

Согласовано:

МАОУ "Гамовская средняя школа "



Н.Н. Бушкова

Утверждаю:

ИП Притуляк Д.С.



Д.С. Притуляк

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

День:1

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:12-18 лет (зимне-весенний)

Рацион:Ст.школа 12-18лет (зимне-весенний)

Категория:Н.школа 12-18 лет (зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
Завтрак										
229	Каша "Дружба"	250	232,4	6,3	8,1	33,7	0,1	1,6	158,5	0,5
63	Бутерброд с сыром	45	149,0	6,9	9,0	10,0	0,0	0,1	206,0	0,4
573	Хлеб пшеничный	70	163,8	5,3	0,6	34,4	0,1	0,0	14,0	0,8
457	Чай с сахаром	200	38,0	0,2	0,1	9,3	0,0	0,0	5,1	0,8
Итого завтрак:		565	583,2	18,8	17,7	87,4	0,2	1,7	383,6	2,5
Обед										
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	36,0	0,8	1,8	4,0	0,0	10,0	20,0	0,5
118	Суп крестьянский с крупой	250	88,5	2,4	5,0	8,5	0,1	4,4	28,8	0,9
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	230,3	14,9	14,9	9,3	0,1	0,0	50,1	1,9
256	Макаронные изделия отварные	180	221,4	6,7	5,9	35,5	0,1	0,0	14,4	1,3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	84,0	0,6	0,1	20,1	0,0	0,2	14,4	0,7
573	Хлеб пшеничный	40	93,6	3,0	0,3	19,7	0,0	0,0	5,6	0,4
574	Хлеб ржаной	40	82,4	3,2	0,6	16,0	0,0	0,0	4,0	0,2
Итого обед:		940	836,2	31,6	28,6	113,1	0,3	14,6	137,3	5,9
Полдник										
544	Булочка домашняя	100	315,0	7,0	11,2	46,0	0,1	0,0	16,0	0,8
487	Компот из яблок с лимоном	250	75,0	0,3	0,2	14,2	0,0	3,3	13,5	1,2
Итого полдник		350	390,0	7,3	11,4	60,2	0,1	3,3	29,5	2,0
ИТОГО за день:		1855	1809,4	57,6	57,7	260,7	0,6	19,6	550,4	10,4

День:2

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:12-18 лет (зимне-весенний)

Рацион:Ст.школа 12-18лет (зимне-весенний)

Категория:Н.школа 12-18 лет (зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
Завтрак										
212	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	295,4	10,3	110,5	38,7	0,2	0,9	175,4	2,1
69	Бутерброд с маслом	45	187,7	2,1	14,1	12,9	0,0	0,0	9,0	0,3
459	Чай сахаром с лимоном	200	40,0	0,3	0,1	9,5	0,0	1,0	7,9	0,9
573	Хлеб пшеничный	70	163,8	5,3	0,6	34,4	0,1	0,0	14,0	0,8
Итого завтрак:		565	686,9	18,0	125,3	95,5	0,3	1,9	206,3	4,0
Обед										
26	Салат из свеклы отварной	100	91,0	1,4	6,1	7,6	0,0	7,7	34,0	1,3
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	61,8	1,5	4,5	3,8	0,0	8,5	49,5	0,6
433	Сметана	5	7,9	0,1	0,8	0,2	0,0	0,0	4,0	0,0
375	Плов из отварной куры	280	312,2	17,2	11,5	34,7	0,1	0,0	28,0	1,0
573	Хлеб пшеничный	60	140,4	4,6	0,5	29,5	0,1	0,0	8,4	0,7
574	Хлеб ржаной	60	123,6	4,8	0,9	24,1	0,2	0,0	19,8	2,6
461	Чай каркаде	200	56,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,1	0,5	0,1
Итого обед:		955	792,8	29,6	24,2	113,9	0,4	16,3	144,2	6,4
Полдник										
530	Ватрушка с повидлом	100	276,7	5,8	2,3	58,0	0,0	0,0	16,7	1,0
496	Напиток из шиповника	250	97,5	0,8	0,3	22,9	0,0	100,0	14,9	0,8
Итого полдник		350	374,2	6,6	2,6	80,9	0,1	100,0	31,6	1,8
ИТОГО за день:		1870	1853,9	54,2	152,2	290,2	0,7	118,2	382,0	12,2

День:3

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:12-18 лет (зимне-весенний)

Рацион:Ст.школа 12-18лет (зимне-весенний)

Категория:Н.школа 12-18 лет (зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
Завтрак										
230	Каша манная	250	254,9	7,6	8,0	38,1	0,1	1,7	166,8	0,6
582	Кондитерское изделие	40	166,0	3,0	3,9	29,8	0,0	0,0	11,6	0,8
465	Кофейный напиток с молоком	200	88,0	2,8	2,5	13,6	0,0	0,7	108,3	0,1
573	Хлеб пшеничный	70	163,8	5,3	0,6	34,4	0,1	0,0	14,0	0,8
Итого завтрак:		560	672,7	18,7	15,0	115,9	0,2	2,4	300,7	2,3
Обед										
149	Овощи консер. порциями (огурцы)	100	11,0	0,8	0,1	1,7	0,0	2,5	23,2	0,6
95	Борщ с капустой и картофелем	250	75,0	1,9	4,4	7,0	0,0	8,0	36,8	1,1
433	Сметана	10	15,8	0,2	1,5	0,3	0,0	0,0	7,9	0,0
307	Биточки рыбные	100	105,7	12,9	1,6	10,0	0,1	0,0	52,9	0,6
377	Пюре картофельное	180	126,0	4,9	7,2	10,4	0,1	4,3	45,0	1,0
573	Хлеб пшеничный	20	46,8	1,5	0,2	9,8	0,0	0,0	4,0	0,2
574	Хлеб ржаной	30	61,8	2,4	0,5	12,0	0,1	0,0	9,9	1,3
501	Сок фруктовый	200	86,0	1,0	0,2	20,2	0,0	4,0	14,0	2,8
Итого обед:		890	528,1	25,6	15,6	71,5	0,4	18,8	193,7	7,7
Полдник										
538	Шанежка наливная	100	260,0	7,6	6,8	41,8	0,1	0,0	30,2	0,8
460	Чай с молоком	250	80,0	1,6	1,3	11,5	0,0	0,3	59,1	0,9
Итого полдник		350	340,0	9,2	8,1	53,3	0,1	0,3	89,3	1,7
ИТОГО за день:		1800	1540,8	53,5	38,7	240,7	0,7	21,5	583,7	11,7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
Завтрак										
225	Каша пшениная вязкая	250	306,8	10,3	9,4	45,3	0,2	1,5	158,8	1,8
462	Какао с молоком	200	94,0	3,3	2,9	13,8	0,0	0,7	111,3	0,7
573	Хлеб пшеничный	70	163,8	5,3	0,6	34,4	0,1	0,0	14,0	0,8
73	Бутерброд с повидлом	45	136,1	1,8	4,3	22,7	0,0	0,1	7,9	0,5
Итого завтрак:		565	700,7	20,7	17,1	116,2	0,3	2,3	292,0	3,7
Обед										
1	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	94,0	1,5	6,0	8,4	0,0	17,0	40,0	0,5
100	Рассольник ленинградский	250	109,5	2,6	5,1	13,3	0,1	7,1	16,8	0,9
433	Сметана	5	7,9	0,1	0,8	0,2	0,0	0,0	4,0	0,0
372	Котлеты из птицы припущенные	100	284,3	20,0	18,0	10,7	0,1	0,9	48,6	1,8
202	Каша гречневая	180	290,6	10,2	7,6	45,2	0,2	0,0	19,2	5,4
573	Хлеб пшеничный	30	70,2	2,3	0,2	17,8	0,0	0,0	6,0	0,3
574	Хлеб ржаной	30	61,8	2,4	0,5	12,0	0,1	0,0	9,9	1,3
491	Компот из яблок и ягод замороженных	200	44,0	0,2	0,1	10,7	0,0	16,5	7,5	0,3
Итого обед:		895	962,3	39,3	38,3	118,2	0,6	41,5	151,9	10,6
Полдник										
540	Шанежка с картофелем	100	301,7	9,7	9,0	45,5	0,2	2,2	70,0	1,3
494	Компот из изюма	250	90,0	0,3	0,0	17,5	0,0	0,1	16,4	0,9
Итого полдник		350	391,7	10,0	9,0	63,0	0,2	2,3	86,4	2,2
ИТОГО за день:		1810	2054,7	70,0	64,4	297,5	1,0	46,1	530,3	16,5

День:5

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:12-18 лет (зимне-весенний)

Рацион:Ст.школа 12-18лет (зимне-весенний)

Категория:Н.школа 12-18 лет (зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
Завтрак										
227	Каша ячневая	250	269,8	8,8	8,1	40,4	0,1	1,5	188,3	1,1
580	Кондитерское изделие	40	216,4	1,6	12,2	25,0	0,0	0,0	3,2	0,2
573	Хлеб пшеничный	60	140,4	4,6	0,5	29,5	0,1	0,0	8,4	0,7
461	Чай каркаде	200	56,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,1	0,5	0,1
Итого завтрак:		550	682,6	15,0	20,8	108,9	0,2	1,6	200,4	2,1
Обед										
21	Салат из моркови	100	104,0	1,2	6,0	11,2	0,1	3,0	24,0	0,6
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	97,8	2,9	4,2	12,2	0,1	3,8	16,0	0,8
348	Тефтели из говядины (паровые)	100	165,7	13,8	9,3	6,6	0,0	0,0	11,4	1,9
380	Капуста тушеная	180	124,2	3,6	6,1	13,7	0,1	21,1	99,0	1,4
496	Напиток из шиповника	200	78,0	0,7	0,3	18,3	0,0	80,0	11,9	0,6
573	Хлеб пшеничный	40	93,6	3,0	0,3	19,7	0,0	0,0	5,6	0,4
574	Хлеб ржаной	40	82,4	3,2	0,6	16,0	0,0	0,0	4,0	0,2
Итого обед:		910	745,7	28,4	26,8	97,7	0,3	107,9	171,9	6,0
Полдник										
541	Булочка ванильная	100	298,0	8,8	7,8	48,0	0,1	0,0	20,2	1,0
459	Чай сахаром с лимоном	250	50,0	0,4	0,1	11,9	0,0	1,3	9,9	1,1
Итого полдник		350	348,0	9,2	7,9	59,9	0,1	1,3	30,1	2,1
ИТОГО за день:		1810	1776,2	52,5	55,5	266,5	0,6	110,8	402,4	10,2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
Завтрак										
217	Каша рисовая вязкая	250	280,2	7,2	8,0	3,5	0,2	1,5	148,5	0,1
64	Бутерброд с сыром	45	155,6	6,7	10,0	9,5	0,0	0,1	203,1	0,4
457	Чай с сахаром	200	38,0	0,2	0,1	9,3	0,0	0,0	5,1	0,8
573	Хлеб пшеничный	60	140,4	4,6	0,5	29,5	0,1	0,0	8,4	0,7
Итого завтрак:		555	614,2	18,7	18,6	51,8	0,3	1,6	365,1	1,9
Обед										
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	36,0	0,8	1,8	4,0	0,0	10,0	20,0	0,5
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	61,8	1,5	4,5	3,8	0,0	8,5	49,5	0,6
433	Сметана	5	7,9	0,1	0,8	0,2	0,0	0,0	4,0	0,0
339	Биточки из говядины	100	243,0	17,6	12,3	15,0	0,2	0,0	53,0	2,8
202	Каша гречневая	180	290,6	10,2	7,6	45,2	0,2	0,0	19,2	5,4
573	Хлеб пшеничный	40	93,6	3,0	0,3	19,7	0,0	0,0	5,6	0,4
574	Хлеб ржаной	40	82,4	3,2	0,6	16,0	0,0	0,0	4,0	0,2
495	Компот из смеси сухофруктов	200	84,0	0,6	0,1	20,1	0,0	0,2	14,4	0,7
Итого обед:		915	899,2	37,1	28,0	124,0	0,5	18,7	169,7	10,7
Полдник										
540	Булочка домашняя	100	315,0	7,0	11,2	46,0	0,1	0,0	16,0	0,8
460	Чай с молоком	250	80,0	1,6	1,3	11,5	0,0	0,3	59,1	0,9
Итого полдник		350	395,0	8,6	12,5	57,5	0,1	0,3	75,1	1,7
ИТОГО за день:		1820	1908,4	64,3	59,1	233,3	0,9	20,6	609,9	14,3

День:7

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:12-18 лет (зимне-весенний)

Рацион:Ст.школа 12-18лет (зимне-весенний)

Категория:Н.школа 12-18 лет (зимне-весенний)

№ рецептуы	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
Завтрак										
212	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	295,4	10,3	110,5	38,7	0,2	0,9	175,4	2,1
69	Бутерброд с маслом	45	187,7	2,1	14,1	12,9	0,0	0,0	9,0	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	88,0	2,8	2,5	13,6	0,0	0,7	108,3	0,1
573	Хлеб пшеничный	60	140,4	4,6	0,5	29,5	0,1	0,0	8,4	0,7
Итого завтрак:		555	711,5	19,7	127,6	94,7	0,3	1,6	301,1	3,2
Обед										
26	Салат из свеклы отварной	100	91,0	1,4	6,1	7,6	0,0	7,7	34,0	1,3
100	Рассольник ленинградский	250	109,5	2,6	5,1	13,3	0,1	7,1	16,8	0,9
433	Сметана	5	7,9	0,1	0,8	0,2	0,0	0,0	4,0	0,0
375	Плов из отварной куры	280	312,2	17,2	11,5	34,7	0,1	0,0	28,0	1,0
573	Хлеб пшеничный	80	187,2	6,1	0,6	39,4	0,1	0,0	16,0	0,9
574	Хлеб ржаной	70	144,2	5,6	1,1	28,1	0,2	0,0	23,1	3,1
487	Компот из яблок с лимоном	200	60,0	0,3	0,2	14,2	0,0	3,3	13,5	1,2
Итого обед:		985	912,0	33,3	25,3	137,4	0,5	18,1	135,3	8,3
Полдник										
540	Шанежка с картофелем	100	301,7	9,7	9,0	45,5	0,2	2,2	70,0	1,3
488	Компот из апельсинов с яблоками	250	83,8	0,5	0,2	15,6	0,0	9,1	19,1	0,9
Итого полдник:		350	385,5	10,2	9,2	61,1	0,2	11,3	89,1	2,2
ИТОГО за день:		1890	2008,9	63,3	162,1	293,1	1,0	31,0	525,5	13,7

День:8

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:12-18 лет (зимне-весенний)

Рацион:Ст.школа 12-18лет (зимне-весенний)

Категория:Н.школа 12-18 лет (зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
Завтрак										
225	Каша пшениная вязкая	250	306,8	10,3	9,4	45,3	0,2	1,5	158,8	1,8
73	Бутерброд с повидлом	45	136,1	1,8	4,3	22,7	0,0	0,1	7,9	0,5
461	Чай каркаде	200	56,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,1	0,5	0,1
573	Хлеб пшеничный	70	163,8	5,3	0,6	34,4	0,1	0,0	14,0	0,8
Итого завтрак:		565	662,7	17,4	14,2	116,4	0,3	1,7	181,2	3,2
Обед										
157	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	100	67,0	3,0	3,8	5,3	0,1	2,0	19,0	0,6
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	97,8	2,9	4,2	12,2	0,1	3,8	16,0	0,8
302	Кнели рыбные припущенные	100	74,3	12,8	1,1	2,9	0,1	0,3	48,6	0,5
377	Пюре картофельное	180	126,0	4,9	7,2	10,4	0,1	4,3	45,0	1,0
573	Хлеб пшеничный	20	46,8	1,5	0,2	9,8	0,0	0,0	4,0	0,2
574	Хлеб ржаной	30	61,8	2,4	0,5	12,0	0,1	0,0	9,9	1,3
491	Компот из ягод замороженных	200	44,0	0,2	0,1	10,7	0,0	16,5	7,5	0,3
Итого обед:		880	517,6	27,7	17,0	63,4	0,5	26,9	150,0	4,8
Полдник										
530	Ватрушка с повидлом	100	276,7	5,8	2,3	58,0	0,0	0,0	16,7	1,0
494	Компот из изюма	250	90,0	0,3	0,0	17,5	0,0	0,1	16,4	0,9
Итого полдник:		350	366,7	6,1	2,3	75,5	0,0	0,1	33,1	1,9
ИТОГО за день:		1795	1547,0	51,2	33,5	255,3	0,8	28,7	364,3	9,9

День:9

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:12-18 лет (зимне-весенний)

Рацион:Ст.школа 12-18лет (зимне-весенний)

Категория:Н.школа 12-18 лет (зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
Завтрак										
227	Каша ячневая	250	269,8	8,8	8,1	40,4	0,1	1,5	188,3	1,1
581	Кондитерское изделие	40	166,0	3,0	3,9	29,8	0,0	0,0	11,6	0,8
459	Чай сахаром с лимоном	200	40,0	0,3	0,1	9,5	0,0	1,0	7,9	0,9
573	Хлеб пшеничный	60	140,4	4,6	0,5	29,5	0,1	0,0	8,4	0,7
Итого завтрак:		550	616,2	16,7	12,6	109,2	0,2	2,5	216,2	3,5
Обед										
21	Салат из моркови	100	104,0	1,2	6,0	11,2	0,1	3,0	24,0	0,6
113	Суп картофельный с бобовыми	250	70,8	2,6	3,3	7,7	0,1	5,3	22,3	0,8
319	Шницель натуральный рубленый	100	298,0	17,3	21,0	9,9	0,2	0,0	36,0	3,0
258	Макароны отварные с овощами	180	189,0	6,1	4,2	31,5	0,1	2,8	18,9	1,3
504	Сок фруктовый	200	86,0	1,0	0,2	20,2	0,0	4,0	14,0	2,8
573	Хлеб пшеничный	20	46,8	1,5	0,2	9,8	0,0	0,0	4,0	0,2
574	Хлеб ржаной	30	61,8	2,4	0,5	12,0	0,1	0,0	9,9	1,3
Итого обед:		880	856,4	32,1	35,3	102,4	0,5	15,0	129,1	10,1
Полдник										
541	Булочка ванильная	100	298,0	8,8	7,8	48,0	0,1	0,0	20,2	1,0
460	Чай с молоком	250	80,0	1,6	1,3	11,5	0,0	0,3	59,1	0,9
Итого полдник		350	378,0	10,4	9,1	59,5	0,1	0,3	79,3	1,9
ИТОГО за день:		1780	1850,5	59,2	57,0	271,0	0,8	17,9	424,5	15,5

День:10

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:12-18 лет (зимне-весенний)

Рацион:Ст.школа 12-18лет (зимне-весенний)

Категория:Н.школа 12-18 лет (зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
Завтрак										
213	Каша гречневая вязкая	250	284,6	10,9	3,4	39,3	0,3	0,7	141,0	4,2
582	Кондитерское изделие	40	166,0	3,0	3,9	29,8	0,0	0,0	11,6	0,8
462	Какао с молоком	200	94,0	3,3	2,9	13,8	0,0	0,7	111,3	0,7
573	Хлеб пшеничный	60	140,4	4,6	0,5	29,5	0,1	0,0	8,4	0,7
Итого завтрак:		550	685,0	21,7	10,7	112,4	0,4	1,4	272,3	6,4
Обед										
149	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	11,0	0,8	0,1	1,7	0,0	2,5	23,2	0,6
95	Борщ с капустой и картофелем	250	75,0	1,9	4,4	7,0	0,0	8,0	36,8	1,1
433	Сметана	5	7,9	0,1	0,8	0,2	0,0	0,0	4,0	0,0
372	Котлеты из птицы припущенные	100	284,3	20,0	18,0	10,7	0,1	0,9	48,6	1,8
385	Рис отварной	180	263,2	6,3	6,5	46,6	0,0	0,0	20,7	0,1
573	Хлеб пшеничный	60	140,4	4,6	0,5	29,5	0,1	0,0	8,4	0,7
574	Хлеб ржаной	60	123,6	4,8	0,9	24,1	0,2	0,0	19,8	2,6
496	Напиток из шиповника	200	78,0	0,7	0,3	18,3	0,0	80,0	11,9	0,6
Итого обед:		955	983,3	39,1	31,4	138,0	0,4	91,4	173,3	7,5
Полдник										
538	Шанежка наливная	100	260,0	7,6	6,8	41,8	0,1	0,0	30,2	0,8
488	Компот из апельсинов с яблоками	250	83,8	0,5	0,2	15,6	0,0	9,1	19,1	0,9
Итого полдник		350	343,80	8,10	7,00	57,40	0,11	9,10	49,30	1,73
ИТОГО за день:		1855	2012,11	68,94	49,12	307,74	0,96	101,87	494,91	15,61