

**ПРИМЕРНОЕ  
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

День: 1-й Неделя: первая

Возрастная категория 12-18 лет

№ Рес.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>Завтрак:</b>	12-18лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
160	Каша молочная ячневая	250	3,19	7,26	44,8	87,65	0,06	1,32	0,06	0,20	2,63	8,27	1,33	0,16				
693	Каша с молоком	200	6,36	5,04	9,83	187,1	0,03	0,50	0,02	0,11	156	140	28	1,2				
3	Бульбурда с маслом, сыром	40/10/30	8,25	6,1	15,52	120,1	0,22	15,68	0,05	2,69	133,37	273,73	3,67	1,89				
По техн	Апельсин	100	0,2	-	8,1	57	0,04	-	0,10	-	8	28	42	1				
	<b>Итого:</b>	<b>Итого</b>	<b>18,0</b>	<b>18,4</b>	<b>84,45</b>	<b>451,85</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3,0</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>				
	<b>Обед:</b>																	
По техн.	Свежий помидор	100	0,75	0,15	2,1	14	0,01	0,07	0,02	0,22	2,4	102,0	22,2	0,20				
139	Суп вар-щй с фасолью на кур/б	250	7,27	7,39	6,97	144,3	0,15	2,0	0,15	2,03	28,64	116,03	37,03	1,0				
374	Рыба запеченная с овощами	100/75	7,67	4,37	29,68	128,9	0,02	3,31	0,1	1,2	351,86	362,37	16,37	2,35				
520	Картофельное пюре	200	8,07	15,32	28,14	154,65	0,06	18,6	0,03	0,75	22,7	49,6	20,2	0,8				
686	Чай с сахаром, лимонком	200/7	0,9	0,1	23,86	107,8	0,04	0,4	0,01	-	14,4	-	9,2	1,6				
По техн	Хлеб поджаренный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,01	-	-	-	-	-				
	<b>Итого:</b>	<b>Итого</b>	<b>27,0</b>	<b>27,6</b>	<b>106,05</b>	<b>723,15</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630,</b>	<b>105</b>	<b>5,95</b>				
			<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1375,0</b>	<b>0,98</b>	<b>49</b>	<b>0,64</b>	<b>8,4</b>	<b>840</b>	<b>1260</b>	<b>210</b>	<b>11,9</b>				

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
«Хлебодаринформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшина В.Т

**ПРИМЕРНОЕ  
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

День: 2-й Недела: первая

Возрастная категория 12-18 лет

№№№	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак:	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
49	Салат морковный (тушеный)	80	1,8	1,95	12,88	95,3	0,1	9,8	0,15	1,7	72	54,6	0,78	2,45					
461	Терфени мясные паровые	100	8,83	8,42	22,50	143,35	0,09	7,3	0,185	0,7	93,6	143	63,22	0,8					
509	Каша гречневая с маслом	180/5	5,8	7,3	28,8	183,6	0,11		0,02	0,6	120	251	11,0	1,0					
685	Чай с сахаром	200	0,9	-	10,56	85,3	0,04	0,4	0,01		14,4	95							
По темн	Хлеб водопроводный	30	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25					
	<b>Итого</b>		<b>18,5</b>	<b>17,8</b>	<b>82,45</b>	<b>544,35</b>	<b>0,35</b>	<b>60,8</b>	<b>0,03</b>	<b>2,65</b>	<b>46,25</b>	<b>24,43</b>	<b>24,45</b>	<b>1,8</b>					
	Витнегрт овощной	100	0,32	0,10	13,2	92	0,02	6,08	0,03	2,65	46,25	24,43	24,45	1,8					
71	Суп диетич-домашняк на суп/б	250	4,08	4,97	33,65	220	0,09	0,06	0,07		6,54	7,93	3,72	0,35					
148	Курч варенные	100	7,95	9,28	13,9	212	0,07	6,93	0,03		16,9	383,83	12,8	1,2					
487	Рис с маслом	200/5	12,49	13,58	12,14	156,15	0,09	11,31	0,04	1,55	237,1	213,4	63,6	2,55					
311	Компот из с/фруктов	200	0,32	0,27	20,86	62	0,01	0,12	0,07	4,2	113,21	0,41	0,43	0,05					
639	Хлеб водопроводный	80	1,34	0,27	15,3	73,5	0,21	24,5	0,32	8,4	420	630	105	5,95					
По темн	<b>Итого</b>		<b>26,5</b>	<b>28,2</b>	<b>109,05</b>	<b>815,65</b>	<b>0,49</b>	<b>49</b>	<b>0,64</b>		<b>840</b>	<b>1260</b>	<b>210</b>	<b>11,9</b>					
			<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1360,0</b>	<b>0,98</b>												

Использованная литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Лавининой В.Т



**ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню**  
**День: 3-й Неделя: первая**  
**Возрастная категория 12-18 лет.**

№ Раци	Пример пищи, наименование блюда	Масса * морции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
362	Завтрак: Пудинг творожный со сметаной	250	19,2	19,0	0,95	351,1	0,17	3,62	0,12	1,75	152,82	237,1	61,06	3,25						
692	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	1,0	38,7	152,0	0,16	3,5	0,09	1,25	35	11,9	11							
По техн	Яблоко печеное	100	0,8	-	28,1	90,36	0,02	10,38	0,02			300	450	75	4,25					
	Итого		20,5	20	67,75	593,4	0,35	17,5	0,23	3										
	Обед:																			
По техн	Сезонный суп	100	0,75	0,15	2,1	14	0,05	2,7	0,04	0,2	16	29,49	2,1	0,95						
124	Щи со сметаной на курб	250/5	5,7	5,75	19,08	130,4	0,05	13,73	0,17	0,35	21,61	197,03	39,64	0,75						
451/587	Котлета мясная паровая	100/50	9,41	7,13	33,41	22,736	0,06	7,9	0,04	3,69	89	356,5	62,85	2,635						
511	Гречка с маслом	200	6,3	12,7	27,14	265,39	0,11		0,05		103,1	46,95	0,15	1,5						
633	Компот из яблок	200			26,72	105,0	0,01	0,05	0,01		189,92	0,03	0,26	0,1						
По техн	Хлеб поджаренный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,01	4,2	0,37	420	630	105	5,95					
	Итого		24,5	26,0	123,75	815,65	0,49	24,5	0,32	4,2	840	1260	210	11,9						
	ВСЕГО		45,0	46,0	191,5	1409,1	0,98	49	0,64	8,4										

Использованная литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
«Хлебпродлинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 4-й Неделя: первая  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рес.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кс					
161	Завтрак: Каша молочная овсяная	12-18 лет 250	2,9	5,6	10,57	119	0,06	1,32	0,06	2,5	2,63	8,57	1,33	1,06					
693	Какао с молоком	200	0,2	5,04	27,33	187,1	-	-	-	-	172	-	42,37	0,01					
По теги	Бутерброд с маслом	40/10	11,6	5,46	22,52	163,95	0,27	3,2	0,15	0,5	87,37	410,43	31,3	2,18					
По теги	Каша	100	0,8	-	11,33	71,3	0,02	12,98	0,02	-	38	31	-	1					
	Итого:	Итого:	15,5	16,1	71,75	541,35	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25					
	Обед:																		
221	Суп кар-шп с крупой на курб	250	2,9	3,08	34,01	189	0,04	10,0	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	3,83					
451/587	Выпечки мясные паровые, соус	100/50	9,04	7,38	35,47	197,83	0,02	4,9	0,02	1,0	231,57	248,35	21,86	1,1					
224	Рыбу из овощей	200	12,66	13,95	32,52	255,15	0,08	3,77	0,25	1,75	88,45	154,31	28,53	1,55					
701	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	108	0,04	1,01	0,04	-	134,25	91,19	14,05	0,12					
По теги	Хлеб пшеничный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,06	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33					
	Итого:	Итого:	28,3	24,6	143,9	823,48	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95					
	Всего	Всего	43,8	40,7	215,6	1364,8	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9					

Испытуемая анкета: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
«Хлебобулочная Москва» — 2004 год. Редактор Лапина В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 5-й Неделя: первая

Возрастная категория 12-18 лет

№ Рес.	Гресс пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ке				
	Завтрак:	12-18 лет	Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ке				
По тех.	Сыр поршан	30	8,04	3,79	-	108,3	0,04	2	0,14	-	140,78	214,6	18,7	0,85				
458	Котлета паровая куриная	100	5,85	7,35	22,01	53,45	0,07	2,5	0,03	1,4	47,56	116,3	36,05	3,25				
520	Картофельное пюре	200	-0,04	7,13	11,75	201	0,15	5	0,06	0,2	72,66	86,6	18,15	0,06				
1011	Чай с молоком	200	0,9	-	23,86	85,3	0,08	8	-	-	36	23	-	0,02				
По тех.	Хлеб восточный, фрукты	30/100	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01	-	-	1,6	3	9,5	2,1	0,07				
	Итого:		16,0	18,4	65,32	544,35	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25				
	Обед:																	
По тех.	Св похлитор	100	11,8	4,39	29,9	102	0,04	10,0	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	3,83				
132	Рассольник со сметаной на курб	255	0,66	10,74	0,96	103	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	0,12				
443	Плов (из отварного мяса)	230	13,6	13,2	35,79	453,15	0,08	3,77	0,25	1,75	88,45	154,31	28,53	1,55				
640	Кнеша из ячмши	220	0,6	-	31,1	84	0,04	1,01	0,04	-	134,25	91,19	14,05	0,12				
По тех.	Хлеб восточный	80	2,34	0,27	28,43	73,5	0,06	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33				
	Итого:		29,0	27,6	126,18	815,65	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95				
			45,0	46,0	191,5	1360,0	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9				

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпромиздфирм» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т





ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: 7-я Неделя: Вторая

Возрастная категория 12-18 лет

№ Раци	Гресс пища, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	P	Mg	Fe			
	Затравка:	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
49	Салат из свежей моркови	100	1,5	2,5	20	86	0,06	2,5	0,02	1,25	98,75	244,6	18,7	0,85							
732	Оладьи печеные с маслом, сахаром	180/20	15,4	15,9	18,0	316,05	0,14	2,77	0,08	1,75	78,25	139,31	42,28	2,53							
685	Чай с сахаром	200	0,9	-	23,86	85,3	0,05	3,5	0,09	-	35	17	11	-							
По текн	Апельсин	100	0,2	-	8,1	57	0,11	8,73	0,04	-	87,8	49,09	3,02	1,17							
	Итого:	18,0	18,4	77,75	544,35	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25								
	Обсн:																				
	Мага молочковая	100	2,65	-	6,5	10,34	0,06	2,5	0,02	-	14	24,6	18,7	0,45							
139	Суп кар-ый с горохом на кур-б	250	8,5	7,4	21,5	158	0,24	18,35	0,2	1,82	163,31	323,87	36,54	0,22							
358	Колбаса рыбная паровая	100	5,34	11,78	27,41	223,77	0,06	0	0,02	-	130,64	23,2	1,4								
520	Картофельное пюре	200	8,07	20,72	7,84	247,15	0,09	0	0,02	2,08	105,68	262,5	22,1	3,45							
640	Кисель из смородины	200	0,1	-	35,2	102,89	0,01	0,15	0,01	-	0,37	0,03	0,26	0,1							
По текн	Хлеб водородный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03	0,03	-	0,03	6	19	4,2	0,33							
	Итого:	27,0	27,6	113,75	815,65	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95								
	ВСЕГО	45,0	46,0	191,5	1360,0	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9								

Используемая литература: «Оборудованная кухня и кулинария» классный для предпринимательской деятельности питания при общеобразовательных школах  
«Хлебобулочная» Москва—2004 год. Редактор Лавинский В.Т.

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 8-й Неделя: вторая  
 Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Продукт(ы) пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак:	12-18 лет (г)	Б	ж	У														
337	Яблоко вареное	140	5,26	4,6	0,28	62,8	0,09					1,5	10,88	122,43	9,2	0,39			
390	Каша молочная ячневая	200	5,48	8,36	11,35	169,8	0,09			0,03			30,64		13,2	0,4			
945	Чай с медом	200	2,24	2,56	23,72	121,2	0,04	1,01	0,04			0,515	134,25	91,19	14,05	0,12			
Полдн	Булка с медом	40/10	4,42	3,38	29,7	127,55	0,11					28	91,0		33,35	2,32			
	Груша	100	0,6	-	14,7	63	0,02	13,99	0,10	0,10	0,985	96,23	145,38	5,2	1,02				
	Итого:		18,0	18,9	79,75	544,35	0,35	17,5	0,23		3	300	430		75	4,25			
	Обед:																		
81	Икра свекольная	100	3,3	6,1	16,2	122	0,02	2,5	0,16		1,25	14	2,46		18,7	0,85			
124	Щи со сметаной на курье	250/5	5,7	5,75	19,08	130,4	0,04	0,02	0,06			20,46	69,67		17,06	1,14			
451/587	Биточки мясные жареные, соус	100/50	9,04	7,38	35,47	197,83	0,02	4,9	0,01	0,03	1,95	231,57	248,35		21,86	1,1			
509	Гречка с маслом	200/5	6,3	12,7	4,84	265,39	0,01	4,35	0,03			49,97	135,6		33,82	1,66			
639	Ковбог из сфруктов	200	0,32	-	20,86	62	0,06	10,03				36	127,89		0,6				
Полдн	Хлеб вольноградский	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,7	0,05			68	46		13,56	0,6			
	Итого:		27,0	32,2	111,75	815,65	0,19	24,5	0,32		4,2	420	630		105	5,95			
	ВСЕГО		45,0	46,0	191,5	1360	0,98	49	0,64		8,4	840	1260		210	11,9			



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: 9-я Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	Завтрак:	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
		100	7,4	7,6	17,61	83,18	0,23	12,15	0,04	2,1	251,93	65,87	23,29	1,2					
674	Яблоко печеное	250	6,6	7,2	21,04	374	0,11	5,2	0,18	2,1	4707	384,1	51,45	2,95					
366	Завесалка творожная со сметаной	200	2,6	3,6	38,7	152	0,01	0,15	0,01	0,9	0,37	0,03	0,26	0,1					
692	Кефирный напиток с молоком	Итого:	16,5	18,4	77,35	609	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25					
	Обед:	80	2,3	3,9	14,9	122	0,05	2,95	0,02	1,4	33,11	36,81	10,93	0,6					
49	Салат из моркови	250	9,7	5,8	21,2	158	0,2	13,4	0,09	0,4	179,49	312,69	38	0,39					
138	Суп жареный с мясом на кури	210	12,76	17,63	37,65	374,15	0,16	4,8	0,15	2,4	125,0	234,5	20,87	2,76					
447	Мясо тушеное с капустой, яблоком	200	1,4	26,6	26,6	108	0,04	0,4	0,01		14,4	46	9,2	1,6					
	Сок яблочный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,95	0,05	4,2	68	46	26	0,6					
	Хлеб бородинский	Итого:	38,5	27,6	115,26	835,65	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95					
		ВСЕГО	45,0	46,0	193,0	1400,0	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9					

Неполная литература «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
 «Хлебпродиздат» Москва — 2004 год. Редактор Липшиной В.Т.

