

Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 12 до 18 лет
(завтрак, обед, полдник)

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			(г)				(мг)			(мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	I ДЕНЬ													
	<i>Завтрак</i>													
11-ТТК	Салат из свежей капусты с лимоном	100	2,8	15	13,8	128,4	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-	
8-ТТК	Филе бедра	100	9,2	8,8	9,1	128	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2	
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7	
5-ТТК	Кисель	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1	
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6	
	<i>Завтрак итог:</i>	613	20,8	28,2	103	660,2	0,2	0,2	62,9	73,3	240,6	40,3	3,6	

	Обед												
28-ТТК	Салат "Солнечный"	100	2,8	15	13,8	200	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
1-ТТК	Свекольник	250	8,5	6,5	24,9	179,6	0,1	7,3	-	27,2	74,4	26,2	1
4-ТТК	Биточки "Фантазия" с соусом	110	10,8	6,2	17,6	140,2	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,3	49,8	239,8	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Кондитерские изделия	10	0,6	0,6	4,6	63,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
	Сок	200	0,6	-	7,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	933	36,8	35,4	147,4	1063,3	0,4	244,1	35,7	147,5	397,4	172,4	9,7
	Полдник												
47-ТТК	Салат "Позитив"	100	1,9	15,1	9,3	78,3	0,1	7	-	27	56,3	23,4	0,7
1/2-ТТК	Котлета "Сказка"	100	11,4	13,8	14,4	128,8	0,1	0,1	-	12,8	108,6	11,7	1
13-ТТК	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	58,8	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	16	29,2	64,8	304,7	0,2	7,3	23,4	66,8	203,4	50,2	3,4
	Итого:	1979	73,6	92,8	315,2	2028,2	0,8	251,6	122	287,6	841,4	262,9	16,7

	II ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
62-97	Салат из белокочанной капусты	100	3	12,7	8	76,7	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	0,3
401-94	Гуляш	100	15,9	13,4	15	199,3	-	1,9	0,5	22	158,7	17,5	1,9
463-94	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,3	49,8	277,1	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
628-94	Чай с сахаром (каркаде)	200	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	713	29,8	32,3	126,5	880,9	0,2	339,7	6,9	91,9	377,8	142	13,5
	<i>Обед</i>												
16-ТТК	Салат "Дуэт"	100	1,7	6,5	10,3	96,8	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
129-94	Рассольник ленинградский	250	4,1	3	11,1	75,3	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7
50-ТТК	Шницель "Рыбачок"	100	17,2	16,4	30,5	191,4	0,1	0,3	-	21,6	176,8	20,6	2,1
472-94	Пюре картофельное	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8

	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	913	35,8	31,8	145,4	810	0,5	7,8	29,1	111,6	389,8	88,5	7,2
	Полдник												
430-94	Запеканка картофельная с мясом	200	18,7	16	39,9	136,5	0,2	18,5	-	33,9	280	63,2	3,7
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	61,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	22,4	17,3	71,1	236,9	0,2	18,8	0	92	352,3	78,9	4,4
	Итого:	2059	88	81,4	343	1927,8	0,9	366,3	36	295,5	1119,9	309,4	25,1
	III ДЕНЬ												
	Завтрак												
11-ТТК	Салат из свежей капусты с лимоном	100	2,8	15	13,8	128,4	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
8-ТТК	Филе бедра	100	9,2	8,8	15,1	128	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
469-94	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
628-94	Чай с сахаром	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	613	20,8	28,2	109	660,2	0,2	0,2	62,9	73,3	240,6	40,3	3,6

	<i>Завтрак</i>												
3-97	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
18-ТТК	Салат "Марина"	100	5,5	17,2	28,3	47,6	-	2,2	-	7,6	39,2	7,7	0,4
50-ТТК	Шницель "Рыбачок"	100	6,9	12,2	9,8	157,2	-	0,4	-	6,5	64,7	7,7	0,5
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	0,8	35,4	81,1	25,9	0,9
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	648	27,7	41,7	110,8	665,5	0,1	12,5	0,8	240,1	289	63,7	3,6
	<i>Обед</i>												
1-97	Бутерброд с маслом	10/25	2	15,2	13	160,8	-	0,3	0,41	203,9	121,9	12,6	0,5
75-94	Икра свекольная	100	1,5	6	9,8	95,7	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
138-94	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	8,4	4,8	32,4	256,1	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7
38-ТТК	Биточки "Сочные"	100	11,7	9,1	15,3	187,8	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	905	32,6	39,5	148,6	1085	0,4	98,3	29,91	312,9	407	88,4	9,6
	<i>Полдник</i>												
5-ТТК	Жаркое с фрикадельками	200	7	12	38,2	137,8	0,2	6,9	-	23	117,6	31,7	1,4

	Фрукты	100	0,6	0,6	4,6	63,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	10,1	12,9	70,3	293,2	0,2	239,2	0,9	56,9	165,1	56,7	5,9
	Итого:	1986	70,4	94,1	329,7	2043,7	0,7	350	31,61	609,9	861,1	208,8	19,1
	V ДЕНЬ												
	Завтрак												
36-ТТК	Салат "Огонек"	100	2,7	6,7	3,8	84,5	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
390-94	Мясо тушеное	100	13,6	18,6	42,4	199,7	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	0,8	35,4	81,1	25,9	0,9
13-ТТК	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	613	22,4	30	110	609,4	0,3	10,1	24,2	85,5	211,8	64,4	4,2
	Обед												
11-ТТК	Салат из свежей капусты с лимоном	100	2,8	15	13,8	200	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
1-ТТК	Свекольник	250	8,5	6,5	24,9	142,3	0,1	7,3	-	27,2	74,4	26,2	1
8-ТТК	Филе бедра	100	19,2	14,8	15,1	228	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7

	Сок	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	913	43,1	42,2	149,3	1036	0,4	7,5	62,9	110	347,5	73	5,2
	Полдник												
25-ТТК	Колобки тушеные в соусе	110	15,2	16,4	17,8	109,3	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
465-94	Рис отварной	180	4,3	5	41,9	87,2	-	-	5,7	5,2	74,2	24,1	0,5
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	79,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	523	25,3	24,2	97,5	314,4	0	1	5,7	126,2	263,4	60	2,3
	Итого:	2049	90,8	96,4	356,8	1959,8	0,7	18,6	92,8	321,7	822,7	197,4	11,7
	VI ДЕНЬ												
	Завтрак												
16-ТТК	Салат "Дуэт"	100	1,7	6,5	10,3	96,8	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
455-94	Котлета из филе птицы	100	17,2	16,4	30,5	157,1	0,1	0,3	-	21,6	176,8	20,6	2,1
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
642-94	Какао с молоком	200	0,6	-	25,4	96,3	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	613	27,9	27,3	118,9	638,5	0,2	3,2	29,1	68,9	273,3	52,9	4,9
	Обед												
62-97	Салат из белокочанной капусты	100	3	12,7	8	148,3	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	0,3
ТТК-15	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	8,4	4,8	32,4	256,1	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7

3-97	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
18-ТТК	Салат "Марина"	100	5,5	17,2	28,3	81,9	-	2,2	-	7,6	39,2	7,7	0,4
120-94	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,9	5,5	16,6	123,4	0,1	13,8	0,6	50,9	55,2	24,2	0,8
50-ТТК	Шницель "Рыбачок"	100	6,9	12,2	9,8	157,2	-	0,4	-	6,5	64,7	7,7	0,5
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	0,8	35,4	81,1	25,9	0,9
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	129,1	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	898	30,6	47,2	127,4	823,2	0,2	26,3	1,4	291	344,2	87,9	4,4
	Полдник												
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	38,9	120,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
39/2-ТТК	Котлета "Ассоль"	100	13	18	29	109,5	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
	Сок	200	0,4	-	27,4	65,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	513	21,8	22,4	109	334,1	0,3	0,6	30,3	51,2	150,3	39,1	3,8
	Итого:	2074	80,3	96,9	355,3	1795,8	0,7	30,1	60,8	411,1	767,8	179,9	13,1
	IX ДЕНЬ												
	Завтрак												
1-97	Бутерброд с маслом	10/25	2	15,2	13	126,5	-	0,3	0,41	203,9	121,9	12,6	0,5
75-94	Икра свекольная	100	1,5	6	9,8	95,7	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
38-ТТК	Биточки "Сочные"	100	11,7	9,1	15,3	187,8	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	655	24,2	34,7	116,2	794,6	0,2	93,7	29,91	279,7	323	59,3	7,9
	Обед												
36-ТТК	Салат "Огонек"	100	2,7	6,7	3,8	84,5	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2

16-ТТК	Салат "Дуэт"	100	1,7	6,5	10,3	96,8	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
129-94	Рассольник ленинградский	250	4,1	3	11,1	75,3	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7
455-94	Котлета из филе птицы	100	17,2	16,4	30,5	191,4	0,1	0,3	-	21,6	176,8	20,6	2,1
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	913	35,8	31,8	145,4	810	0,5	7,8	29,1	111,6	389,8	88,5	7,2
	Полдник												
430-94	Запеканка картофельная с мясом	200	18,7	16	39,9	116,5	0,2	18,5	-	33,9	280	63,2	3,7
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	31,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	22,4	17,3	71,1	186,9	0,2	18,8	0	92	352,3	78,9	4,4
	Итого:	1979	82,7	76,5	323,6	1784,4	0,9	263,4	64,8	314,4	1032,6	307,1	19,7
	ХІ ДЕНЬ												
	Завтрак												
60-94	Винегрет овощной	100	5	8,3	6	70,1	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3
10-ТТК	Котлета "Школьная"	100	13,5	13,7	34,9	133,9	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,6	63,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	11,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6

	Завтрак итог:	713	28	27	119,8	638,4	0,2	271,3	108,9	90,9	219,5	57,4	7,8
	Обед												
4-ТТК	Салат "Витаминный"	100	1,8	8,5	21,2	100,3	-	13	-	17,1	16,9	7,9	0,3
139-94	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,6	6,9	10,3	136,9	-	0,6	39,4	13,6	70,7	11,2	0,6
403-94	Плов	200	19,1	15,7	47,9	374,4	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
294-94	Сырники из творога (десерт)	45	8,8	7,8	18,3	178,6	-	0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3
	Сок	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	878	44,6	40,7	140,6	973,2	0,2	16,1	128,5	182,3	555,4	103,7	6
	Полдник												
472-94	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	61,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
473-97	Биточки	100	13,2	14,9	20	108,6	0,1	0,2	17,4	95,4	165,1	15,5	1,2
5-ТТК	Кисель	200	0,6	-	27,6	53,6	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	513	19,5	19,6	84	262,7	0,2	13,3	23,8	177,5	294,8	69,1	3,5
	Итого:	2104	92,1	87,3	344,4	1874,3	0,6	300,7	261,2	450,7	1069,7	230,2	17,3
	ХИ ДЕНЬ												
	Завтрак												
	Огурец консерв.	100	1,2	12	4,7	44	-	2,2	-	12,2	48,5	10,4	0,4
394-94	Жаркое подомашнему	200	15,1	6,3	39,5	248,8	0,2	13,7	0,1	43,9	210,7	54,9	2,3
297-94	Запеканка из творога (десерт)	45	10,2	5,8	19,3	92,2	0,1	39,8	0,2	90,2	109,2	18,2	0,7
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8

	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Завтрак итог:	578	29	24,4	91	506,1	0,3	55,7	0,3	157,7	400,4	97,2	4,8
	Обед												
11-ТТК	Салат из свежей капусты с лимоном	100	2,8	15	13,8	200	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
1-ТТК	Свекольник	250	8,5	6,5	24,9	142,3	0,1	7,3	-	27,2	74,4	26,2	1
8-ТТК	Филе бедра	100	19,2	14,8	15,1	228	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
469-94	Макароны отварные	180	6,1	4,1	39	220,3	0,1	-	-	19,6	41,5	7,4	0,7
	Сок	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	913	43,1	42,2	149,3	1036	0,4	7,5	62,9	110	347,5	73	5,2
	Полдник												
25-ТТК	Колобки тушеные в соусе	110	15,2	16,4	17,8	109,3	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
465-94	Рис отварной	180	4,3	5	41,9	87,2	-	-	5,7	5,2	74,2	24,1	0,5
642-94	Какао с молоком	200	3,5	2,5	24,1	29,1	-	0,5	-	104,3	111,8	18,1	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	38,8	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	523	25,3	24,2	97,5	264,4	0	1	5,7	126,2	263,4	60	2,3
	Итого:	2014	97,4	90,8	337,8	1806,5	0,7	64,2	68,9	393,9	1011,3	230,2	12,3
	Завтрак средний:	631,9	22,1	23	99	685	0,2	86,8	40	125	299,3	74,7	
	Обед средний:	923,6	31,6	32,1	133,2	950	0,4	93,4	43,4	166,2	398,5	105	7,7
	Полдник средний:	468	8,6	9	35,6	268	0,1	42	23,5	92,2	244,8	60	4,3
	Средние показатели рациона	2023,5	62,3	64,1	267,8	1903,0	0,8	222,2	106,8	383,4	942,7	239,6	17,9