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, школинтернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно профилактических учреждений" (Пермь, 2021г.) (ООО "Уральский региональнный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России). возраст 12-18 лет зимно-весений период года

<u>№</u> рецептуты	Наим снование блюда	Въход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеволы	81	С	Ca	Fe
			1 день Зав	трак						
229	Кагла "Дружба"	250	232,44	6,34	8,05	33.66	0.10	1.61	158,54	0.54
72	Бутерброд с новидлем	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 сахарем	200	38.60	0.20	0.10	9.30	6,00	0.00	5,10	0.82
	Итого завэрак:		568,24	13,46	12,51	100.80	0,20	1,71	185,64	2,63
			1 девь О	бел			•		* <u></u>	
50	Икра кабачковая	100	36,00	0.80	1,80	4,00	0,02	10.00	20.00	0.48
113	Сул картофельный с бобовыми	250	70,75	2,60	3,30	7.70	0,08	5,25	22.25	0.82
349	Тефлели изтовядины в молочном соусе	100/30	230.28	14.85	14,85	9,28	0.06	0.00	50,14	1,93
258	Макароны 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 инстичный	50	::7.00	3.80	0,40	24,60	0.05	0.00	10.00	0,55
574	Хлеб ржаной	50	(03,00	4.00	0.75	20,05	0.12	0,00	16,50	2.20
-	Игого обед:	- 	832,03	33.17	25,53	117,33	0,42	22,04	151.79	10,10
			1 день Вол	кличк	<u>· </u>		•	·		
582	Кондитерское изделие	50	207.50	3.75	4,90	37.20	0.04	00,00	14.50	1.05
484	Киес ъ	250	75.00	0.00	0.00	18.75	1 0.00	0,06	4,25	0.02
	Итого подания	·	282.50	3.75	4,90	55,95	0.04	0,00	18,75	1,07
	итого:		1682,77	5038	42,94	274,08	0,66	23,75	356,18	13,80

возрас г 12-18 дет зимне-весенинй период года

Привожение 1

									принил	14211714
№ рецептуты	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	жиры	Углеводы	B1	c	Ca	Fe
			2 день Зав	трак						
212	Каша из хлоньев овеяных "Геркулее"	250	295,36	(0,3)	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 мовоком	200	94,00	3,30	2.90	(3,80	0.03	0.70	111,30	0.65
573	Хэеб ашеничный	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
		<u> </u>	2 день О	бед		<u> </u>	'			
26	Салат из свеквы отварной	100	91.00	1.40	6,10	7,60	6.02	7,70	34,00	1.30
118	Суп врестьянский с крупой	250	88.50	2.40	5.00	8,50	6.08	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(2021r)	Рыба :ушеная в томаге с овощами	100	[47.10	13,70	7,40	6,28	GtD	2.70	44,30	1,06
377	Гворе карт офельное	180	126,00	4.86	7.20	10.44	0.14	4.32	45.00	0.99
573	Хлеб пшеничный	70	163,80	5,32	0,56	34,44	6.08	0.00	14,00	0.77
574	Хлеб ржаной	60	123.60	1,80	0,90	24,06	0.15	0.00	19,80	2.64
459	Чай сахаром с зимоном	200	40.00	0,30	0.10	9,50	0.00	1.00	7,90	0.87
	Итого обеа:		787.87	32,90	28,01	100,98	0.57	20,08	197.71	8,54
			2 день Под	диик	·	· -	•	·		
530	Ватрушка с повидлом	60	166,00	3,50	1.40	34.80	0,04	0.00	10,00	0.59
496	Папяток из шизовника	250	97,50	0,84	(),34	22,87	0.01	100,00	14.87	0.76
	Итого полиник		263,50	4,34	1,74	57,67	0,05	100,00	24,87	1.35
	MTOFO:		1770,53	59.17	147.62	275.32	0,98	121.65	534,84	14.22

озраст 12-18 лет зимне-весёнкий период года										кение
,>≥ penefitytki	Навменование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеволы	Bı	C	Ca	Fe
			З день Зав	рак						——
230	Каша машиая	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 лимонем	200	40.00	0.30	0.10	9,50	0,00	1,00	7,90	0.83
573	Хдеб појеничный	70	163,80	5,32	0.56	34,44	0.08	0,00	i 4.00	0.7
	Итого завтрак:	•	632,80	21,52	17,61	97,11	0,21	2,66	383,26	2,68
···			3 день Об	5en		·	•			
15	Садат из евежих огурдов с луком	100	68,00	0.80	6.00	2.60	0,03	4.20	19,00	0,53
95	Борщ с канустой и картофелем и сметаной	260	90.75	2.09	5.92	7.27	0.04	8.00	36.75	1,10
372	Бизочки из кур	100	284.28	20.00	18.00	10,71	0,10	0.85	48,57	1,8
202	Каша пречисвая	180	290.60	10.21	7.63	45.24	0.24	00,0	19.21	5,43
573	Хдеб ишеничный	20	46.80	1,52	0,16	9,84	0.02	0.00	4,00	0.2
574	Хлеб ржаной	30	61.80	2.40	0.45	12.03	0.08	0.00	9.90	1.3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	84,00	0.60	0.10	20.10	0,01	0.20	14,41)	0.6
	Итого обед:		926,23	37.62	38.26	107,79	0,52	13,25	151,83	, H, J
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		3 леяъ Пол	диик		•				<u></u>
582	Кондитерское изделие	50	207.50	3.75	4.90	37.20	0_04	0.00	14.50	1.0
501	Сок фруктовый	250	107.50	1.25	0.25	25.25	0.02	5.00	17,50	3.5
	Итого волдинк	<u></u>	315,00	5.00	5,15	62,45	0,06	5,00	32,00	4,5
	нтого:		1874,03	64.14	61.02	267,35	0,79	20,91	567,09	18,

возраст 12-18 лет зимне-вессиний период года

№ непентуты	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	Ca	Fe
			4 день Зав	грак						
232	Каша плясничная жидкая	250	286,10	9.10	8.10	44,22	0.17	2,07	170.00	2.31
465	Кофейный папиток с молоком	200	88,00	2.80	2.50	13.60	9.03	0.70	108.30	0,12
573	Хаеб ишеничный	4()	93.60	3,(}J	0.32	19.68	0.04	0,00	5.60	().44
544	Булочка российская	80	224.00	5.46	5,60	38.00	0.07	0,00	18,27	0.59
	Итого завърак:		691,70	26,40	16,52	115,50	0.31	2,77	302,17	3,46
			4 день О	Se _r t		<u> </u>		•		<u> </u>
9	Садат из кващенной капусты с луком	100	94,00	1.60	6,00	8,20	0.02	18.00	42.00	0.58
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	97,95	2,90	4.15	12.20	0.07	3,80	16.00	0.82
376	Рату с курицей	200	3 19.00	21.00	19,00	15.90	6.16	8,30	36.00	2.60
573	Хлеб пшенячный	60	140.40	4.56	0.48	29,52	6,67	0.00	8,40	0.66
574	Хэеб ржаной	60	123,60	4.80	0.90	24.06	12.15	0.00	19.80	3.64
457	Чай с сахарьм	200	38.00	0.20	0,10	9.30	0.00	0,00	5.20	0.83
	Итого обед:		812,95	35,06	30.63	99,18	0,47	30,10	127,30	8,12
			4 gens floa	аник		•		 -	•	<u> </u>
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	350	75,00	0.38	0.25	17.75	0.02	4,72	16.87	1.45
	Итого полдинк	•	345,50	2,33	15,55	49,00	0.04	4.12	20.87	1,75
	HTOFO:		1850,15	57,79	62,70	263,68	0.82	36,99	450,34	13,3.

	лет замне-вессиний период год	a					, <u>.</u>	,	Прилоз	кение
№ вцентуты	Наименование блюда	Выхол блюда	Калорийность	Белки	жиры	Уптеводы	Bı	C	Ca	Fe
	L		5 день Завт	грак				 -		
227	Каша ячневая	250	269.76	8.83	8.09	40,39	0.34	1.54	188.29	1.10
580	Кондитерское изделие	40	216,40	1.56	12.24	25.00	0.02	0.00	3,24)	0.24
573	Хлеб вывеняный	60	140.40	4,56	1),48	29,52	9.07	0,00	8.40	0.66
461	Чай коркаде	200	56.00	00,0	[0,0]	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 Об	ў ед		<u> </u>	1			
16	Садат из соленых огурцов с луком	100	68.00	0.80	6,00	2,60	0.01	3,10	23,00	0.60
122	Сул с рыбными консервами	250	i 80,00	9.30	11,40	10.05	8,07	5.75	30.50	1.01
319	Шинцель матуральный рубленный	100	298,00	17.30	21.00	9,90	0.17	0.00	36,00	2.99
380	Капуста тулкеная	180	124,20	3,60	6.12	13.68	0,05	21.06	99,00	1.42
492	Компот из яблок и ягоа зомороженных	200	45.00	0.10	0.10	10,90	0.01	8,60	5.50	0.38
573	Хлеб приентичный	20	46.80	1.52	0.16	9.84	6.02	0,00	4,00	0.22
574	Хэсб ржаной	30	61,80	2.40	0.45	12.03	0.08	0,00	9.90	1.32
	Итого обед:		823,80	35.02	45,23	69,00	0,41	38,51	207.90	7,56
			5 лень Пол	люк	· - ·	•	•			<u>-</u>
54]	Булочка ванальная	60	179,00	5.30	1.70	28,80	0.06	0.00	12,10	0.58
459	Чай сахаром с лимоном	250	50.00	0.37	0.12	31.87	0,00	1,25	9.87	1,09
	Итого полдавк	· ·	229,00	5,67	4.82	40,67	0,06	1,25	21,97	1,67
= .	HTOLO:		1735,36	55,64	70,87	218,58	0,71	41,40	430,26	11,30

возраст 12-18 лет зимне-весенний период года

№ рецептуты	Наименовакие блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеподы	B1	С	Са	Fe
			6 день Зав	грак						
235	Каша виссиная жидкая	250	292.19	9,10	9.07	43.56	0.23	1,58	160,73	1.46
63	Бутерброд е сыром	45	1 49,00	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	0.83
573	Хлеб пиксинчный	60	140.40	4.56	0.48	29.52	0,07	0,00	8.40	0,6
	Итего завтрак:		619.59	20,76	18.65	92,38	0,33	1,68	380.23	3,3
· ·			6 день О	бед					 	
50	Икра кабачковая	100	36,00	0,80	1.80	4,00	0.02	10,00	20.00	0,4
104	Шұй из евежей капусты с картофелем и сметаной	255	69,62	1,62	5.25	3.96	0.04	8.50	49.50	0,6
349	Тефлели из говядины в молочном соусе	100/30	230.28	14.85	14.85	9.28	0.06	0,00	50.14	1.9
387	Рис с овортами	180	204.48	4.50	4.73	35.46	0.03	0.73	7,74	0.2
573	Хлеб ищен ичный	50	117,00	3,80	0,40	24.60	0.05	0.00	10.00	0.5
574	Хэсб ржаной	50	103,00	7.00	0.75	30.05	0.12	0.00	16.50	2.2
501	Сок фруктовый	200	86.00	i.00	0.20	20.20	0.02	4,00	14.00	2.8
	Изаго обед:		846,38	30,57	27,98	117,55	0.34	23.22	167,88	8,8
	**************************************		6 день Пол	STORE			<u></u> _		· •	
582	Кондитерское изделие	50	207.50	3,75	4.90	37.20	0.04	00.0	14.50	1.0
484	Киссть	250	75,00	0,00	0.00	18,75	0.00	0.00	4.35	0.0
	Итого полдник		282,50	3,75	4.90	55,95	0,04	0,00	18,75	1.40
	итого;		1748,47	55,08	51.53	265,88	0,71	24,90	566.86	13,2

№ рецептуты	лет зимне-весенний гернод года Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Уплеводы	B1	c	Поилож Са	Fe
		<u></u>	7 день Зап	грак	L	1-				
212	Каша из клоньев овениых "Герхупее"	250	295,36	30.31	110,49	38.67	0.02	0,87	175.36	2.07
69	Бутерброд с маслом	45	187,71	3.06	14,14	12.86	0.03	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 пивезичный	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 Об	бед	<u></u> -	<u></u> -		L	·	
157	Овоци консервированные отварные	100	67.00	3.00	3,80	5,30	0.08	2,00	19,00	0.64
98	Свекольник со сметаной	260	109,00	2,56	6.22	10,64	0,06	7,90	36,75	1.45
307	Бизочки рыбные	100	105,71	12.86	1.57	i 0.00	0,07	0.00	32.85	0.06
377	Пюре картофельное	180	126,00	4,86	7,20	10.44	0,14	-1,32	45,00	0.99
573	Хлеб предичный	70	63.80	5,32	0.56	34,44	0,08	0,00	14.00	0,73
574	Хлеб ржаной	60	123,60	4.80	0.90	24.06	0.15	0.00	19.80	2.6
487	Композ из яблок с лимоцом	200	60,00	0,30	0.20	14.20	0,02	3.30	13,50	1,16
	Итого обед:		755,11	33,70	20,45	109,08	0,60	17,52	200,90	7,71
-	•	_	7 день Пол	Эник						<u>. </u>
540	Шамежка с картофелем	50	381,00	5.80	5.40	27.30	0.09	1.30	41.80	0.7
503	Сох фруктовый	250	107.50	1,25	0,25	25.25	0.02	5,00	17.50	3.5
	Итого пол	дияк	288,50	7,05	6.22 F0.64 0.06 7.90 36.75 1.4 6 1.57 10.00 0.07 0.00 52.85 0.0 7.20 10.44 0.14 4.32 45.00 0.5 0.56 34.44 0.08 0.00 14.00 0.3 0.90 24.06 0.15 0.00 19.80 2.6 0.20 14.20 0.02 3.30 13.50 1.3 0 20.45 109.08 0.60 17.52 200.90 7.3 0 5.40 27.30 0.09 1.30 41.80 0.3 0 5.65 25.25 0.02 5.00 17.50 3.4 3 5.65 52,55 0.11 6.30 59.30 4.3					4,21
	итого:		1707,08	57,98	151.31	252.18	1.02	25,69	460.86	15,8

№ рецелтуты	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жары	Упленоды	B1	С	Ca	Fe
			8 день Зав	грак						
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	80.0	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 пшеначный	50	117.00	3.80	0,40	24,60	0.05	0.00	19,00	9,55
	Итого завтрак:		697,33	19,96	17,12	115.84	0,23	2,33	290,77	1,60
<u> </u>			8 лень О	бед	·- <u>-</u>				- '	
!	Салат из калусты белокечанной	100	94,00	1.45	6,00	8.40	0,02	17.00	40.00	0.53
100	Рассольник лешенградский со еметаной	255	117.37	2.74	5.85	13.41	0.09	7,10	16.75	0.86
372	Коплета из кур	100	284,28	20.00	18.00	(0.71	0,10	0.85	48,57	1.81
256	Макаролиые изделия отварные	180	221,40	6.66	5.94	35,46	6,07	0.00	14,40	1,26
573	Хлеб пілененный	20	46,80	1.52	0.16	9.84	0,02	0.00	4,00	0,23
574	Хлеб ржаной	30	61.80	2.40	0.45	12.03	40.08	0.00	9,90	:.3:
496	Напиток из адинованика	200	78.00	0.67	0.27	18.30	0.01	00,08	₹1.90	0.6
	Иτοτο οбед:		903,65	35,44	36,67	108,15	0.39	104,95	145,52	6,61
	·		8 день Пол	динк	•			· 	<u> </u>	
580	Кондитерские взделие	50	270,50	1.95	15,30	31,25	602	0.00	4.00	0.30
457	Чай с сахарем	250	47,50	0.25	0.13	12.62	0.00	00.0	6.37	1.03
	Итого полципк		318,00	2.20	15,43	42,87	0.02	0,00	10,37	1.3.
	итого:		1918,98	57,60	69,22	266,86	0.64	107,28	446,66	9,5

	лет зимне-весенкий период года								Приложе	, I PIL I
№ репепалату	Наименовавие блюда	Выход блюда	Калорийность	Белен	Жары	Уулеводы	B1	C	Ca	fe
_			9 день Зап	трак						
227	Канца ячислая	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	930	0.00	0.00	5.10	0.82
573	Хлеб ишеничный	60	140,40	4,56	0.48	29,52	0.07	0.00	8.40	0.66
<u></u>	Итого завърак:		614,16	16,59	12,59	108,97	0,24	1,54	213,39	3,42
			9 день О	бед						
34	Салат из свекны с чесноком	100	91,00	1,40	6.10	7,50	0.03	5.20	35.00	1.27
113	Суп картофельный с бобовыми	250	70.75	2.60	3.30	7.70	80.0	5,25	22.25	0.82
319	Шаицель натуральный публенный	100	298.00	17.30	21,00	9,90	0,17	0.00	36,00	2,99
202	Каша пречисвая	180	290,60	10,2)	7.63	45.24	0.24	0.00	19,21	5,43
495	Компот из емеен сухофруктов	200	84,00	9,60	0,10	20.10	0.01	0,20	14.40	0.69
573	Хлеб ишеничный	20	46,80	1.52	0.16	9.84	0.02	00,0	4.00	0,23
574	Хлеб ржаной	30	61.80	2,40	0.45	12.03	0.08	0.00	9,90	1.33
_	Μ τουο οδε, ε	•	942,95	36,03	38,74	112,31	0,62	10,65	140,76	12,7
			9 день Пол	циик			•			
541	Булочка ванильная	60	179,00	5,30	4,70	28,80	9.06	0.00	12.10	0.5
484	Kuce.rs	250	75.00	0.00	0,00	18.75	0.00	0.00	4.25	0,0
	Итого поддинк		254,00	5,30	4,70	47,55	0.06	0,00	16,35	0,6
	HTOFO:		18(1,11	57,92	56,03	268,83	0.92	12,19	370,50	16,3

возраст 12-15 лет зимне-весенний период года

№ рецептуты	Наименование блюда	Выход блюда	Калоряйность	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	Ca	Fe
			10 день Зая	прак						
232	Каща ишеничная жилкая	250	286.10	9.10	8.10	44.22	0.17	2,07	170.00	2.31
63	Бутерброд с сыром	-15	149,00	6,90	9,00	00,01	0.03	0,10	206.00	0,37
461	Чай каркаде	200	56.00	0.00	0.01	14.00	0.01	0.19	0.50	0,13
573	Хлеб ишеничный	60	140,40	4.56	0.48	29.52	0,07	0.00	B10	0,66
	Итого завтрак:		631,50	20,56	17,59	97,74	0,28	2,27	384,90	3,47
			10 день О	бед		•	,			
9	Салаг из квашенной капусты с	100	94.00),60	6.00	8.20	0.02	18,60	42.00	0.58
95	Борщ с хапусной и картофенем и сметаной	260	90,75	2,09	5.92	7,27	0,04	8,00	36,75	1,10
375	Плов из отварной куры	200	223,00	12,30	8.20	24,80	0.04	0,00	20,00	0,71
573	Хлеб пристичный	89	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
492	Компот из яблок и ягод замороженных	300	45.00	0.10	0,10	10.90	0,01	8,60	5.50	0.38
	Итого обед:		784,15	27,77	21.91	118,60	0,37	34,60	143.35	6.35
			10 день По.	цивк						
580	Кондитерское азделие	50	270.50	1.95	15.30	31.25	0.02	0,00	4,00	0.30
459	Зай сахаром с лимоном	250	50,00	0.37	0.12	11,87	0.00	1.25	9.87	1,09
	Итого полдвик		320,50	2.32	15,42	43,12	0,02	1,25	13,87	1,39
· -	итого:		1736.15	50,65	54,92	259,46	0.67	38,12	542.12	11,21