	17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310	
ТТК	Хлеб пшеничный	60	3,600	0,600	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000	
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,870	39,690	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120	
Итого за обед		846	31,870	81,950	118,080	965,220	0,800	144,610	6,600	8,910	213,420	348,620	144,820	7,180	
Итого за день		1428	49,460	61,950	207,480	1592,580	1,020	149,040	226,100	10,410	419,130	650,270	215,530	10,080	

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

Сезон: осень-зима

День: четверг

Рацион: Завтрак-обед

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (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					
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 сухим 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				0,820	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																			
обед		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					
62	Икра свекольная	100	1,650	7,100	15,120	131,460	0,030	11,900		3,250	34,400	46,330	21,880	1,340					
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	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	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	0,050			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120					
Итого за обед																			
Итого за день		1501	57,075	54,600	209,262	1546,040	1,470	89,990	79,975	14,252	502,430	724,710	221,680	13,682					

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

Сезон: осень-зима

День: пятница

Рацион: Завтрак-обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 11-18 лет					
			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 порционнно	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
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
Итого за завтрак		555	21,710	26,710	93,390	697,280	0,252	4,720	90,600	15,430	121,110	213,850	75,060	3,760
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	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	28,755	27,612	111,900	852,440	0,510	67,107	29,775	10,350	124,247	327,302	131,060	7,790
Итого за день		1451	50,465	54,322	205,290	1549,720	0,762	71,827	120,375	25,780	245,357	541,152	206,120	11,550

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

Рацион: Завтрак-обед

Сезон: осень-зима

Возраст: 11-18 лет

День: суббота

Неделя: 1

№ 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															
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 пшеничная с маслом	180/5	8,310	6,500	47,920	283,640	0,300		29,500	0,270	22,250	169,160	59,690	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 за 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 за 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	
Итого за день		1413	53,906	57,838	217,692	1588,520	1,182	64,472	138,560	11,610	195,870	637,980	233,220	11,190	

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

Рацион: Завтрак-обед
 День: понедельник
 Сезон: осень-зима
 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										
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13	14	15				
1	2	3																									
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													
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670													
Итого за 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 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													
Итого за день		1473	53,840	60,760	273,810	1875,530	1,470	32,180	98,100	10,020	300,970	795,250	359,560	14,550													

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

Сезон: осень-зима

День: вторник

Рацион: Завтрак-обед

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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/	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			
505	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			
234/	Биточки рыбные с томатно-сметанным соусом	50/50	7,490	10,490	10,940	168,390	0,090	2,930	24,800	3,530	47,500	116,400	29,770	0,760			
505	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	27,727	26,367	127,842	845,500	0,585	181,330	67,950	9,357	179,307	371,792	147,930	6,167			
Итого за день		1476	47,197	56,777	224,972	1582,090	1,007	189,300	107,450	31,957	404,357	656,222	239,100	10,467			

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

Сезон: осень-зима

День: среда

Рацион: Завтрак-обед

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (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					
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																			
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					
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 за обед																			
		936	33,890	31,230	164,040	1059,610	0,700	52,270	52,700	41,880	265,480	364,950	155,040	8,560					
Итого за день																			
		1513	50,900	54,090	268,460	1750,750	0,920	56,810	205,200	43,670	580,190	664,000	228,900	10,740					

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

Рацион: Завтрак-обед
 День: четверг
 Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Возраст: 11-18 лет						
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
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 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 за 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	
Итого за день		1416	52,865	74,120	204,192	1717,610	1,680	72,750	457,675	11,842	307,190	696,350	190,540	12,772	

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

Сезон: осень-зима

День: пятница

Рацион: Завтрак-обед

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2

№ 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															
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 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		615	14,610	12,630	93,470	546,810	0,450	14,630	54,500	2,070	224,610	324,860	111,870	6,060	
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	1,800	17,700	93,840	0,010	2,160		0,980	4,960	1,580	1,580	0,310	
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	0,600	30,000	149,850	0,100			0,760	16,580	5,290	22,380	1,000	
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			10,080	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	12,150	345,417	674,642	248,110	13,300	
Итого за день		1481	45,245	39,322	241,990	1512,440	0,820	46,397	84,275	24,600	860,037	1349,492	516,910	41,660	

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

Рацион: Завтрак-обед-полдник

Сезон: осень-зима

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	5	6	7		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 вязкая с маслом	250/5	10,350	8,060	55,370	335,920	1,630	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	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	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	1,337	21,437	115,762	31,600	1,337									
279/	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	50/50	6,140	16,830	11,480	222,500	0,200	3,000	15,490	83,820	19,340	1,040									
505	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,780	7,140	37,560	241,380	0,072	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640									
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	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	30,217	36,797	150,162	1039,570	0,587	59,750	132,547	323,852	141,920	8,277									
Итого за день																					
		1513	44,457	46,487	268,002	1648,650	0,837	64,740	92,250	21,807	308,327	500,122	191,050	10,637							
Итого за период																					
		1459,9	49,685	54,701	232,047	1624,871	1,090	86,620	154,555	19,655	643,940	232,129	11,553								