

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор Лавренко С.Е.

Лавренко С.Е.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Тверской комбинат
школьного и детского питания»

Лавренко С.Е. Лавренко
2025 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 рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Делта плюс; 2015 года

Сезон: летний
Возрастная категория: 12-17 лет

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

№ рецептуры (технологической карты)		Масса порции (грамм)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)
День №1 ОБЕД						
52	Салат из свежкл 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
	Союиска отварная	100	15,69	15,08	14,65	257,40
309	Макаронь 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	30	1,40	0,47	7,80	42,00
338	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	940	28,4	31,74	109,09	876,43
ДЕНЬ2 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	280	23,63	14,69	49,95	427,39
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	1,40	0,47	7,80	42,00
338	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	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	Макаронь 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	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
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	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
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	970	29,28	27,36	98,36	820,72
	ДЕНЬ 5 ОБЕД					
52	Салат из свежклы 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
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	990	26,72	58,89	83,67	979,27
	ДЕНЬ 6 ОБЕД					
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
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ	970	33,18	27,54	121,38	840,1
	ДЕНЬ 7 ОБЕД					
52	Салат из свежклы с растительным маслом	100	1,3	5	8	83,5
88	Пи 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
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ	960	20,3	28,54	106,56	808,76
	ДЕНЬ 8 ОБЕД					
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
338	Хлеб ржаной	40	1,86	0,63	10,40	56,00
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ	970	30,59	22,64	103,15	825,69
	ДЕНЬ 9 ОБЕД					
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,30	5,00	8,00	83,50
96	Рассолник 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
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ	970	30,75	29,31	100,96	833,67
	ДЕНЬ 10 ОБЕД					
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
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ	940	23,47	31,68	142,33	846,51