

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 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..

возраст 12-18 лет летне-осеннее период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	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	3,32	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	100/70	230,28	14,83	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 пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,05	0,00	10,00	0,55
574	Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	0,12	0,00	16,50	2,20
Итого обед:			832,03	33,17	25,53	117,33	0,42	22,04	151,79	10,10
1 день Полдник										
583	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:			1682,77	50,38	42,94	274,08	0,66	23,75	356,18	13,80

возраст 12-18 лет летне-осеннее период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
2 день Завтрак										
212	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	295,36	10,31	110,19	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										
36	Салат из свеклы отварной	100	91,00	1,40	6,10	7,60	0,02	7,70	34,00	1,30
104	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	255	69,62	1,62	5,25	3,96	0,04	8,50	49,50	0,64
310	Щицель рыбный натуральный	100	98,67	14,67	1,33	7,07	0,17	2,93	58,67	1,08
377	Пюре картофельное	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	0,08	0,00	14,00	0,77
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	30,00	0,30	0,10	9,50	0,00	1,00	7,90	0,87
Итого обед:			712,69	32,97	21,44	97,07	0,60	24,45	228,87	8,29
2 день Полдник										
530	Ватрушка с повидлом	60	166,00	3,50	1,40	31,80	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:			1695,35	59,24	141,05	271,41	1,01	126,02	566,00	13,97

возраст 12-18 лет летне-осеннее период года

Приложение 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 день Завтрак										
262	Каша манная	250	280,00	9,00	7,95	43,17	0,10	1,56	155,36	0,67
90	Бутерброд с сыром	45	149,00	6,90	9,00	10,60	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										
11	Салат из свежих огурцов	100	64,00	0,70	6,00	1,80	0,03	3,30	18,00	0,49
95	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	260	90,75	2,09	5,92	7,27	0,04	8,00	36,75	1,10
372	Биточки из кур	100	284,28	20,00	18,00	10,71	0,10	0,85	48,57	1,81
202	Каши гречневая	180	290,60	10,21	7,63	45,24	0,24	0,00	19,71	5,13
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	0,15	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:			922,23	37,52	38,26	106,99	0,52	12,35	150,83	11,06
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:			1870,03	64,04	61,02	266,55	0,79	20,01	566,09	18,29

возраст: 17- 8 лет,летне-осеннее период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	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										
17	Салат из свежих помидоров	100	34,00	1,00	6,20	3,60	0,06	21,00	14,00	0,86
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	Рагу с курицей	200	319,00	21,00	19,00	15,90	0,16	8,30	36,00	2,60
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
457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00	0,00	5,10	0,82
Итого обед:			792,95	34,46	30,83	94,58	0,51	33,10	99,30	8,40
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:			1830,15	57,19	62,90	259,08	0,86	39,99	422,34	13,61

возраст 12-18 лет летне-осеннее период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	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										
15	Салат из свежих огурцов с луком	100	68,00	0,80	6,00	2,60	0,03	4,20	19,00	0,53
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 рубленый	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	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:			823,80	35,02	45,23	69,00	0,43	39,61	203,90	7,49
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:			1735,36	55,64	70,87	218,58	0,73	42,50	426,26	11,29

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
6 день Завтрак										
235	Каша пшеница 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 и сметаной	255	69,62	1,62	5,25	3,96	0,04	8,50	49,50	0,64
349	Гёfteли 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	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,05	0,00	10,00	0,55
574	Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	0,12	0,00	16,50	0,20
501	Сок фруктовый	200	86,00	1,00	0,20	20,20	0,02	4,00	14,00	2,80
Итого обед:			846,38	30,57	27,98	117,55	0,34	23,22	167,88	8,83
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:			1748,47	55,08	51,53	265,88	0,71	24,90	566,86	13,21

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	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	2,66
Итого завтрак:			663,47	17,23	125,21	90,55	0,31	1,87	200,66	3,92
7 день. Обед										
157	Овощи консервированные отвар	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	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	70	163,80	5,32	0,56	34,44	0,08	0,00	14,00	0,77
574	Хлеб ржаной	60	123,60	4,80	0,90	24,06	0,15	0,00	19,80	2,64
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:			755,11	33,70	20,45	109,08	0,60	17,52	200,90	7,71
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:			1707,08	57,98	151,31	252,18	1,02	25,69	460,86	15,89

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	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 вапшная	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	6,70	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 белокачанной	100	94,00	1,45	6,00	8,40	0,02	17,00	40,00	0,53
100	Рассольник ленинградский со сметаной	255	117,37	2,74	5,83	13,41	0,09	7,10	16,75	0,86
372	Шницель 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	104,95	145,52	6,61
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	107,28	446,66	9,54

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	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	1,10	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	23,25	0,82
319	Шницель натуральный рубленный	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	0,30	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	0,03	0,00	9,90	1,32
Итого обед:			942,95	36,83	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

возраст 12-18 лет, летне-осеннее период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
10 день Завтрак										
232	Каша пшеничная жидкая	350	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										
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 и сметаной	260	90,75	2,09	5,92	7,27	0,04	8,00	36,75	1,10
375	Шницель из отварной курицы	200	223,00	12,30	8,20	24,80	0,04	0,00	20,00	0,71
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
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:			758,15	26,97	21,91	113,00	0,38	20,80	120,35	6,30
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:			1710,15	49,85	54,92	253,86	0,68	24,32	519,12	11,16