

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Тверской комбинат  
школьного и детского питания»



*Лавренова* С.Е. Лавренова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 года.

## 10 дневное примерное меню обеда для спортсменов

### Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: летний

Возрастная категория: 12-17 лет

|  | Приём пищи. Наименование блюда | Пищевые вещества (г.) |  |
|--|--------------------------------|-----------------------|--|
|--|--------------------------------|-----------------------|--|

| № рецептуры<br>(технологической<br>карты) |   | Масса<br>порции<br>(грамм) | Б     | Ж     | У      | Энергетическая<br>ценность (ккал.) |
|---|---|----------------------------|-------|-------|--------|------------------------------------|
|   | День №1 ОБЕД                                    |                            |       |       |        |                                    |
| 52  | Салат из свеклы с растительным маслом           | 100                        | 1,30  | 5,00  | 8,00   | 83,50                              |
| 96  | Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне   | 250                        | 2,87  | 5,25  | 12,00  | 141,25                             |
|   | Сосиска отварная                                |                            |       |       |        |                                    |
| 309                                       | Макаронные отварные со сливочным маслом         | 180                        | 6,6   | 5,4   | 31,74  | 202,14                             |
| 342                                       | Компот из свежих яблок                          | 180                        | 0,14  | 0,14  | 25,10  | 103,14                             |
|   | Хлеб ржаной                                     |                            |       |       |        |                                    |
| 338                                       | Фрукты свежие по сезону                         | 100                        | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47                                 |
|   | <b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>                         |                            |       |       |        |                                    |
|   |   | 940                        | 28,4  | 31,74 | 109,09 | 876,43                             |
|   | ДЕНЬ 2 ОБЕД                                     |                            |       |       |        |                                    |
| 67  | Винегрет овощной с маслом растительным          | 100                        | 1,40  | 10,00 | 7,30   | 125,10                             |
| 99  | Суп из овощей на курином бульоне                | 250                        | 1,60  | 4,98  | 9,10   | 95,25                              |
|   | Плов из мяса птицы                              |                            |       |       |        |                                    |
| 349                                       | Чай с сахаром                                   | 200                        | 0,10  | 0,02  | 7,00   | 28,60                              |
|   | Хлеб пшеничный (батон)                          |                            |       |       |        |                                    |
|   | Хлеб ржаной                                     |                            |       |       |        |                                    |
| 338                                       | Фрукты свежие по сезону                         | 100                        | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47                                 |
|   | <b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>                         |                            |       |       |        |                                    |
|   |   | 990                        | 30,78 | 31,4  | 106,46 | 835,48                             |
|   | ДЕНЬ 3 ОБЕД                                     |                            |       |       |        |                                    |
| 62  | Салат из моркови с сахаром                      | 100                        | 1,20  | 0,10  | 11,50  | 81,70                              |
| 88  | Щи из свежей капусты на курином бульоне         | 250                        | 2,60  | 5,15  | 7,90   | 124,75                             |
| 278,1                                     | Тефтели из мяса птицы с соусом                  | 100                        | 15,69 | 15,08 | 14,65  | 257,40                             |
| 309                                       | Макаронные отварные                             | 180                        | 6,60  | 5,40  | 31,74  | 202,14                             |
| 349                                       | Компот из сухофруктов                           | 180                        | 1,04  | 0,3   | 42,5   | 132,12                             |
|   | Хлеб ржаной                                     |                            |       |       |        |                                    |
|   | Хлеб пшеничный (батон)                          |                            |       |       |        |                                    |
| 338                                       | Фрукты свежие по сезону                         | 100                        | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47                                 |
|   | <b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>                          |                            |       |       |        |                                    |
|   |   | 950                        | 30,01 | 26,93 | 132,95 | 919,87                             |
|   | ДЕНЬ 4 ОБЕД                                     |                            |       |       |        |                                    |
| 45/47                                     | Салат из свежей капусты или квашеной            | 100                        | 0,10  | 3,20  | 6,50   | 73,05                              |
| 82  | Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне | 250                        | 2,60  | 5,10  | 10,90  | 138,75                             |
| 290                                       | Птица тушеная с соусом № 331                    | 100                        | 13,28 | 10,84 | 2,9    | 166                                |
| 302                                       | Каша рассыпчатая гречневая                      | 180                        | 10,32 | 7,30  | 46,40  | 292,56                             |
| 349                                       | Чай с сахаром                                   | 200                        | 0,10  | 0,02  | 7,00   | 28,60                              |

|     |  |            |              |              |               |               |
|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|     | Хлеб ржаной                                      | 20         | 0,90         | 0,30         | 5,20          | 28,00         |
|     | Хлеб пшеничный (батон)                           | 20         | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76         |
| 338 | Фрукты свежие по сезону                          | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            |
|     | <b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>                           | <b>970</b> | <b>29,28</b> | <b>27,36</b> | <b>98,36</b>  | <b>820,72</b> |
|     | <b>ДЕНЬ 5 ОБЕД</b>                               |            |              |              |               |               |
| 52  | Салат из свеклы с растительным маслом            | 100        | 1,30         | 5,00         | 8,00          | 83,50         |
| 99  | Суп овощной на курином бульоне                   | 250        | 1,60         | 4,98         | 9,10          | 95,25         |
| 259 | Жаркое по-домашнему с мясом свинины              | 280        | 19,67        | 47,18        | 26,46         | 612,78        |
| 349 | Чай с сахаром                                    | 200        | 0,10         | 0,02         | 7,00          | 28,60         |
|     | Хлеб пшеничный (батон)                           | 30         | 2,25         | 0,84         | 15,51         | 70,14         |
|     | Хлеб ржаной                                      | 30         | 1,4          | 0,47         | 7,8           | 42            |
| 338 | Фрукты свежие по сезону                          | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            |
|     | <b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>                           | <b>990</b> | <b>26,72</b> | <b>58,89</b> | <b>83,67</b>  | <b>979,27</b> |
|     | <b>ДЕНЬ 6 ОБЕД</b>                               |            |              |              |               |               |
| 62  | Салат из моркови с сахаром                       | 100        | 1,20         | 0,10         | 11,50         | 81,70         |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне) | 250        | 6,86         | 6,58         | 20,70         | 185,40        |
| 255 | Печень по-строгановски                           | 100        | 15,60        | 11,30        | 3,52          | 171,00        |
| 304 | Рис отварной                                     | 180        | 6,54         | 8,64         | 54,00         | 251,64        |
| 349 | Чай с сахаром                                    | 200        | 0,10         | 0,02         | 7,00          | 28,60         |
|     | Батон нарезной                                   | 20         | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76         |
|     | Хлеб ржаной                                      | 20         | 0,90         | 0,30         | 5,20          | 28,00         |
| 338 | Фрукты свежие по сезону                          | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            |
|     | <b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>                           | <b>970</b> | <b>33,18</b> | <b>27,54</b> | <b>121,38</b> | <b>840,1</b>  |
|     | <b>ДЕНЬ 7 ОБЕД</b>                               |            |              |              |               |               |
| 52  | Салат из свеклы с растительным маслом            | 100        | 1,3          | 5            | 8             | 83,5          |
| 88  | Щи из свежей капусты на курином бульоне          | 250        | 2,6          | 5,15         | 7,9           | 124,75        |
| 234 | Котлета или биточек рыбные                       | 60         | 7,90         | 5,94         | 10,20         | 126,96        |
| 329 | Соус красный                                     | 50         | 1,80         | 5,65         | 6,20          | 83,95         |
| 312 | Картофельное пюре                                | 180        | 3,68         | 5,76         | 24,50         | 164,70        |
| 342 | Компот из свежих яблок                           | 180        | 0,14         | 0,14         | 25,10         | 103,14        |
|     | Хлеб ржаной                                      | 20         | 0,90         | 0,30         | 5,20          | 28,00         |
|     | Хлеб пшеничный (батон)                           | 20         | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76         |
| 338 | Фрукты свежие по сезону                          | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            |
|     | <b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>                           | <b>960</b> | <b>20,3</b>  | <b>28,54</b> | <b>106,56</b> | <b>808,76</b> |
|     | <b>ДЕНЬ 8 ОБЕД</b>                               |            |              |              |               |               |
| 62  | Салат из моркови с сахаром                       | 100        | 1,20         | 0,10         | 11,50         | 81,70         |

|       |  |            |              |              |               |               |
|-------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 82    | Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне  | 250        | 3,40         | 6,80         | 14,50         | 185,00        |
| 291   | Плов из мяса птицы                               | 280        | 23,63        | 14,69        | 49,95         | 427,39        |
| 349   | Чай с сахаром                                    | 200        | 0,1          | 0,02         | 7             | 28,6          |
|       | Хлеб ржаной                                      | 40         | 1,86         | 0,63         | 10,40         | 56,00         |
| 338   | Фрукты свежие по сезону                          | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            |
|       | <b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>                           | <b>970</b> | <b>30,59</b> | <b>22,64</b> | <b>103,15</b> | <b>825,69</b> |
|       | <b>ДЕНЬ 9 ОБЕД</b>                               |            |              |              |               |               |
| 52    | Салат из свеклы с растительным маслом            | 100        | 1,30         | 5,00         | 8,00          | 83,50         |
| 96    | Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне    | 250        | 2,87         | 5,25         | 12,00         | 141,25        |
| 290   | Птица тушеная с соусом № 331                     | 100        | 13,28        | 10,84        | 2,90          | 166,00        |
| 302   | Каша рассыпчатая гречневая                       | 180        | 10,32        | 7,30         | 46,40         | 292,56        |
| 349   | Чай с сахаром                                    | 200        | 0,10         | 0,02         | 7,00          | 28,60         |
|       | Хлеб ржаной                                      | 20         | 0,90         | 0,30         | 5,20          | 28,00         |
|       | Хлеб пшеничный (батон)                           | 20         | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76         |
| 338   | Фрукты свежие по сезону                          | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            |
|       | <b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>                           | <b>970</b> | <b>30,75</b> | <b>29,31</b> | <b>100,96</b> | <b>833,67</b> |
|       | <b>ДЕНЬ 10 ОБЕД</b>                              |            |              |              |               |               |
| 45/47 | Салат из свежей капусты или квашеной             | 100        | 0,10         | 3,20         | 6,50          | 73,05         |
| 102   | Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне) | 250        | 6,86         | 6,58         | 20,70         | 185,40        |
| 297   | Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329         | 100        | 7,56         | 12,14        | 6,85          | 168,04        |
| 304   | Рис отварной                                     | 180        | 6,54         | 8,64         | 54,00         | 251,64        |
| 388   | Напиток из шиповника                             | 180        | 0,61         | 0,25         | 36,68         | 79,38         |
|       | Хлеб ржаной                                      | 30         | 1,40         | 0,47         | 7,80          | 42,00         |
| 338   | Фрукты свежие по сезону                          | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            |
|       | <b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>                          | <b>940</b> | <b>23,47</b> | <b>31,68</b> | <b>142,33</b> | <b>846,51</b> |