

УТВЕРЖДАЮ

И.И. Протасова А.А.
А.А. Протасова



ПРОВЕРЕНО

инженер-технолог
Ю.Р. Протасова

Согласовано

Директор МАОУ «Соколовская
средняя школа»

О.Г. Модзгвришвили



ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ
И 12 ЛЕТ И СТАРШЕ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Пермь - 2024/2025г.

Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

2. Метод. рекомендации «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8604-07-34).

3. Метод. Рекомендации «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8605-07-34).

4. Методические рекомендации «Питание детей в общеобразовательных учреждениях» (Утв. приказом руководителя Роспотребнадзора по Пермскому краю № 340 от 27.12.2007г.).

5. 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. (Пермь-2013).

6. 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 учреждения. (Пермь-2018).

Служебная записка

Примерное (базовое) 10-дневное план-меню для организации питания детей 7-11 и 12 лет и старше разработано для применения в столовых при общеобразовательных учреждениях, заключивших контракты с ИП Протасов Р.О.:

- MAOY «Савинская средняя школа»
- MAOY "Савинская средняя школа» с/п MAOY «Соколовская средняя школа»

ИП Протасова А.А.

Утверждено
Дата

12.12.2023

Типовое примерное меню

Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний) 01.12.2023, возраст=[7-11 лет (зим-весенний)], сезон=[Зимне-весеннее], категория=[Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний) 01.12.2023.]

1-я неделя

Примем пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	Закуска (2-й вариант)/2018	Овощи консервированные отварные (кукуруза)			
	45	60			
Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	Омлет натуральный/2018	Котлеты "Школьныч"	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	Биточки из птицы припущенные/2018
	200	160	90	200	90
Гарнир			Макаронные изделия отварные/2013		Пюре картофельное/2018
			150		150
Выпечка		Пирожки.		Булочка российская/2018	Вафли.
		40		80	40
Хлеб	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.
	20	40	60	40	40
Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	Какао с молоком/2018	Чай с лимоном/2018	Кофейный напиток с молоком/2018	Чай каркаде/2018
	200	200	200	200	200
Фрукты	Фрукты свежие				
	150				
Обед	Закуска	Икра кабачковая(промышленн ого производства)/2013	Салат из свежкы отварной/2013	Салат из квашеной капусты с луком/2013	Салат из свежкы с солеными огурцами
	60	60	60	60	60
Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	Борщ с капустой и картофелем/2013	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013	Суп с рыбными консервами/2013
	200	200	200	200	200
Соус		Сметана/2013	Сметана/2013		
		5	10		
Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	Котлеты из птицы припущенные/2018	Шницель рыбный натуральный/2018	Рагу из птицы/2013	Шницель рубленый
	120	90	90	180	90
Гарнир	Макаронны отварные с овощами/2018	Пюре картофельное/2018	Каша гречневая рассыпчатая/2018		Капуста тушеная/2013
	150	150	150		150
Напиток	Сок фруктовый/2018	Чай с лимоном/2013	Компот из смеси сухофруктов/2018	Чай с сахаром/2018	Компот из яблок и ягод замороженных/2018
	200	200	200	200	200
Хлеб	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.
	20	20	20	30	20
	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.
	30	30	30	30	30
Полдник	Выпечка, кондитерск ие изделия	Вафли.	Вагрушка с повидлом/2018	Печенье.	Булочка ванильная
	50	60	50	50	60
Напиток	Кисель из ягод свежих/2018	Напиток из шиповника/2018	Сок фруктовый/2018	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	Чай с лимоном/2018
	250	250	250	250	250



5-1

2-я Неделя

Прим пищи, Раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	Закуска 45	Бутерброд с сыром/2013	Сыр сычужный твердый порциями	Запеканка из творога/2018	Ряльца вареные/2013 50
Обед	Второе блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая/2018 200	Каша рисовая молочная жидкая/2018 200	Запеканка из творога/2018 180	Каша пшеничная молочная жидкая/2018 200
	Соус			Молоко ступенное/2013 30	
	Гарнир		Каша гречневая рассыпчатая/2018 150		
	Выпечка		Булочка ванильная 80	Печенье. 50	
	Хлеб	Хлеб пшеничный. 20	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018 200	Чай с лимоном/2018 200	Кофейный напиток с молоком/2018 200	Чай с сахаром/2018 200
	Фрукты	Фрукты свежие 150			
	Закуска	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013 60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) 60	Салат из квашеной капусты с луком/2013 60	Салат из свежеты с чесноком 60
	Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013 200	Свекольник/2013 200	Рассольник ленинградский/2013 200	Суп картофельный с бобовыми/2013 200
	Соус	Сметана/2013 5	Сметана/2013 5	Сметана/2013 5	Сметана/2013 5
Вторые блюда	Котлеты из говядины/2013 90	Биточки рыбные/2013 90	Шницель из птицы припущенные/2018 90	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013 120	Плов из отварной птицы/2018 180
Гарнир	Рис с овощами/2018 150	Гюле картофельное/2018 150	Макаронные изделия отварные/2013 150	Каша гречневая рассыпчатая/2018 150	
Напиток	Сок фруктовый/2018 200	Компот из свежих яблок/2018 200	Напиток из шиповника/2018 200	Компот из смеси сухофруктов/2018 200	Компот из яблок и ягод замороженных/2018 200
Хлеб	Хлеб пшеничный. 20	Хлеб пшеничный. 20	Хлеб пшеничный. 20	Хлеб пшеничный. 20	Хлеб пшеничный. 20
	Хлеб ржаной. 30	Хлеб ржаной. 30	Хлеб ржаной. 30	Хлеб ржаной. 30	Хлеб ржаной. 40
Подник	Выпечка, кондитерск 50	Печенье. 100	Шанежка с картофелем/2013 100	Пранники. 50	Печенье. 50
	Напиток 250	Кисель из ягод свежих/2018 250	Сок фруктовый/2018 200	Чай с сахаром/2018 250	Кисель из ягод свежих/2018 250
				Чай с лимоном/2018 250	

Составил инженер технолог Ферм Протасова Ю.Р.

Дата _____

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 495,2	90,9	70,0	483,2	29,4	22,6	724,5	44,0	33,9	287,5	17,5	13,5
1	2	1 561,5	94,9	70,0	743,3	45,2	33,3	554,7	33,7	24,9	263,5	16,0	11,8
1	3	1 419,2	86,3	70,0	514,9	31,3	25,4	587,0	35,7	28,9	317,4	19,3	15,7
1	4	1 421,9	86,4	70,0	587,0	35,7	28,9	570,2	34,7	28,1	264,8	16,1	13,0
1	5	1 456,5	88,5	70,0	556,6	33,8	26,7	652,0	39,6	31,3	248,0	15,1	11,9
1	среднее	1 470,9	89,4	70,0	577,0	35,1	27,5	617,7	37,5	29,4	276,2	16,8	13,1
2	1	1 617,3	98,3	70,0	508,3	30,9	22,0	788,0	47,9	34,1	321,0	19,5	13,9
2	2	1 532,0	93,1	70,0	595,0	36,2	27,2	472,9	28,7	21,6	464,2	28,2	21,2
2	3	1 599,7	97,2	70,0	712,0	43,3	31,2	657,2	39,9	28,8	230,5	14,0	10,1
2	4	1 848,7	112,4	70,0	810,9	49,3	30,7	725,8	44,1	27,5	312,0	19,0	11,8
2	5	1 448,0	88,0	70,0	586,3	35,6	28,3	603,2	36,7	29,2	258,5	15,7	12,5
2	среднее	1 609,1	97,8	70,0	642,5	39,1	27,9	649,4	39,5	28,3	317,2	19,3	13,8
пери	среднее	1 540,0	93,6	70,0	609,8	37,1	27,7	633,5	38,5	28,8	296,7	18,0	13,5

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	36,2	67,2	70,0	9,4	17,4	18,1	25,2	46,7	48,7	1,7	3,1	3,2
1	2	55,2	102,5	70,0	27,8	51,5	35,2	23,1	42,8	29,2	4,4	8,1	5,5
1	3	53,7	99,7	70,0	23,7	44,1	30,9	25,5	47,3	33,2	4,5	8,4	5,9
1	4	42,4	78,7	70,0	16,8	31,1	27,7	21,8	40,4	35,9	3,9	7,2	6,4
1	5	57,5	106,7	70,0	21,2	39,3	25,8	31,2	58,0	38,0	5,1	9,4	6,2
1	среднее	49,0	90,9	70,0	19,8	36,7	28,2	25,4	47,0	36,2	3,9	7,2	5,6
2	1	46,3	85,8	70,0	15,0	27,9	22,7	27,2	50,5	41,2	4,0	7,4	6,1
2	2	60,3	111,8	70,0	25,7	47,6	29,8	22,8	42,4	26,5	11,8	21,8	13,7
2	3	51,2	94,9	70,0	21,5	39,9	29,4	26,5	49,1	36,2	3,2	5,9	4,4
2	4	77,7	144,2	70,0	47,1	87,3	42,4	24,8	46,1	22,4	5,9	10,9	5,3
2	5	50,9	94,4	70,0	22,3	41,4	30,7	24,4	45,3	33,6	4,1	7,7	5,7
2	среднее	57,3	106,2	70,0	26,3	48,8	32,2	25,2	46,7	30,8	5,8	10,7	7,1
пери	среднее	53,1	98,6	70,0	23,0	42,7	30,4	25,3	46,9	33,3	4,8	9,0	6,4

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	39,6	71,6	70,0	11,8	21,4	20,9	25,9	46,8	45,8	1,9	3,4	3,4
1	2	48,8	88,3	70,0	23,9	43,2	34,3	23,2	41,9	33,2	1,8	3,2	2,5
1	3	30,6	55,3	70,0	11,2	20,3	25,7	16,7	30,2	38,2	2,7	4,8	6,1
1	4	43,5	78,7	70,0	14,6	26,4	23,5	23,9	43,1	38,4	5,0	9,1	8,1
1	5	49,6	89,7	70,0	16,3	29,4	22,9	28,4	51,4	40,1	4,9	8,9	6,9
1	среднее	42,4	76,7	70,0	15,6	28,2	25,7	23,6	42,7	38,9	3,3	5,9	5,4
2	1	53,1	95,9	70,0	17,2	31,1	22,7	30,7	55,5	40,5	5,2	9,3	6,8
2	2	49,3	89,1	70,0	23,7	42,9	33,7	15,0	27,1	21,3	10,6	19,1	15,0
2	3	43,6	78,9	70,0	20,0	36,2	32,1	21,1	38,2	33,9	2,5	4,5	4,0
2	4	50,2	90,7	70,0	18,9	34,2	26,4	28,7	51,9	40,0	2,6	4,7	3,6
2	5	52,8	95,5	70,0	21,9	39,5	29,0	26,0	46,9	34,4	5,0	9,1	6,7
2	среднее	49,8	90,0	70,0	20,3	36,8	28,6	24,3	43,9	34,1	5,2	9,3	7,3
пери	среднее	46,1	83,4	70,0	18,0	32,5	27,3	23,9	43,3	36,3	4,2	7,6	6,4

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	247,8	105,7	70,0	84,2	35,9	23,8	97,5	41,6	27,5	66,2	28,2	18,7
1	2	225,2	96,0	70,0	103,9	44,3	32,3	63,6	27,1	19,8	57,7	24,6	17,9
1	3	216,8	92,5	70,0	79,5	33,9	25,7	68,3	29,1	22,0	69,1	29,5	22,3
1	4	215,2	91,8	70,0	97,1	41,4	31,6	67,3	28,7	21,9	50,8	21,7	16,5
1	5	195,0	83,1	70,0	81,7	34,8	29,3	67,5	28,8	24,2	45,8	19,5	16,4
1	среднее	220,0	93,8	70,0	89,3	38,1	28,4	72,8	31,1	23,2	57,9	24,7	18,4
2	1	237,4	101,2	70,0	72,3	30,8	21,3	100,4	42,8	29,6	64,7	27,6	19,1
2	2	197,1	84,0	70,0	54,9	23,4	19,5	61,6	26,3	21,9	80,6	34,4	28,6
2	3	250,4	106,8	70,0	111,1	47,4	31,1	90,2	38,4	25,2	49,1	20,9	13,7
2	4	256,4	109,3	70,0	113,2	48,3	30,9	76,6	32,7	20,9	66,6	28,4	18,2
2	5	191,0	81,4	70,0	74,7	31,9	27,4	67,2	28,7	24,6	49,1	20,9	18,0
2	среднее	226,4	96,6	70,0	85,2	36,3	26,3	79,2	33,8	24,5	62,0	26,4	19,2
пери	среднее	223,2	95,2	70,0	87,3	37,2	27,4	76,0	32,4	23,8	60,0	25,6	18,8

ИП Протасова А.А.

Утверждено:
Дата:

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:1

Сезон:Зимне-весеннее

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет(зим-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
73/18	Бутерброды с повидлом	45	2	4	23	136,1				23		8	18	4	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
112/13	Фрукты свежие	150	1	1	15	70,5			15			24	17	14	3
Итого за Завтрак			10	12	85	483,2			16	62		171	196	56	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	12	13	10	204			1			28	132	18	2
258/18	Макаронные изделия с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			25	25	98	724,5			20	25	3	121	344	92	9
Полдник															
588/13	Вафли.	50	1	2	39	175						8	18	5	1
479/18	Кисель из ягод свежих/2018	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			1	2	67	287,5			1			19	30	7	1
Итого за день			36	39	250	1 495,2			37	87	3	311	570	155	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон:Зимне-весеннее

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет(зим-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157/18	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60	5	3	37	199,7						16			2
268/18	Омлет натуральный	160	14	16	3	209,2				278	1	127	240	20	3
589/13	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
Итого за Завтрак			27	24	104	743,3			1	297	2	266	377	52	6
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1

142/13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1	5	6	74,5			15		2	31	41	18	1
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
494/13	Чай с лимоном	200			15	61			3			14	4	2	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			23	23	63	554,7			26	83	4	154	293	90	5
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	60	4	1	35	166				9	1	11	27	7	1
496/18	Напиток из шиповника	250	1		23	97,5			100		1	15	4	4	1
Итого за Полдник			5	1	58	263,5			100	9	2	26	31	11	2
Итого за день			55	48	225	1 561,5			127	389	8	446	701	153	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Зимне-весеннее

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет(зим-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
347/18	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189			1	22		43	133	19	2
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			24	11	80	514,9			2	22	2	69	217	40	5
Обед															
16/18	Салат из соленых огурцов с луком	60		4	1	36			1		3	3	5	1	
128/13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1	6	9	92,2			8		2	37	48	22	1
310/18	Шницель рыбный натуральный	90	14	1	9	102			3	18	1	61	191	32	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6					24	14	134	89	3
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			26	17	69	587			12	42	6	150	457	175	7
Полдник															
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			5	2	70	317,4			6		1	28	47	18	4
Итого за день			55	30	219	1 419,3			20	64	9	247	721	233	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Зимне-весеннее

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет(зим-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															

230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181			1	37		122	147	28	1
544/18	Булочка российская	80	5	6	38	224				34	1	18	45	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			16	15	98	587			2	90	1	256	295	55	2
Обед															
48/13	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	2	65,4			11		3	26	19	9	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
407/13	Рагу из птицы	180	14	15	16	255,1			11		3	26	143	40	2
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			21	23	67	570,2			29		7	86	288	90	5
Полдник															
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	250			14	56,3			11			7	5	5	
Итого за Полдник			4	5	51	264,8			11		2	22	50	15	1
Итого за день			41	43	216	1 422			42	90	10	364	633	160	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон:Зимне-весеннее

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет(зим-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
372/18	Биточки из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
588/13	Вафли	40	1	1	31	140						6	14	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			21	16	82	556,6			5	86	1	89	205	52	3
Обед															
53/13	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1	6	4	74,4			3		3	19	22	11	1
153/13	Суп с рыбными консервами	200	7	6	13	133			6		1	51	133	39	1
282/11	Шницель рубленый	90	14	10	14	205,9						39			1
423/13	Капуста тушеная	150	6	5	6	94,5			26		1	92	83	36	2
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			32	27	68	652			44		5	222	302	107	6
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	60	5	5	34	198					1	9	37	6	1
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			5	5	46	248			1		1	19	48	12	2
Итого за день			58	48	196	1 456,6			50	86	7	330	555	171	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:6

Сезон:Зимне-весеннее

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет(зим-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
90/13	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153			1	37		185	132	13	
233/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	29	199,8						120	151	37	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
112/13	Фрукты свежие	150	1	1	15	70,5			15			24	17	14	3
Итого за Завтрак			16	18	73	508,3			16	37		338	321	71	5
Обед															
115/13	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1	5	6	74,5			15		2	31	41	18	1
381/13	Котлеты из говядины	90	16	16	13	257,4						35	167	23	3
237/18	Рис с овощами	150	4	4	31	178			2		2	19	84	29	
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			27	30	100	788			26		6	143	392	106	9
Полдник															
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			4	5	65	321			1		2	26	57	12	1
Итого за день			47	53	238	1 617,3			43	37	8	507	770	189	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День:7

Сезон:Зимне-весеннее

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет(зим-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
371/18	Кнели из птицы с рисом	90	15	17	6	240,4			1	76	1	23	99	20	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			26	23	56	595			2	100	2	57	281	122	6
Обед															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
131/13	Свекольник со сметаной	200/5	2	5	10	85,7			7			34	58	25	1
345/13	Биточки рыбные	90	13	2	9	101,7					1	32	144	21	1
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
486/18	Компот из свежих яблок	200			11	46			1			3	2	2	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			24	15	62	472,9			13	41	1	133	374	101	4
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			12	10	80	464,2			12	1	1	93	156	40	6
Итого за день			62	48	198	1 532,1			27	142	4	283	811	263	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День:8

Сезон:Зимне-весеннее

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет(зим-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	15	4	4		51,5						135	89	8	
234/18	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214,6			2	43		147	152	32	
563/13	Булочка ванильная	80	6	6	45	264					1	12	49	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			22	20	112	712,1			3	62	1	410	393	67	1
Обед															
48/13	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	2	65,4			11		3	26	19	9	
134/13	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2	5	13	105,1			6		2	16	53	21	1
372/18	Шницель из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			28	21	90	657,2			98	53	8	111	259	75	5
Полдник															
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
457/18	Чай с сахаром	250			12	47,5						6	10	5	1
Итого за Полдник			3	2	50	230,5					1	12	35	10	1
Итого за день			53	43	252	1 599,8			101	115	10	533	687	152	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:9

Сезон:Зимне-весеннее

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет(зим-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
279/18	Запеканка из творога	180	38	11	30	372			1	77		330	416	46	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Завтрак			47	19	113	810,9			1	77	2	450	561	76	3
Обед															
59/13	Салат из свеклы с чесноком	60	1	6	5	78,6			3		3	22	25	13	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	12	13	10	204			1			28	132	18	2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6					24	14	134	89	3

495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84					20	19	14	1	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47					4	13	3		
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2					11	47	14	1	
Итого за Обед			26	28	77	725,8			11	24	3	114	423	171	9
Полдник															
574/13	Булочка школьная	70	6	2	39	199,5				1	11	42	8	1	
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1		1	22	54	10	1
Итого за Полдник			6	2	67	312			1		1	22	54	10	1
Итого за день			79	49	257	1 848,7			13	101	6	586	1 038	257	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:10

Сезон:Зимне-весеннее

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет(зим-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
90/13	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181			1	37		122	147	28	1
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			22	22	75	586,3			1	40	1	346	408	54	3
Обед															
107/13	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60			1	7,8				3		14	14	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1	5	9	84,1				8		32	45	21	1
375/18	Плов из отварной птицы	180	18	20	23	349,7			1	71	5	25	99	32	1
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45				9		6	4	4	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			24	25	67	603,2			21	71	8	95	238	87	4
Полдник															
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			4	5	49	258,5			1		2	25	56	16	2
Итого за день			50	52	191	1 448			23	111	11	466	702	157	9

Составил инженер-технолог Протасова Ю.Р.

Дата _____

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
12-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И
СТАРШЕ

Типовое примерное меню

С. школа с 12 лет и старше (зимне-весенний) 01.12.2023, возраст=с 12 лет и старше(зим-весен), сезон=[Зимне-весеннее], категория=[С. школа с12 лет и старше (зим-весен)01.12.23.]

1-я неделя

Прием пищи, Раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	Закуска Булгурбоды с повидлом (2-й вариант)/2018	1-й вторник (день №2) Совиди консервированные отварные (кукуруза)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
	45	100			
	220	200	100	220	100
Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	Омлет натуральный/2018	Котлеты "Школьные"	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	Биточки из птицы припущенные/2018
Гарнир			Макаронные изделия отварные/2013		Пюре картофельное/2018
Выпечка		Панники.		Булочка российская/2018	Вафли.
Хлеб	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.
Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	Какао с молоком/2018	Чай с лимоном/2018	Кофейный напиток с молоком/2018	Чай каркаде/2018
Фрукты	Плоды свежие				
Обед	Закуска Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	Салат из свежеты отварной/2013	Салат из соевых орурцов с луком	Салат из квашеной капусты с луком/2013	Салат из свежеты с соевыми орурцами
	100	100	100	100	100
Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	Борщ с капустой и картофелем/2013	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013	Суп с рыбными консервами/2013
	250	250	250	250	250
Соус		Сметана/2013	Сметана/2013		
		10	10		
Вторые блюда	Тертелги из говядины в молочном соусе/2013	Котлеты из птицы припущенные/2018	Шницель рыбный нагуральный/2018	Рагу из птицы/2013	Шницель рубленый
Гарнир	Макаронны отварные с овощами/2018	Пюре картофельное/2018	Каша гречневая рассыпчатая/2018		Капуста тушеная/2013
Напиток	Сок фруктовый/2018	Чай с лимоном/2013	Компот из смеси сухофруктов/2018	Чай с сахаром/2018	Компот из яблок и ягод замороженных/2018
	200	200	200	200	200
Хлеб	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.
	40	40	40	40	40
	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.
	60	60	60	60	60
Поддчик	Выпечка, кондитерские изделия	Вафли.	Панники.	Печенье.	Булочка вапильная
	100	100	100	100	100
Напиток	Кисель из ягод свежих/2018	Напиток из шиповника/2018	Сок фруктовый/2018	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	Чай с лимоном/2018
	250	250	250	250	250

2-я неделя								
Примем пищу, раздел	2-й понедельник (день №7)	2-й вторник (день №8)	2-я среда (день №9)	2-й четверг (день №10)	2-я пятница (день №11)			
Завтрак	Закуска	Булгурброд с сыром/2013		Сыр сычужный твердый порциями		Яйца вареные/2013	50	
					Булгурброд с сыром/2013		45	
	Второе блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	Кнедли из птицы с рисом/2018	Каша рисовая молочная жидкая/2018	Запеканка из творога/2018	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	220	
	Соус		Каша гречневая рассыпчатая/2018		Молоко сгущенное/2013		40	
	Гарнир			Булочка ванильная	Печенье.		50	
	Выпечка					Хлеб пшеничный.	60	
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	40	
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	Чай с лимоном/2018	Кофейный напиток с молоком/2018	Чай с сахаром/2018	Чай с сахаром/2018	200	
	Фрукты	Фрукты свежие					150	
	Обед	Закуска	Икра кабаньковая(промышленного производства)/2013	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Салат из квашеной капусты с луком/2013	Салат из свежеты с чесноком	Овощи натуральные соленые (отурды)/2013.	100
		Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	Свекольник/2013	Рассольник генинградский/2013	Суп картофельный с бобовыми/2013	Борщ с капустой и картофелем/2013	250
	Соус	Сметана/2013	Сметана/2013	Сметана/2013		Сметана/2013	10	
	Вторые блюда	Котлеты из говядины/2013	Биточки рыбные/2013	Шницель из птицы припущенные/2018	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	Глов из отварной птицы/2018	210	
	Гарнир	Рис с овощами/2018	Пюре картофельное/2018	Макаронные изделия отварные/2013	Каша гречневая рассыпчатая/2018		180	
	Напиток	Сок фруктовый/2018	Компот из свежих яблок/2018	Напиток из шиповника/2018	Компот из смеси сухофруктов/2018	Компот из яблок и замороженных/2018	200	
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	40	
		Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Булочка школьная	Хлеб ржаной.	60	
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	Печенье.	Шанежка с картофелем/2013	Пянники.		Печенье.	100	
	Напиток	Кисель из ягод свежих/2018	Сок фруктовый/2018	Чай с сахаром/2018	Кисель из ягод свежих/2018	Чай с лимоном/2018	250	

Составил

инженер-технолог

Федор Ю.П.Протасова

Дата

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням**Калорийность. Структура по дням**

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 953,0	102,6	70,0	549,4	28,9	19,7	941,1	49,4	33,7	462,5	24,3	16,6
1	2	2 102,8	110,4	70,0	975,8	51,2	32,5	752,9	39,5	25,1	374,2	19,7	12,5
1	3	1 859,8	97,7	70,0	584,2	30,7	22,0	775,2	40,7	29,2	500,4	26,3	18,8
1	4	1 902,8	99,9	70,0	661,1	34,7	24,3	768,4	40,4	28,3	473,3	24,9	17,4
1	5	1 898,1	99,7	70,0	642,3	33,7	23,7	875,8	46,0	32,3	380,0	20,0	14,0
1	6	2 170,0	114,0	70,0	728,1	38,2	23,5	957,5	50,3	30,9	484,4	25,4	15,6
1	среднее	1 981,1	104,0	70,0	690,1	36,2	24,4	845,1	44,4	29,9	445,8	23,4	15,8
2	1	2 128,5	111,8	70,0	575,3	30,2	18,9	1 023,7	53,8	33,7	529,5	27,8	17,4
2	2	1 927,4	96,0	70,0	679,5	35,7	26,0	656,8	34,5	25,2	491,0	25,8	18,8
2	3	2 109,7	110,8	70,0	816,7	42,9	27,1	879,6	46,2	29,2	413,5	21,7	13,7
2	4	2 280,2	119,8	70,0	932,0	49,0	28,6	950,7	49,9	29,2	397,5	20,9	12,2
2	5	1 823,4	95,8	70,0	580,8	30,5	22,3	775,6	40,7	29,8	467,0	24,5	17,9
2	6	2 126,0	111,7	70,0	729,4	38,3	24,0	960,6	50,5	31,6	436,0	22,9	14,4
2	среднее	2 049,2	107,6	70,0	719,0	37,8	24,6	874,5	45,9	29,9	455,8	23,9	15,6
пери	среднее	2 015,1	105,8	70,0	704,5	37,0	24,5	859,8	45,2	29,9	450,8	23,7	15,7

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	46,4	73,7	70,0	11,4	18,1	17,2	32,0	50,7	48,2	3,1	4,8	4,6
1	2	72,8	115,6	70,0	36,3	57,6	34,9	29,8	47,3	28,7	6,7	10,6	6,4
1	3	66,7	105,8	70,0	27,1	43,0	28,5	32,1	51,0	33,7	7,5	11,8	7,8
1	4	55,2	87,5	70,0	18,7	29,7	23,7	28,8	45,8	36,6	7,6	12,1	9,7
1	5	72,8	115,6	70,0	24,9	39,5	23,9	39,7	63,1	38,2	8,2	13,0	7,9
1	6	63,1	100,1	70,0	26,4	41,9	29,3	32,3	51,3	35,9	4,4	6,9	4,8
1	среднее	62,8	99,7	70,0	24,1	38,3	26,9	32,5	51,5	36,2	6,2	9,9	6,9
2	1	59,4	94,3	70,0	17,1	27,2	20,2	34,5	54,8	40,7	7,8	12,3	9,1
2	2	71,4	113,3	70,0	29,2	46,4	28,7	30,1	47,7	29,5	12,1	19,1	11,8
2	3	64,9	103,0	70,0	24,9	39,5	26,9	33,8	53,7	36,5	6,2	9,8	6,6
2	4	33,3	148,1	70,0	53,5	85,0	40,2	31,5	50,1	23,7	8,3	13,1	6,2
2	5	61,1	97,0	70,0	22,1	35,1	25,4	31,1	49,3	35,6	7,9	12,5	9,0
2	6	58,4	92,6	70,0	23,6	37,5	28,4	28,8	45,8	34,6	5,9	9,4	7,1
2	среднее	68,1	108,0	70,0	28,4	45,1	29,2	31,6	50,2	32,5	8,0	12,7	8,2
пери	среднее	65,4	103,9	70,0	26,3	41,7	28,1	32,1	50,9	34,3	7,1	11,3	7,6

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	48,8	75,7	70,0	12,6	19,6	18,1	32,6	50,6	46,8	3,6	5,5	5,1
1	2	62,6	97,3	70,0	30,1	46,8	33,7	29,8	46,3	33,3	2,7	4,2	3,0
1	3	39,5	61,3	70,0	12,6	19,5	22,3	21,9	34,0	38,8	5,0	7,8	8,9
1	4	58,8	91,2	70,0	16,6	25,8	19,8	32,2	50,0	38,4	9,9	15,4	11,8
1	5	63,5	98,6	70,0	18,6	28,9	20,5	36,8	57,1	40,6	8,1	12,6	9,0
1	6	64,3	99,8	70,0	25,2	39,1	27,4	35,5	55,1	38,7	3,6	5,6	3,9
1	среднее	56,2	87,3	70,0	19,3	30,0	24,0	31,5	48,8	39,2	5,5	8,5	6,8
2	1	67,2	104,3	70,0	18,1	28,1	18,8	39,1	60,7	40,7	10,1	15,6	10,5
2	2	58,2	90,4	70,0	27,5	42,8	33,1	20,0	31,1	24,1	10,6	16,5	12,8
2	3	57,0	88,5	70,0	23,6	36,7	29,0	28,6	44,4	35,1	4,8	7,5	5,9
2	4	61,0	94,8	70,0	21,1	32,8	24,3	36,3	56,4	41,6	3,6	5,6	4,1
2	5	63,9	99,2	70,0	22,4	34,8	24,6	31,5	49,0	34,6	9,9	15,4	10,9
2	6	59,8	92,9	70,0	20,3	31,5	23,7	34,8	54,1	40,8	4,7	7,3	5,5
2	среднее	61,2	95,0	70,0	22,2	34,4	25,4	31,7	49,3	36,3	7,3	11,3	8,3
пери	среднее	58,7	91,2	70,0	20,7	32,2	24,7	31,6	49,1	37,7	6,4	9,9	7,6

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	331,0	123,5	70,0	96,8	36,1	20,5	129,4	48,3	27,4	104,8	39,1	22,2
1	2	311,5	116,2	70,0	139,3	52,0	31,3	91,3	34,1	20,5	80,9	30,2	18,2
1	3	290,7	108,4	70,0	90,4	33,7	21,8	93,7	34,9	22,6	106,6	39,7	25,7
1	4	288,0	107,4	70,0	109,2	40,7	26,5	90,8	33,9	22,1	88,0	32,8	21,4
1	5	258,5	96,4	70,0	94,3	35,2	25,5	95,9	35,8	26,0	68,4	25,5	18,5
1	6	316,2	117,9	70,0	80,9	30,2	17,9	126,4	47,1	28,0	108,9	40,6	24,1
1	среднее	299,3	111,6	70,0	101,8	38,0	23,8	104,6	39,0	24,5	92,9	34,7	21,7
2	1	319,7	119,2	70,0	85,0	31,7	18,6	132,8	49,5	29,1	101,9	38,0	22,3
2	2	234,6	87,5	70,0	58,8	21,9	17,6	88,8	33,1	26,5	86,9	32,4	25,9
2	3	333,6	124,4	70,0	125,7	46,9	26,4	121,3	45,3	25,5	86,6	32,3	18,2
2	4	320,9	119,7	70,0	132,0	49,2	28,8	105,6	39,4	23,0	83,3	31,1	18,2
2	5	249,3	93,0	70,0	72,4	27,0	20,3	90,6	33,8	25,5	86,3	32,2	24,2
2	6	338,7	126,3	70,0	113,2	42,2	23,4	132,9	49,6	27,5	92,5	34,5	19,1
2	среднее	299,4	111,7	70,0	97,8	36,5	22,9	112,0	41,8	26,2	89,6	33,4	20,9
пери	среднее	299,4	111,7	70,0	99,8	37,2	23,3	108,3	40,4	25,3	91,3	34,0	21,3

ИП Протасова А.А.

Утверждено

Дата



Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:1

Сезон:Зимне-весеннее

Неделя:1

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Категория:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
73/18	Бутерброды с повидлом	45	2	4	23	136,1				23		8	18	4	
226/18	Каша "Дружба"	220	6	7	30	210,8			1	43		143	154	34	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
112/13	Фрукты свежие	150	1	1	15	70,5			15			24	17	14	3
Итого за Завтрак			12	12	97	549,4			16	66		188	223	62	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	13	14	10	221			1		1	30	143	19	2
258/18	Макаронные изделия с овощами	180	6	4	31	187,2			4	30	1	24	70	22	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			31	32	129	941,1			26	30	6	161	455	126	11
Полдник															
588/13	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			3	3	105	462,5			1		1	27	48	12	2
Итого за день			46	47	331	1953			43	96	7	376	726	200	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон:Зимне-весеннее

Неделя:1

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Категория:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157/18	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	100	9	6	62	332,8						26			3
268/18	Омлет натуральный	200	17	19	4	261,5			1	347	1	158	299	25	3
589/13	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
Итого за Завтрак			36	30	140	975,7			2	366	3	311	449	59	8
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1

142/13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	7	8	99,2			18		2	43	54	23	1		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1		
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1		
494/13	Чай с лимоном	200			15	61			3			14	4	2			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					1	21	95	28	2		
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4						6	205	408	127	6	
Итого за Обед			30	31	91	752,9			33	94	6	205	408	127	6		
Полдник												14	1	18	45	11	1
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	58	276,7			100		1	15	4	4	1		
496/18	Напиток из шиповника	250	1		23	97,5			100	14	2	33	49	15	2		
Итого за Полдник			7	2	81	374,2			135	474	11	549	906	201	16		
Итого за день			73	63	312	2 102,8											

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Сезон:Зимне-весеннее

День:3

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Неделя:1

Категория:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25		48	148	21	2	
291/13	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	193,2					1	8	48	11	1	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1	
Итого за Завтрак			28	12	92	584,2			2	25	2	76	244	45	5	
Обед																
16/18	Салат из соленых огурцов с луком	100		6	1	60			1		4	5	9	2		
128/13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	7	11	111,2			10		2	44	59	27	1	
310/18	Шницель рыбный натуральный	100	15	1	10	113,3			3	20	1	68	212	35	1	
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4	
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6		
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2	
Итого за Обед			32	22	94	775,2			14	49	9	183	581	218	9	
Полдник																
589/13	Пряники	100	6	5	75	366						2	11	50	9	1
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4	
Итого за Полдник			8	5	107	500,4			6		2	33	72	22	5	
Итого за день			68	39	293	1 859,8			22	74	13	292	897	285	19	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Сезон:Зимне-весеннее

День:4

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Неделя:1

Категория:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															

аша пшеничная молочная жидкая	220	6	7	28	199,1			1	41	1	134	161	30	1
улочка российская	100	7	7	48	280				42	1	23	56	10	1
леб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
офейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
автрак		19	17	110	661,1			2	102	2	273	320	59	2
салат из квашеной капусты с луком	100	2	10	3	109			19		5	43	32	15	1
суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
рагу из птицы	220	17	18	20	311,8			13		4	31	175	49	2
чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Обед		29	32	91	768,5			40		11	123	400	126	7
Теченье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
Компот из яблок и ягод замороженных	250			14	56,3			11			7	5	5	
Толдник		8	10	88	473,3			11		4	36	95	25	2
день		56	59	289	1 902,9			53	102	17	432	815	210	11

ое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Сезон:Зимне-весеннее

День:5

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Неделя:1

Категория:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Биточки из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
Вафли	40	1	1	31	140					1	6	14	4	1
Хлеб пшеничный	60	5		30	141						12	39	8	1
Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Завтрак		25	18	95	642,3			6	97	2	105	244	61	4
Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1	10	7	124			6		5	32	36	19	1
Суп с рыбными консервами	250	9	7	16	166,3			8		1	64	166	48	1
Шницель рубленный	100	16	12	16	228,8						44			2
Капуста тушеная	180	7	6	7	113,4			31		1	110	99	43	2
Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Обед		40	36	97	875,9			54		8	285	426	148	8
Полдник										1	15	62	10	1
Булочка ванильная	100	8	8	57	330						10	11	6	1
Чай с лимоном	250			12	50			1			25	73	16	2
Полдник		8	8	69	380			1		1	25	73	16	2
день		73	62	261	1 898,2			61	97	11	415	743	225	14

рное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Сезон:Зимне-весеннее

День:6

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Неделя:1

Категория:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

20

Я
1

Лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
		4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
и из говядины в молочном	130	13	14	10	221			1			30				2	
речневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106		4	
е	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8		1	
пшеничный	40	3		20	94						8	26	6		1	
сахаром	200			9	38			1	29	2	72	231	124		8	
ак		26	25	81	728,1											
г из белокочанной капусты с	100	2	10	10	136				28		5	44	32	17	1	
эвью									10		2	35	73	21	1	
рестьянский с крупой со	250/10	2	7	15	128,7							48	148	21	2	
эной									1	25		17	54	11	1	
эты "Школьные"	100	15	11	13	210					41	1	17	54	11	1	
ронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4											
каркаде	200			14	56					3		1				
пшеничный	40	3		20	94							8	26	6		
ржаной	60	4	1	20	104,4				39	69	9	174	428	104	7	
д												1	16	36	10	2
сли	100	3	3	77	350							22	22	13	4	
фруктовый	250	2		32	134,4				6			1	38	58	23	6
дник		5	3	109	484,4				6			12	284	717	251	21
ь		64	64	317	2 170				46	98	12	284	717	251	21	

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Сезон: Зимне-весеннее

Возраст: 7

Возрастная категория: с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Класс: 2

Категория: С. школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Реципиент: С. школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
		4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Зутерброд с сыром	45	7	10	10	153			1	41			185	132	13		
Каша пшеничная молочная жидкая	220	7	8	31	219,8							132	166	41	1	
Хлеб пшеничный	40	3		20	94							8	26	6		
Чай с сахаром	200			9	38							5	8	4	1	
Плоды свежие	150	1	1	15	70,5				15			24	17	14	3	
Завтрак		18	19	85	575,3				16	41		354	349	78	5	
Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119				7			3	41	37	15	1
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	7	8	99,2				18			2	43	54	23	1
Котлеты из говядины	100	18	17	14	286							39	185	26	3	
Рис с овощами	180	5	5	38	213,6				2			23	101	35	1	
Сок фруктовый	200	1		25	107,5				5			18	18	10	4	
Хлеб пшеничный	40	3		20	94							8	26	6		
Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4							1	21	95	28	2
Обед		35	39	133	1 023,7				32			8	193	516	143	12
Печенье	100	8	10	74	417				1			4	29	90	20	2
Кисель из ягод свежих	250			28	112,5							11	12	2		

21.

1

	8	10	102	529,5			1		4	40	102	22	2
а Полдник	61	68	320	2 128,5			49	41	12	587	967	243	19

рационное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон: Зимне-весеннее

День: 8
 Неделя: 2
 Возрастная категория: с 12 лет и старше (зимне-весенний)
 Рацион: С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)
 Категория: С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
8	Кнели из птицы с рисом	100	17	19	7	267,1			1	84	1	26	110	22	1
18	Каша гречневая рассыпчатая	200	7	8	13	231,4				32	1	19	179	118	4
13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			29	27	60	679,5			2	116	3	65	337	153	7
Обед															
18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
13	Свекольник со сметаной	250/10	2	6	12	113,2			9			47	78	32	2
13	Биточки рыбные	100	14	2	10	113						35	160	23	1
18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
18	Компот из свежих яблок	200			11	46			1			3	2	2	
13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			30	20	89	656,8			17	54	2	178	505	139	7
Полдник															
13	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			13	10	87	491,1			13	1	1	97	160	43	6
Итого за день			72	57	236	1 827,4			32	171	6	340	1 002	335	20

рационное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Сезон: Зимне-весеннее

День: 9
 Неделя: 2
 Возрастная категория: с 12 лет и старше (зимне-весенний)
 Рацион: С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)
 Категория: С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	20	5	5		68,6						180	118	10		
234/18	Каша рисовая молочная жидкая	220	6	8	36	236,1			2	47		162	168	35		
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	57	330						8	26	6		
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						108	77	13		
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		473	451	74	1	
Итого за Завтрак			25	24	127	816,7			3	66	1	473	451	74	1	
Обед																
48/13	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	10	3	109			19			5	43	32	15	1
134/13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2	7	16	137,5			8			2	25	69	27	1
372/18	Шницель из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1	

железные изделия отгравные	180	7	1	35	173,9				1	7	43	10	1
пирожок из шиповника	200	1		18	78		80		1	12	3	3	1
хлеб пшеничный	40	3		20	94				1	21	95	28	2
хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4		108	58	11	156	366	108	7
Итого		34	29	121	879,7								
Жиры	100	6	5	75	366				2	11	50	9	1
с сахаром	250			12	47,5				2	6	10	5	1
Дневник		6	5	87	413,5		111	124	14	646	877	196	10
Итого		65	58	335	2 109,9								

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Сезон: Зимне-весеннее

День: 10

Возрастная категория: с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Неделя: 2

Категория: С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Рацион: С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Печенье	200	42	12	34	413,3			1	86		367	462	51	1
Пирожок сгущенный	40	3	3	22	131,2					2	123	88	14	
Пирожок	50	4	5	37	208,5					1	15	45	10	1
Хлеб пшеничный	60	5		30	141						12	39	8	1
Хлеб ржаной	200			9	38						5	8	4	1
Итого		54	20	132	932			1	86	3	522	642	87	4
Завтрак														
Салат из свеклы с чесноком	100	2	10	9	131			6		5	37	41	21	1
Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
Пирожок	130	13	14	10	221			1		1	30	143	19	2
Пирожок	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
Пирожок	200	1		20	84						20	19	14	1
Компот из смеси сухофруктов	40	3		20	94						8	26	6	
Хлеб пшеничный	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Хлеб ржаной		32	36	106	950,7			16	29	8	152	551	220	11
Обед														
Булочка школьная	100	8	3	56	285			1			2	15	60	12
Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Полдник		8	3	84	397,5					2	26	72	14	1
Итого		94	59	322	2 280,2			18	115	13	700	1 265	321	16
День														

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Сезон: Зимне-весеннее

День: 11

Возрастная категория: с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Неделя: 2

Категория: С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Рацион: С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
Каша пшеничная молочная жидкая	220	6	7	28	199,1			1	41	1	134	161	30	1

23.

Я
И

пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
каркаде	200			14	56			3		1			
рак		22	23	72	580,9			1	44	1	356	415	55
щи натуральные соленые (эцы)	100	1		2	13			5			23	24	14
щ с капустой и картофелем со ганой	250/10	2	7	11	111,2			10		2	44	59	27
в из отварной птицы	210	21	24	27	408			1	82	6	29	116	37
пот из яблок и ягод ороженных	200			11	45			9			6	4	4
б пшеничный	40	3		20	94						8	26	6
б ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28
Д		31	32	91	775,6			25	82	9	131	324	116
енье	100	8	10	74	417					4	29	90	20
с лимоном	250			12	50			1			10	11	6
дник		8	10	86	467			1		4	39	101	26
ь		61	65	249	1 823,5			27	126	14	526	840	197

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Сезон: Зимне-весеннее

нь: 12

Возрастная категория: с 12 лет и старше (зимне-весенний)

деля: 2

Категория: С. школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

цион: С. школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Имя пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ошкетельки из говядины, ленные в соусе	100	11	12	8	180					1	10	101	13	2
картонные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
бли	40	1	1	31	140						6	14	4	1
леб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
й с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
втрак		24	20	114	729,4			1	41	3	53	217	41	6
злат витаминный	100	1	6	6	85			13		3	36	33	21	1
уп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
эфтели из говядины с рисом - "жики" с соусом томатным	100/30	10	16	12	236,7			1	6	1	24	113	18	2
аша пшеничная рассыпчатая	180	8	8	46	291,2					1	29	191	42	3
ай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
леб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
леб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
бед		29	34	132	960,6			22	6	7	138	530	143	10
бряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
ай каркаде	250			18	70				4		1			
олдник		6	5	93	436				4	2	12	50	9	1
ень		59	59	339	2 126			23	51	12	203	797	193	17

Составил инженер-технолог Протасова Ю.Р.

Дата _____

dep

Проект...
Курсовая работа по предмету
«История культуры»
Выполнил: студент группы
ИИ-17-01-01-01
Иванов И.И.

Иванов И.И.
г. Пермь, 17.01.2017

Иванов И.И.
г. Пермь, 17.01.2017