

Согласовано:

МАОУ "Гамовская средняя школа"



Handwritten signature of N.N. Bushkova

Н.Н. Бушкова

Утверждаю:

ИП Притуляк Д.С.



Handwritten signature of D.S. Prityulyak

Д.С. Притуляк

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. "Единый сборник технологических нормативов, рецептур 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, 2021г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
1 день Завтрак										
229	Каша "Дружба"	250	232,44	6,34	8,05	33,66	0,10	1,61	158,54	0,54
72	Бутерброд с повидлом	45	134,00	1,60	3,80	23,40	0,02	0,10	8,00	0,50
573	Хлеб пшеничный	70	163,80	5,32	0,56	34,44	0,08	0,00	14,00	0,77
457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00	0,00	5,10	0,82
Итого завтрак:			568,24	13,46	12,51	100,80	0,20	1,71	185,64	2,63
1 день Обед										
50	Икра кабачковая	100	36,00	0,80	1,80	4,00	0,02	10,00	20,00	0,48
113	Суп картофельный с бобовыми	250	70,75	2,60	3,30	7,70	0,08	5,25	22,25	0,82
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	230,28	14,85	14,85	9,28	0,06	0,00	50,14	1,93
258	Макаронны отварные с овощами	180	189,00	6,12	4,23	31,50	0,07	2,79	18,90	1,32
501	Сок фруктовый	200	86,00	1,00	0,20	20,20	0,02	4,00	14,00	2,80
573	Хлеб пшеничный	40	93,60	3,04	0,32	19,68	0,04	0,00	5,60	0,44
574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:			788,03	31,61	25,30	108,40	0,31	22,04	134,89	8,01
1 день Полдник										
582	Кондитерское изделие	50	207,50	3,75	4,90	37,20	0,04	0,00	14,50	1,05
484	Кисель	250	75,00	0,00	0,00	18,75	0,00	0,00	4,25	0,02
Итого полдник			282,50	3,75	4,90	55,95	0,04	0,00	18,75	1,07
ИТОГО:			1638,77	48,82	42,71	265,15	0,55	23,75	339,28	11,71

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
2 день Завтрак										
212	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	295,36	10,31	110,49	38,67	0,22	0,87	175,36	2,07
582	Кондитерское изделие	40	166,00	3,00	3,92	29,76	0,03	0,00	11,60	0,84
462	Какао с молоком	200	94,00	3,30	2,90	13,80	0,03	0,70	111,30	0,65
573	Хлеб пшеничный	70	163,80	5,32	0,56	34,44	0,08	0,00	14,00	0,77
Итого завтрак:			719,16	21,93	117,87	116,67	0,36	1,57	312,26	4,33
2 день Обед										
26	Салат из свеклы отварной	100	91,00	1,40	6,10	7,60	0,02	7,70	34,00	1,30
118	Суп крестьянский с крупой	250	88,50	2,40	5,00	8,50	0,08	4,35	28,75	0,90
433	Сметана	5	7,87	0,12	0,75	0,16	0,001	0,01	3,96	0,01
54-11(2021г)	Рыба тушеная в томате с овощами	100	147,10	13,70	7,40	6,28	0,10	2,70	44,30	1,06
377	Пюре картофельное	180	126,00	4,86	7,20	10,44	0,14	4,32	45,00	0,99
573	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	0,07	0,00	8,40	0,66
574	Хлеб ржаной	60	123,60	4,80	0,90	24,06	0,15	0,00	19,80	2,64
459	Чай сахаром с лимоном	200	40,00	0,30	0,10	9,50	0,00	1,00	7,90	0,87
Итого обед:			764,47	32,14	27,93	96,06	0,56	20,08	192,11	8,43
2 день Полдник										
530	Ватрушка с повидлом	60	166,00	3,50	1,40	34,80	0,04	0,00	10,00	0,59
496	Напиток из шиповника	250	97,50	0,84	0,34	22,87	0,01	100,00	14,87	0,76
Итого полдник			263,50	4,34	1,74	57,67	0,05	100,00	24,87	1,35
ИТОГО:			1747,13	58,41	147,54	270,40	0,97	121,65	529,24	14,11

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
3 день Завтрак										
230	Каша манная	250	280,00	9,00	7,95	43,17	0,10	1,56	155,36	0,67
63	Бутерброд с сыром	45	149,00	6,90	9,00	10,00	0,03	0,10	206,00	0,37
459	Чай сахаром с лимоном	200	40,00	0,30	0,10	9,50	0,00	1,00	7,90	0,87
573	Хлеб пшеничный	70	163,80	5,32	0,56	34,44	0,08	0,00	14,00	0,77
Итого завтрак:			632,80	21,52	17,61	97,11	0,21	2,66	383,26	2,68
3 день Обед										
15	Салат из свежих огурцов с луком	100	68,00	0,80	6,00	2,60	0,03	4,20	19,00	0,53
95	Борщ с капустой и картофелем	250	75,00	1,85	4,42	6,95	0,04	8,00	36,75	1,10
433	Сметана	10	15,75	0,24	1,50	0,32	0,002	0,02	7,92	0,02
372	Биточки из кур	100	284,28	20,00	18,00	10,71	0,10	0,85	48,57	1,81
202	Каша гречневая	180	290,60	10,21	7,63	45,24	0,24	0,00	19,21	5,43
573	Хлеб пшеничный	20	46,80	1,52	0,16	9,84	0,02	0,00	4,00	0,22
574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,08	0,00	9,90	1,32
495	Компот из смеси сухофруктов	200	84,00	0,60	0,10	20,10	0,01	0,20	14,40	0,69
Итого обед:			926,23	37,62	38,26	107,79	0,52	13,27	159,75	11,12
3 день Полдник										
582	Кондитерское изделие	50	207,50	3,75	4,90	37,20	0,04	0,00	14,50	1,05
501	Сок фруктовый	250	107,50	1,25	0,25	25,25	0,02	5,00	17,50	3,50
Итого полдник			315,00	5,00	5,15	62,45	0,06	5,00	32,00	4,55
ИТОГО:			1874,03	64,14	61,02	267,35	0,79	20,93	575,01	18,35

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
4 день Завтрак										
232	Каша пшеничная жидкая	250	286,10	9,10	8,10	44,22	0,17	2,07	170,00	2,31
465	Кофейный напиток с молоком	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,03	0,70	108,30	0,12
573	Хлеб пшеничный	40	93,60	3,04	0,32	19,68	0,04	0,00	5,60	0,44
544	Булочка российская	80	224,00	5,46	5,60	38,00	0,07	0,00	18,27	0,59
Итого завтрак:			691,70	20,40	16,52	115,50	0,31	2,77	302,17	3,46
4 день Обед										
1	Салат из капусты белокочанной	100	94,00	1,45	6,00	8,40	0,02	17,00	40,00	0,53
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	97,75	2,90	4,15	12,20	0,07	3,80	16,00	0,82
376	Рагу с курицей	280	446,60	29,40	26,60	22,26	0,22	11,62	50,40	3,64
573	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,28	0,24	17,76	0,03	0,00	6,00	0,33
574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,08	0,00	9,90	1,32
457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00	0,00	5,10	0,82
Итого обед:			808,35	38,63	37,54	81,95	0,42	32,42	127,40	7,46
4 день Полдник										
580	Кондитерское изделие	50	270,50	1,95	15,30	31,25	0,02	0,00	4,00	0,30
487	Компот из яблок с лимоном	250	75,00	0,38	0,25	17,75	0,02	4,12	16,87	1,45
Итого полдник			345,50	2,33	15,55	49,00	0,04	4,12	20,87	1,75
ИТОГО:			1845,55	61,36	69,61	246,45	0,77	39,31	450,44	12,67

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
5 день Завтрак										
227	Каша ячневая	250	269,76	8,83	8,09	40,39	0,14	1,54	188,29	1,10
580	Кондитерское изделие	40	216,40	1,56	12,24	25,00	0,02	0,00	3,20	0,24
573	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	0,07	0,00	8,40	0,66
461	Чай каркаде	200	56,00	0,00	0,01	14,00	0,01	0,10	0,50	0,13
Итого завтрак:			682,56	14,95	20,82	108,91	0,24	1,64	200,39	2,13
5 день Обед										
17	Салат из свежих помидоров	100	74,00	1,00	6,20	3,60	0,06	21,00	14,00	0,86
122	Суп с рыбными консервами	250	180,00	9,30	11,40	10,05	0,07	5,75	30,50	1,01
319	Шницель натуральный рубленный	100	298,00	17,30	21,00	9,90	0,17	0,00	36,00	2,99
380	Капуста тушеная	180	124,20	3,60	6,12	13,68	0,05	21,06	99,00	1,42
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200	45,00	0,10	0,10	10,90	0,01	8,60	5,50	0,38
573	Хлеб пшеничный	40	93,60	3,04	0,32	19,68	0,04	0,00	5,60	0,44
574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:			897,20	37,54	45,74	83,85	0,42	56,41	194,60	6,94
5 день Полдник										
541	Булочка ванильная	60	179,00	5,30	4,70	28,80	0,06	0,00	12,10	0,58
459	Чай сахаром с лимоном	250	50,00	0,37	0,12	11,87	0,00	1,25	9,87	1,09
Итого полдник			229,00	5,67	4,82	40,67	0,06	1,25	21,97	1,67
ИТОГО:			1808,76	58,16	71,38	233,43	0,72	59,30	416,96	10,74

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
6 день Завтрак										
235	Каша пшениная жидкая	250	292,19	9,10	9,07	43,56	0,23	1,58	160,73	1,46
63	Бутерброд с сыром	45	149,00	6,90	9,00	10,00	0,03	0,10	206,00	0,37
457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00	0,00	5,10	0,82
573	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	0,07	0,00	8,40	0,66
Итого завтрак:			619,59	20,76	18,65	92,38	0,33	1,68	380,23	3,31
6 день Обед										
50	Икра кабачковая	100	36,00	0,80	1,80	4,00	0,02	10,00	20,00	0,48
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	61,75	1,50	4,50	3,80	0,04	8,50	49,50	0,64
433	Сметана	5	7,87	0,12	0,75	0,16	0,001	0,01	3,96	0,01
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	230,28	14,85	14,85	9,28	0,06	0,00	50,14	1,93
387	Рис с овощами	180	204,48	4,50	4,73	35,46	0,03	0,72	7,74	0,23
573	Хлеб пшеничный	40	93,60	3,04	0,32	19,68	0,04	0,00	5,60	0,44
574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,02	0,00	4,00	0,22
501	Сок фруктовый	200	86,00	1,00	0,20	20,20	0,02	4,00	14,00	2,80
Итого обед:			802,38	29,01	27,75	108,62	0,23	23,23	154,94	6,75
6 день Полдник										
582	Кондитерское изделие	50	207,50	3,75	4,90	37,20	0,04	0,00	14,50	1,05
484	Кисель	250	75,00	0,00	0,00	18,75	0,00	0,00	4,25	0,02
Итого полдник			282,50	3,75	4,90	55,95	0,04	0,00	18,75	1,07
ИТОГО:			1704,47	53,52	51,30	256,95	0,60	24,91	553,92	11,13

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
7 день Завтрак										
212	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	295,36	10,31	110,49	38,67	0,22	0,87	175,36	2,07
69	Бутерброд с маслом	45	187,71	2,06	14,14	12,86	0,02	0,00	9,00	0,32
459	Чай сахаром с лимоном	200	40,00	0,30	0,10	9,50	0,00	1,00	7,90	0,87
573	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	0,07	0,00	8,40	0,66
Итого завтрак:			663,47	17,23	125,21	90,55	0,31	1,87	200,66	3,92
7 день Обед										
148	Овощи натуральные (огурцы свежие)	100	11,00	0,70	0,10	1,90	0,03	3,50	17,80	0,51
98	Свекольник	250	93,25	2,32	4,72	10,32	0,06	7,90	36,75	1,45
433	Сметана	5	7,87	0,12	0,75	0,16	0,001	0,01	3,96	0,01
307	Биточки рыбные	100	105,71	12,86	1,57	10,00	0,07	0,00	52,85	0,06
377	Пюре картофельное	180	126,00	4,86	7,20	10,44	0,14	4,32	45,00	0,99
573	Хлеб пшеничный	80	187,20	6,08	0,64	39,36	0,09	0,00	16,00	0,88
574	Хлеб ржаной	70	144,20	5,60	1,05	28,07	0,17	0,00	23,10	3,08
487	Компот из яблок с лимоном	200	60,00	0,30	0,20	14,20	0,02	3,30	13,50	1,16
Итого обед:			735,23	32,84	16,23	114,45	0,58	19,03	208,96	8,14
7 день Полдник										
540	Шанежка с картофелем	50	181,00	5,80	5,40	27,30	0,09	1,30	41,80	0,76
501	Сок фруктовый	250	107,50	1,25	0,25	25,25	0,02	5,00	17,50	3,50
Итого полдник			288,50	7,05	5,65	52,55	0,11	6,30	59,30	4,26
ИТОГО:			1687,20	57,12	147,09	257,55	1,00	27,20	468,92	16,32

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
8 день Завтрак										
236	Каша рисовая жидкая	250	253,66	6,29	7,95	39,24	0,07	1,63	156,34	0,16
541	Булочка ванильная	80	238,67	7,07	6,27	38,40	0,08	0,00	16,13	0,77
465	Кофейный напиток с молоком	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,03	0,70	108,30	0,12
573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,05	0,00	10,00	0,55
Итого завтрак:			697,33	19,96	17,12	115,84	0,23	2,33	290,77	1,60
8 день Обед										
1	Салат из капусты белокочанной	100	94,00	1,45	6,00	8,40	0,02	17,00	40,00	0,53
100	Рассольник ленинградский	250	109,50	2,62	5,10	13,25	0,09	7,10	16,75	0,86
433	Сметана	5	7,87	0,12	0,75	0,16	0,001	0,01	3,96	0,01
372	Котлета из кур	100	284,28	20,00	18,00	10,71	0,10	0,85	48,57	1,81
256	Макаронные изделия отварные	180	221,40	6,66	5,94	35,46	0,07	0,00	14,40	1,26
573	Хлеб пшеничный	20	46,80	1,52	0,16	9,84	0,02	0,00	4,00	0,22
574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,08	0,00	9,90	1,32
496	Напиток из шиповника	200	78,00	0,67	0,27	18,30	0,01	80,00	11,90	0,61
Итого обед:			903,65	35,44	36,67	108,15	0,39	104,96	149,48	6,62
8 день Полдник										
580	Кондитерское изделие	50	270,50	1,95	15,30	31,25	0,02	0,00	4,00	0,30
457	Чай с сахаром	250	47,50	0,25	0,13	11,62	0,00	0,00	6,37	1,03
Итого полдник			318,00	2,20	15,43	42,87	0,02	0,00	10,37	1,33
ИТОГО:			1918,98	57,60	69,22	266,86	0,64	107,29	450,62	9,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
9 день Завтрак										
227	Каша ячневая	250	269,76	8,83	8,09	40,39	0,14	1,54	188,29	1,10
582	Кондитерское изделие	40	166,00	3,00	3,92	29,76	0,03	0,00	11,60	0,84
457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00	0,00	5,10	0,82
573	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	0,07	0,00	8,40	0,66
Итого завтрак:			614,16	16,59	12,59	108,97	0,24	1,54	213,39	3,42
9 день Обед										
34	Салат из свеклы с чесноком	100	91,00	1,40	6,10	7,50	0,02	5,20	35,00	1,27
113	Суп картофельный с бобовыми	250	70,75	2,60	3,30	7,70	0,08	5,25	22,25	0,82
319	Шницель натуральный рубленый	100	298,00	17,30	21,00	9,90	0,17	0,00	36,00	2,99
202	Каша гречневая	180	290,60	10,21	7,63	45,24	0,24	0,00	19,21	5,43
495	Компот из смеси сухофруктов	200	84,00	0,60	0,10	20,10	0,01	0,20	14,40	0,69
573	Хлеб пшеничный	20	46,80	1,52	0,16	9,84	0,02	0,00	4,00	0,22
574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,08	0,00	9,90	1,32
Итого обед:			942,95	36,03	38,74	112,31	0,62	10,65	140,76	12,74
9 день Полдник										
541	Булочка ванильная	60	179,00	5,30	4,70	28,80	0,06	0,00	12,10	0,58
484	Кисель	250	75,00	0,00	0,00	18,75	0,00	0,00	4,25	0,02
Итого полдник			254,00	5,30	4,70	47,55	0,06	0,00	16,35	0,60
ИТОГО:			1811,11	57,92	56,03	268,83	0,92	12,19	370,50	16,76

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
10 день Завтрак										
232	Каша пшеничная жидкая	250	286,10	9,10	8,10	44,22	0,17	2,07	170,00	2,31
63	Бутерброд с сыром	45	149,00	6,90	9,00	10,00	0,03	0,10	206,00	0,37
461	Чай каркаде	200	56,00	0,00	0,01	14,00	0,01	0,10	0,50	0,13
573	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	0,07	0,00	8,40	0,66
Итого завтрак:			631,50	20,56	17,59	97,74	0,28	2,27	384,90	3,47
10 день Обед										
18	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	73,00	1,00	6,10	3,50	0,05	13,40	17,00	0,70
95	Борщ с капустой и картофелем	250	75,00	1,85	4,42	6,95	0,04	8,00	36,75	1,10
433	Сметана	5	7,87	0,12	0,75	0,16	0,001	0,01	3,96	0,01
375	Плов из отварной куры	280	312,20	17,22	11,48	34,72	0,06	0,00	28,00	0,99
573	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	0,07	0,00	8,40	0,66
574	Хлеб ржаной	60	123,60	4,80	0,90	24,06	0,15	0,00	19,80	2,64
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200	45,00	0,10	0,10	10,90	0,01	8,60	5,50	0,38
Итого обед:			777,07	29,65	24,23	109,81	0,38	30,01	119,41	6,10
10 день Полдник										
580	Кондитерское изделие	50	270,50	1,95	15,30	31,25	0,02	0,00	4,00	0,30
459	Чай сахаром с лимоном	250	50,00	0,37	0,12	11,87	0,00	1,25	9,87	1,09
Итого полдник			320,50	2,32	15,42	43,12	0,02	1,25	13,87	1,39
ИТОГО:			1729,07	52,53	57,24	250,67	0,68	33,53	518,18	10,96