

Десятидневное меню для обеспечения питанием обучающихся с ВОЗ возрастной категории с 12-18 лет

День 1 Неделя 1  
**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Каша рисовая молочная	250	8,02	6,12	42,46	257,00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1н-2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,14</b>	<b>20,82</b>	<b>80,76</b>	<b>617,40</b>		

**ОБЕД**

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептур 2015	70
Борщ с капустой и картофелем	300	2,58	7,32	15,57	138,51	НИИ гигиены 2020	54-1с-2020
Картофельное пюре	250	5,10	9,50	39,50	263,87	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Птица, в соусе с томатом	100	14,40	14,00	3,20	222,10	Сборник рецептур 2004	179, ТТК №1
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептур 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннаяй	30	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептур 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003



<b>Итого за Обед</b>	<b>1010</b>	<b>28,43</b>	<b>31,9</b>	<b>119,22</b>	<b>907,18</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>48,57</b>	<b>52,72</b>	<b>199,98</b>	<b>1524,58</b>		

**День 2 Неделя 1  
ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,90	7,83	51,30	314,91	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гречка	120	5,79	9,50	4,75	136,00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,80	0,92	26,20	147,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	200	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-1хн-2020
<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>21,45</b>	<b>18,47</b>	<b>92,93</b>	<b>647,11</b>		

**ОБЕД**

Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,66	10,00	10,10	137,30	НИИ гигиены 2020	54-2з-2020
Суп-лапша домашняя	300	3,15	6,16	15,00	128,28	Сборник рецептов 2020	66
Макароны отварные	200	6,70	7,10	46,60	277,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Котлеты из курицы	100	11,50	6,60	12,00	171,00	НИИ гигиены 2021	54-4м-2020, ТТК №3
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>28,51</b>	<b>30,66</b>	<b>133,70</b>	<b>945,78</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>49,96</b>	<b>49,13</b>	<b>226,63</b>	<b>1592,89</b>		

**День 3 Неделя 1**



## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Макаронны отварные с сыром	250	10,5	13,1	35,8	233,2	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020, ТТК №4
Фрукты (Апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	70,5	Сборник рецептов 2013	9
Батон нарезной	60	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептов 2012	125
Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>21,25</b>	<b>18,30</b>	<b>92,15</b>	<b>530,40</b>		

## ОБЕД

Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,60	НИИ гигиены 2020	54-13г-2020
Суп крестьянский с пшеном	300	7,32	7,80	40,20	208,30	Сборник рецептов 2004	138, ТТК№20
Жаркое по-домашнему	200	14,10	16,30	33,60	395,10	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №18
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>27,22</b>	<b>27,63</b>	<b>116,70</b>	<b>822,70</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>48,47</b>	<b>45,93</b>	<b>208,85</b>	<b>1413,10</b>		

День 4 Неделя 1

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Плов с курицей	220	16,72	18,61	39,71	376,09	Сборник рецептов 2013	30

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор эсперид)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептов 2015	70
--	-----	------	------	------	-------	-----------------------	----



Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,80	Сборник рецептур 2011	372
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,38</b>	<b>19,27</b>	<b>81,99</b>	<b>568,29</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Суп вермишелевый на мясном бульоне	300	5,10	3,99	25,08	156,87	Сборник рецептур 2003	22
Пельмени на бульоне	200	16,40	19,00	49,50	420,00	Сборник рецептур 2007	118, ТТК №5
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1хн-2020
Хлеб ржаной-пшеничный перловяно-ржаной	30	2,50	0,50	12,70	86,10	Сборник рецептур 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>28,40</b>	<b>28,79</b>	<b>117,03</b>	<b>828,87</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>48,78</b>	<b>48,06</b>	<b>199,02</b>	<b>1397,16</b>		

День 5 Неделя 1

**ЗАВТРАК**

Наименование Блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Макаронник с мясом	250	16,1	18,5	52,3	395,1	Сборник рецептур 2007	285, ТТК №19
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,80	0,92	26,20	147,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	200	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-1хн-2020
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>22,30</b>	<b>19,72</b>	<b>90,70</b>	<b>600,10</b>		
<b>ОБЕД</b>							



Вяленый сыр с растительным маслом	100	1,25	8,87	7,50	114,75	НИИ гигиены 2020	54-113-2020
Суп (полевой)	250	5,30	2,96	13,84	130,00	Сборник рецептов 2004	117, ТТК №8
Таблетки мясные паровые	120	10,37	3,35	11,38	170	Сборник рецептов 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Чай каркаде	200	1,79	7,21	3,35	278,30	НИИ гигиены 2020	54-6-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннный	30	0,3	0,33	11,00	5,30	Сборник рецептов 2004	035 ТТК №18
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннный	30	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Итого за Обед	980	27,91	29,52	120,07	866,75	Треб. по орг. питаниям 2012	13003

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	белки г.	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
			жиры г.	углеводы г.				
Каша манная	250	8,6	6,2	46,4	282,4	НИИ гигиены 2020	54-7к-2020	
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-193-2020	
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-13-2020	
Батон нарезной	60	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептов 2012	125	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,82</b>	<b>20,90</b>	<b>85,00</b>	<b>644,00</b>			
<b>ОБЕД</b>								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептов 2015	70	
Суп картофельный с рисовой крупой	300	2,3	8,3	19,8	164	Сборник рецептов 2011	104	



Пюре из бобовых с маслом	200	17,75	8,92	45,59	392,00	Сборник рецептур 2011	199
Пюре из бобовых с маслом	200	0,16	0,16	23,88	97,30	Сборник рецептур 2011	372
Пюре из бобовых с маслом	10	0,16	0,16	2,38	9,73	Сборник рецептур 2011	37
Пюре из бобовых с маслом	20	0,32	0,32	4,76	19,46	Сборник рецептур 2011	74
Пюре из бобовых с маслом	350	30,31	28,88	128,82	884,40	Сборник рецептур 2012	13003
Пюре из бобовых с маслом	54,63	49,78	243,52	422,00			

День 7 декабря 2

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,90	7,83	51,30	314,91	НИИ гигиены 2020	54-д-2020
Гулэш	100	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептур 2005	246, ТТК №2
Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,00	8,45	85,70	Сборник рецептур 2015	47
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Чай черный байховый с лимонном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610,00</b>	<b>19,20</b>	<b>21,63</b>	<b>85,07</b>	<b>615,81</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Морковь по-корейски	100	1,60	3,50	43,30	88,30	ТТК 20	20
Щи по-уральски	300	2,20	6,60	8,50	175,00	Сборник рецептур 2011	58
Плов с курицей	250	19,00	21,00	45,12	427,37	Сборник рецептур 2013	30
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пекшеванный	30	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептур 2013	8



Хлеб пшеничный с изюмом белый 1 сорт	100	2,10	2,20	14,00	72,90	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный с изюмом белый 1 сорт	100	2,10	2,20	130,62	355,77		
Итого за день		<b>47,10</b>	<b>53,53</b>	<b>145,39</b>	<b>1474,48</b>		

**День 8 Неделя 2**

**Завтрак**

Наименование блюда	г.	г.	Пищевая ценность		Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ рецептуры
			белки	жиры			
Хлеб пшеница и изюм молочная "Дружба"	150	11,6	16	51,2	307,4	Сборник рецептур	ТТК №12
Фрукты (яблоки)	50	2,2	5,3	0	100,1	НИИ гигиены 2020	54-13-2020
Фрукты (яблоки)	100	2,4	0,3	15,9	75	Сборник рецептур 2013	9
Батон нарезной	30	0,4	0,4	9,3	47	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	НИИ гигиены 2020	54-21н-2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>21,62</b>	<b>22,50</b>	<b>83,30</b>	<b>564,90</b>		

**Обед**

Салат из свеклы с зеленым горошком	100	4,83	10,85	2,33	110,43	Сборник рецептур 2011	53, ТТК №11
Рассольник Ленинградский	300	1,80	2,37	15,87	92,04	НИИ гигиены 2020	54-7с-2020
Макароны отварные	200	6,70	7,10	46,60	277,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Тефтели мясные с рисом	120	10,97	9,65	11,88	170	Сборник рецептур 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Чай каркаде	200	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептур 2004	685 ТТК №18
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептур 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>29,30</b>	<b>30,80</b>	<b>114,98</b>	<b>823,47</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>50,92</b>	<b>53,30</b>	<b>198,28</b>	<b>1388,37</b>		

**День 9 Неделя 2**



## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Плов с курдюкой	220	16,72	18,61	39,71	376,09	Сборник рецептур 2013	30
Плов с курдюкой, приправленный (пшеница озимая)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептур 2015	70
Соль	30					Сборник рецептур 2012	3003
Каша из пшеницы или ячменя (пшеница)	200	0,35	0,28	29,85	120,30	Сборник рецептур 2011	348
Итого за день		18,17	18,89	67,36	518,39		

## ОБЕД

Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,45	69,70	Сборник рецептур 2015	47
Суп картофельный с горохом	300	3,90	7,80	13,60	136,00	НИИ гигиены 2020	54-7с-2020, ТТК №14
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	8,70	57,00	349,90	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	120	5,79	9,50	4,75	136,00	Сборник рецептур 2005	246, ТТК №2
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-1кн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванная	30	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептур 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	980	27,89	31,80	133,80	939,50		
Итого за день		48,46	50,99	221,76	1532,19		

День 10 Неделя 2

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			



	г.	г.	г.	г.	ккал		
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор соленый, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептов 2015	70
	30	2,40	0,10	6,40	22,40	Сборник рецептов 2012	13003
	30	2,50	0,08	6,95	22,10	Сборник рецептов 2011	348
	100	8,24	0,20	22,50	210,8	Сборник рецептов 2004	388, ТТК 18
Картофельное пюре	180	3,60	6,84	28,44	189,96	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,50	0,50	12,70	66,10	Сборник рецептов 2013	8
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	940	27,52	28,09	117,00	816,82		
Итого за день		48,99	48,42	197,25	1416,29		
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>							
Итого		6	ж	уг	ккал		
Итого за период		493,09	501,10	2092,05	14731,41		
Среднее значение за период		49,309	50,11	209,205	1473,141		
Соотношение пищевых веществ		1	1	4			



