

Согласовано:

МАОУ " Гамовская средняя школа "

Г.М. Микова

Утверждаю:

ИП Пругуляк Д.С.

Пругуляк



Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период

1. "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" (5-е издание, Пермь, 2013г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия им. Е.А. Вагнера" Минздрава России).
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
3. "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" (Пермь, 2018г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России).

возраст 12-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
1 день										
завтрак										
229(2021г)	Каша "Дружба"	250	6,34	8,05	33,66	232,44	0,11	1,61	158,54	0,54
95	Бутерброд с повидлом	45	1,28	3,22	24,45	132,00	0,02	0,15	7,50	0,52
457(2021г)	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	5,10	0,82
108	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	11,00	0,60
Итого завтрак:		550 гр.	12,00	11,81	94,47	531,69	0,19	1,76	182,14	2,48
обед										
115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	41,00	0,70
144	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,12	108,00	0,20	8,67	19,00	0,90
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	13,39	13,91	10,40	221,00	0,07	1,33	30,60	2,13
258(2021г)	Макароны отварные с овощами	180	6,12	4,23	31,50	189,00	0,07	2,79	18,90	1,32
501(2021г)	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	14,00	2,80
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	10,50	1,17
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:		910 гр.	28,21	32,01	104,78	822,20	0,44	23,79	138,00	9,24
Полдник										
503	Кисель ягодный	250	1,75	0,00	36,25	152,50	0,00	0,00	1,25	0,12
588	Кондитерское изделие (вафли)	100	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,00	16,00	1,50
Итого полдник:		350 гр.	4,55	3,30	113,55	502,50	0,03	0,00	17,25	1,62
ИТОГО:			44,76	47,12	312,80	1856,39	0,66	25,55	337,39	13,34

возраст 12-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
2 день										
завтрак										
268	Каша рисовая молочная	250	6,92	10,78	40,50	286,75	0,08	1,92	179,25	0,55
590	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	11,60	0,84
462(2021г)	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	111,30	0,65
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	12,00	0,66
Итого завтрак:		550 гр.	17,78	18,08	113,58	688,55	0,21	2,62	314,15	2,70
обед										
50	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,41	89,00	0,02	5,70	33,00	1,30
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,05	18,50	34,00	8,00
412	Котлета куриная	100	15,00	10,71	9,28	188,57	0,10	0,86	37,14	1,14
377(2021г)	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126,00	0,14	4,32	45,00	0,99
461(2021г)	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	0,01	0,10	0,50	0,13
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	10,50	1,17
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:		880	26,61	28,92	69,77	641,77	0,39	29,48	164,14	12,95
Полдник										
519	Напиток из шиповника	250	0,88	0,38	28,50	121,25	0,01	87,50	15,00	1,88
530 (2021г.)	Ватрушка с повидлом	100	5,83	2,33	58,00	276,67	0,07	0,00	16,67	0,98
Итого полдник:		350 гр.	6,71	2,71	86,50	397,92	0,08	87,50	31,67	2,86
ИТОГО:			51,10	49,71	269,85	1728,24	0,68	119,60	509,96	18,51

возраст 12-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 день										
завтрак										
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	8,95	11,75	36,00	285,50	0,21	1,92	196,00	1,55
94	Бутерброд с маслом	45	1,80	18,75	11,25	220,50	0,03	0,00	7,50	0,30
459(2021г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	7,90	0,87
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	12,00	0,66
Итого завтрак:		555 гр.	15,61	31,08	86,27	687,00	0,31	2,92	223,40	3,38
обед										
16(2021г)	Салат из соленых огурцов	100	0,80	6,00	2,60	68,00	0,01	3,10	23,00	0,60
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	34,50	1,20
310(2021)	Шницель рыбный натуральный	100	14,67	1,33	7,10	98,67	0,17	2,93	58,67	1,08
202(2021г)	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,63	45,24	290,60	0,24	0,00	19,21	5,43
495(2021г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	20,10	0,69
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	10,50	1,17
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:		880 гр.	31,60	20,58	105,55	735,47	0,55	16,53	169,98	10,39
Полдник										
589	Кондитерское изделие (пряники)	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	11,00	0,80
501(2021г)	Сок фруктовый	250	0,62	0,12	12,62	53,75	0,01	2,50	8,75	1,75
Итого полдник:		350 гр.	6,52	4,82	87,62	419,75	0,09	2,50	419,75	0,09
ИТОГО:			53,73	56,48	279,44	1842,22	0,95	21,95	813,13	13,86

возраст 12-18 лет зимне-весенний период года

Приложение I

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
4 день										
завтрак										
232(2021г)	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,10	8,10	44,22	286,10	0,18	2,07	170,00	2,31
544(2021г)	Булочка российская	80	5,47	6,30	38,00	224,00	0,07	0,00	18,27	0,59
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	126,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	8,00	0,44
Итого завтрак:		570 гр.	20,81	17,42	117,80	683,10	0,15	3,37	322,27	3,44
обед										
48	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,10	3,00	109,00	0,02	18,90	43,00	0,60
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,90	0,00	2,35	15,50
407	Рагу с курицей	200	15,77	16,45	18,17	283,43	0,14	11,88	28,57	2,06
457(2021г)	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	5,10	0,82
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	10,50	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	6,00	0,33
Итого обед:		810 гр.	23,88	32,50	71,50	674,38	1,14	30,78	95,52	20,48
Полдник										
590	Кондитерское изделие (печенье)	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,08	0,00	29,00	2,10
492(2021г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	250	0,12	0,12	13,62	56,25	0,01	10,75	6,88	0,48
Итого полдник:		350 гр.	7,62	9,92	88,02	473,25	0,09	10,75	35,88	2,58
ИТОГО:			52,31	59,84	277,32	1830,73	1,38	44,90	453,67	26,50

возраст 12-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день										
завтрак										
255	Каша ячневая	250	8,00	14,25	44,70	339,00	0,15	1,78	208,75	1,15
588	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01	0,00	6,40	0,60
461(2021г)	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	0,01	0,10	0,50	0,13
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	12,00	0,66
Итого завтрак:		550 гр.	13,68	16,06	119,14	676,00	0,24	1,88	227,65	2,54
15(2021)	Салат из св.огурцов с луком	100	0,80	6,00	2,60	68,00	0,03	4,20	19,00	0,53
153	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,10	7,90	63,75	1,25
341(2021г)	Котлета "Пермская"	100	16,00	15,50	12,00	253,00	0,14	0,00	50,00	2,75
423	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,40	0,07	30,60	109,80	1,80
492(2021г)	Компот из св. яблок и ягод	200	0,10	0,10	10,90	45,00	0,01	8,60	5,50	0,38
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	10,50	1,17
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:		880 гр.	36,29	35,83	68,43	744,85	0,42	51,30	262,55	8,10
Полдник										
541(2012г)	Булочка ванильная	100	8,83	7,83	48,00	298,33	0,10	0,00	20,17	0,97
494	Чай с лимоном	250	0,13	0,00	19,00	76,25	0,00	3,50	17,75	0,50
Итого полдник:		350 гр.	8,96	7,83	67,00	374,58	0,10	3,50	37,92	1,47
ИТОГО:			58,92	59,72	254,57	1795,43	0,76	56,68	528,12	12,11

возраст 12-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день										
завтрак										
206(2021г)	Каша пшеничная молочная жидкая	250	10,91	10,14	61,49	381,01	0,28	0,00	29,81	2,58
90	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	185,00	0,40
457(2021г)	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	5,10	0,82
108	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	11,00	0,60
Итого завтрак:		550 гр.	21,99	20,18	107,75	701,26	0,37	0,10	230,91	4,40
обед										
115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	41,00	0,70
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,05	18,50	34,00	8,00
381	Котлета из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,08	0,00	39,00	2,80
387(2021г)	Рис с овощами	180	4,50	4,73	35,46	204,48	0,03	0,72	7,74	0,23
501(2021г)	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	14,00	2,80
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	10,50	1,17
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:		880 гр.	30,45	36,83	105,30	877,68	0,27	30,22	150,24	15,92
Полдник										
503	Кисель ягодный	250	1,75	0,00	36,25	152,50	0,00	0,00	1,25	0,12
588	Кондитерское изделие (вафли)	100	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,00	16,00	1,50
Итого полдник:		350 гр.	4,55	3,30	113,55	502,50	0,03	0,00	502,50	0,03
ИТОГО:			56,99	60,31	326,60	2525,33	0,67	30,32	883,65	20,35

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
7 день										
завтрак										
262	Каша манная	250	7,75	9,32	38,58	269,25	0,09	1,72	166,00	0,55
94	Бутерброд с маслом	45	1,80	18,75	11,25	220,50	0,03	0,00	7,50	0,30
459(2021г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	7,90	0,87
108	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	11,00	0,60
Итого завтрак:		550 гр.	14,03	28,61	86,39	659,00	0,18	2,72	192,40	2,32
обед										
107	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	23,00	0,60
131	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,10	37,75	1,52
303(2021г)	Суфле из рыбы	100	14,00	6,00	3,00	112,00	0,07	0,50	64,00	81,00
377(2021г)	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126,00	0,14	4,32	45,00	0,99
486(2021г)	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,00	0,60	3,40	0,44
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	10,50	1,17
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:		880 гр.	25,44	18,37	58,13	493,20	0,37	19,52	187,65	85,94
Полдник										
540(2021)	Шаньга картофельная	100	9,67	9,00	45,50	301,67	0,15	2,17	69,67	1,27
501(2021г)	Сок фруктовый	250	0,62	0,12	12,62	53,75	0,01	2,50	8,75	1,75
Итого полдник:		350 гр.	10,29	9,12	58,12	355,42	0,16	4,67	78,42	3,02
ИТОГО:			49,76	56,10	202,64	1507,62	0,71	26,91	458,47	91,28

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
8 день										
завтрак										
268	Каша рисовая молочная	250	6,92	10,78	40,50	286,75	0,08	1,92	179,25	0,55
541(2021г)	Булочка ванильная	80	7,07	6,27	38,40	238,67	0,08	0,00	16,13	0,77
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	126,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	8,00	0,44
Итого завтрак:		570 гр.	20,23	20,07	114,48	698,42	0,24	3,22	329,38	1,86
обед										
17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	18,00	0,50
147	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,85	18,82	111,25	0,10	8,25	15,25	0,95
412	Шницель из кур	100	15,00	10,71	9,28	188,57	0,10	0,86	37,14	1,14
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	6,84	0,94
496(2021г)	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	0,01	80,00	11,90	0,61
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	10,50	1,17
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:		880 гр.	29,36	25,26	103,11	752,90	0,38	94,13	103,63	5,53
Полдник										
589	Кондитерское изделие (пряники)	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	11,00	0,80
457(2021г)	Чай с сахаром	250	0,25	0,12	11,62	47,50	0,00	0,00	6,38	1,02
Итого полдник:		350 гр.	6,15	4,82	86,62	413,50	0,08	0,00	17,38	1,82
ИТОГО:			35,51	30,08	189,73	1864,82	0,46	94,13	121,01	7,35

возраст 12-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 день										
завтрак										
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	8,95	11,75	36,00	285,50	0,21	1,92	196,00	1,55
590	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	14,50	1,05
457(2021г)	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	5,10	0,82
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	12,00	0,66
Итого завтрак:		560 гр.	17,46	17,23	112,02	673,00	0,32	1,92	227,60	4,08
обед										
59	Салат из свеклы с чесноком	100	0,90	6,06	5,10	78,60	0,01	3,30	22,20	0,84
144	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,12	108,00	0,20	8,67	19,00	0,90
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	13,39	13,91	10,40	221,00	0,07	1,33	30,60	2,13
202(2021г)	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,63	45,24	290,60	0,24	0,00	19,21	5,43
495(2021г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	20,10	0,68
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	10,50	1,17
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:		910 гр.	30,90	32,47	115,82	881,40	0,59	13,50	125,61	11,37
Полдник										
541(2012г)	Булочка ванильная	100	8,83	7,83	48,00	298,33	0,10	0,00	20,17	0,97
503	Кисель ягодный	250	1,75	0,00	36,25	152,50	0,00	0,00	1,25	0,12
Итого полдник:		350 гр.	10,58	7,83	84,25	450,83	0,10	0,00	21,42	1,09
ИТОГО:			41,48	40,30	200,07	1332,23	0,69	13,50	147,03	12,46

возраст 12-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
10 день										
завтрак										
90	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	185,00	0,40
232(2021г)	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,10	8,10	44,22	286,10	0,18	2,07	170,00	2,31
461(2018г)	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	0,01	0,10	0,50	0,13
108	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	11,00	0,60
Итого завтрак:		550 гр.	19,98	18,05	95,18	624,35	0,10	2,27	366,50	3,44
обед										
9(2018г)	Салат из квашенной капусты	100	1,60	6,00	8,20	94,00	0,02	18,00	42,00	0,58
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	34,50	1,20
375(2018г)	Плов из отварной курицы	200	12,30	8,20	24,80	223,00	0,04	0,00	20,00	0,71
492(2018г)	Компот из св. яблок и ягод	200	0,10	0,10	10,90	45,00	0,01	8,60	5,50	0,38
109	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	14,00	1,56
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:		810 гр.	19,99	19,94	77,75	573,6	0,21	36,9	120	4,65
Полдник										
590	Кондитерское изделие (печенье)	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,08	0,00	29,00	2,10
494	Чай с лимоном	250	0,13	0,00	19,00	76,25	0,00	3,50	17,75	0,50
Итого полдник:		350 гр.	7,63	9,80	93,40	493,25	0,08	3,50	46,75	2,60
ИТОГО:			27,62	29,74	171,15	1066,85	0,29	40,40	166,75	7,25