


УТВЕРЖДАЮ
ИП-Протасова А.А.


А.А.Протасова

ПРОВЕРЕНО
Инженер -технолог


Ю. Р. Протасова

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Савинская средняя
школа»


О.Г. Модзвришвили



ПРОВЕРЕНО
Мастер-педагог

Ю. Р. Протасова

ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
от 7 до 11 лет И 12 лет И СТАРШЕ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

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 3-7 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 лет и 12 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 учреждениях. (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 А.А.:

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

Подпись: _____

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7 - 11 ЛЕТ

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)

10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7 - 11 ЛЕТ

Н.школа 7-11 лет (осень-зима)

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак									
Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	45	Хлеб пшеничный.	40	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	45	Пряники	50	Хлеб пшеничный.	40
Хлеб пшеничный.	30	Какао с молоком /2013	200	Хлеб пшеничный.	60	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	200	Вафли	40
Чай с сахаром.	200	Омлет натуральный/2018	160	Чай с лимоном/2013	200	Хлеб пшеничный.	40	Чай каркаде.	200
Каша "Дружба"/2018	200	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая	150	Кофейный напиток с молоком.	200	Каша манная вязкая	200
Плоды свежие(яблоки).	100								
Обед									
Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Борщ с капустой и картофелем/2013	200	Салат из белокочанной капусты с морковью/2013	60	Салат из свеклы с чесноком/2013	60
Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	60	Щи из свежей капусты	200	Овощи натуральные соленные (огурцы).	60	Суп с рыбными консервами 180	200	Суп картофельный с макаронными изделиями 180	200
Суп картофельный с бобовыми/2013	200	Сметана	5	Котлеты рыбные.	90	Рагу из птицы	180	Шницель рубленый	90
Тептели из говядины в молочном соусе/2013	120	Овощи натуральные (помидоры, огурцы)	60	Пюре картофельное/2018	150	Чай с сахаром.	200	Капуста тушеная/2018	150
Макаронные изделия отварные,110	150	Котлеты из курицы припущенные,110	90	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Хлеб пшеничный.	40	Компот из яблок и ягод замороженных	200
Сок фруктовый	200	Каша гречневая рассыпчатая	150	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб пшеничный.	30
Хлеб пшеничный.	30	Чай с лимоном	200	Хлеб ржаной	40			Хлеб ржаной.	30
		Хлеб пшеничный.	30	Сметана	5				
Полдник									
Вафли.	50	Ватрушка с повидлом/2018	60	Сок фруктовый	200	Печенье.	50	Булочка ванильная	60
Чай каркаде.	200	Напиток из шиповника/2013	200	Пряники	50	Компот из яблок и ягод замороженных	200	Чай с лимоном/2013	200

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница	
Бутерброд с сыром (1-й вариант).	45	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)/2018	60	Масло сливочное (порциями)	20	Хлеб пшеничный.	40	Яйца вареные.	40
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Чай с сахаром.	200	Хлеб пшеничный.	30
Чай с сахаром.	200	Чай с лимоном/2013	200	Кофейный напиток с молоком.	200	Запеканка из творога/2013	180	Чай каркаде.	200
Каша пшеничная молочная жидкая/2018	200	Каша гречневая молочная жидкая	200	Каша рисовая молочная жидкая	200	Молоко стуженное/2013	30	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	200
Плоды свежие(яблоки).	100							Бутерброд с сыром (1-й вариант).	45
Обед									
Щи из свежей капусты	200	Свекольник/2013	200	Рассольник ленинградский	200	Суп картофельный с бобовыми/2013	200	Борщ с капустой и картофелем/2013	200
Сметана	5	Сметана	5	Сметана	5	Салат из свеклы с чесноком/2013	60	Сметана	5
Икра кабачковая(промышленного производства)	60	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	60	Салат из блоченной капусты с морковью/2013	60	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	120	Салат из квашеной капусты с луком	60
Котлеты из говядины/2013	90	Котлеты из говядины/2013	90	Щицель из птицы припущенные	90	Каша гречневая рассыпчатая/2018	150	Плов из отварной птицы,	180
Рис с овощами/2018	150	Картофельное пюре	150	Макаронные изделия отварные	150	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Компот из яблок и ягод замороженных	200
Сок фруктовый/2018	200	Компот из яблок с лимоном	200	Напиток из шиповника/2018	200	Хлеб ржаной.	30	Хлеб пшеничный.	30
Хлеб ржаной.	30	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб ржаной.	30
Хлеб пшеничный.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30				
Полдник									
Чай каркаде.	200	Сок фруктовый	200	Чай с сахаром	200	Компот из яблок и ягод замороженных	200	Чай с лимоном/2013	200
Печенье.	50	Булочка с маком.	80	Пряники.	80	Булочка школьная	80	Печенье.	50

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неделя	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

Неделя	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

Неделя	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

Неделя	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

Примерное меню

Рацион: Н.школа 7-11 лет (осен-зима)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет (осен-зим),

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	45	1	3	24	132		95
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	70,5		108
	Чай с сахаром.	200			15	60		493
	Каша "Дружба"/2018	200	5	7	28	191,6	1	226
	Плоды свежие(яблоки).	100			10	47	10	118
Итого за Завтрак			8	10	92	501,1	11	
Обед								
	Хлеб ржаной.	30	2		10	52,2		109
	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	60	1	5	5	71,4	4	115
	Суп картофельный с бобовыми/2013	200	2	3	12	86,4	7	144
	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	120	12	13	10	204	1	388
	Макаронные изделия отварные,110	150	6	1	29	144,9		291,04
	Сок фруктовый	200	1			92	4	518
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	70,5		108
Итого за Обед			26	22	81	721,4	16	
Полдник								
	Вафли.	50	1	2	39	175		588
	Чай каркаде.	200			14	56		461
Итого за Полдник			1	2	53	231		
Итого за день			35	34	226	1453,5	27	

ИП Протасова А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Н.школа 7-11 лет (осен-зим)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет (осен-зим),

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный.	40	3		20	94		108
	Какао с молоком /2013	200	4	3	25	144	1	496
	Омлет натуральный/2018	160	14	16	3	209,2		268
	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60	2	2	3	38,3	1	157
Итого за Завтрак			23	21	51	485,5	2	
Обед								
	Хлеб ржаной.	30	2		10	52,2		109
	Щи из свежей капусты	200	1	4	5	60,6	15	140
	Сметана	5		1		8,1		488
	Овощи натуральные (помидоры, огурцы)	60			2	11,4	11	106
	Котлеты из кур припущенные	90	14	11	9	189,7	2	412,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	37	253,1		243
	Чай с лимоном	200			15	61	1	505
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	70,5		108
Итого за Обед			29	24	93	706,6	29	
Полдник								
	Ватрушка с повидлом/2018	60	4	10	35	166		530
	Напиток из шиповника/2013	200	1		23	97	70	519
Итого за Полдник			5	1	58	263	70	
Итого за день			57	46	202	1455,1	101	

ИП Протасова А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Н.школа 7-11 лет (осен-зим)

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет (осен-зим),

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	45	2	6	9	92,1		91
	Хлеб пшеничный.	60	5		30	141		108
	Чай с лимоном/2013	200			15	61	3	494
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая	150	5	7	22	171,3	1	266
Итого за Завтрак			12	13	76	465,4	4	
Обед	Борщ с капустой и картофелем/2013	200	1	4	9	76	8	128
	Овощи натуральные, соленые (огурцы)	60			1	7,8	3	107
	Котлеты рыбные.	90	3	4	6	68,2	2	100
	Пюре картофельное/2018	150	3	6	9	102	4	377
	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	1		20	84		495
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	70,5		108
	Хлеб ржаной.	40	3		13	69,6		109
	Сметана	50	2			8,1		488
Итого за Обед			13	15	73	486,2	17	
Полдник	Сок фруктовый	200	1			92	4	518
	Пряники.	50	3	2	38	183		589
Итого за Полдник			4	2	38	275	4	
Итого за день			29	30	187	1226,6	25	

ИП Протасова А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Н.школа 7-11 лет (осен-зим)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет (осен-зим),

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Хлеб пшеничный.	40	3		20	94		108
	Вафли	40	1	1	31	140		607
	Чай каркаде.	200			14	56		461
	Каша манная вязкая	200	8	12	36	279,4	1	256
Итого за Завтрак			12	13	101	569,4	1	
Обед	Салат из свеклы с чесноком/2013	60	1	6	5	78,6	3	59
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89	7	152,01
	Шницель рубленый	90	14	10	14	205,9		282
	Капуста тушеная/2018	150	3	5	12	108	21	380
	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45	9	492
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	70,5		108
	Хлеб ржаной.	30	2		10	52,2		109
Итого за Обед			24	23	82	649,2	40	
Полдник	Булочка ванильная	60	5	5	34	198		563
	Чай с лимоном/2013	200			15	61	3	494
Итого за Полдник			5	5	49	259	3	
Итого за день			41	41	232	1477,6	44	

ИП Протасова А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Н.школа 7-11 лет (осен-зим)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет (осен-зим),

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд с сыром (1-й вариант).	45	7	9	10	149		63
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5		114
	Чай с сахаром.	200			15	60		493
	Каша пшенная молочная жидкая/2018	200	6	7	29	199,8	1	233
	Плоды свежие(яблоки).	100			10	47	10	118
Итого за Завтрак			15	16	79	526,3	11	
Обед								
	Щи из свежей капусты	200	1	4	5	60,6	15	140
	Сметана	5		1		8,1		488
	Икра кабачковая(промышленного производства)	60		5	5	71,4	4	121
	Котлеты из говядины/2013	90	16	16	13	257,4		381
	Рис с овощами/2018	150	4	4	31	178	2	237
	Сок фруктовый/2018	200	1		20	86	4	501
	Хлеб ржаной.	30	2		10	52,2		109
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	70,5		108
Итого за Обед			27	30	99	784,2	25	
Полдник								
	Чай каркаде.	200			14	56		461
	Печенье.	50	4	5	37	208,5		590
Итого за Полдник			4	5	51	264,5		
Итого за день			46	51	229	1575	36	

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

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

Основная, средняя школа с 12 лет и старше (Осенне-зимни)

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		Завтрак		4 день четверг		5 день пятница		6 день суббота	
Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	45	Омлет натуральный	200	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	45	Пряники	60	Вафли.	40	Пряники	60		
Фрукты свежие (яблоки).	150	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	100	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая	220	Каша пшеничная молочная жидкая	220	Каша манная вязкая	220	Каша гречневая рассыпчатая с луком	220		
Хлеб пшеничный.	40	Какао с молоком	200	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	200	Чай каркаде.	200	Кофейный напиток из цикория с молоком	200		
Чай с сахаром/2018	200	Хлеб пшеничный	60	Чай с лимоном	200	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40		
Каша "Дружба"/2018	220												
Обед													
Хлеб ржаной.	40	Овощи натуральные (помидоры, огурцы)	100	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	Салат из белокачанной капусты с морковью/2013	100	Салат из свеклы с чесноком/2013	100	Икра кабачковая	100		
Икра кабачковая(промышленного производства)	100	Щи из свежей капусты	250	Борщ с капустой и картофелем	250	Суп с рыбными консервами/2013	250	Суп картофельный с макаронными изделиями,250	250	Щи из свежей капусты с картофелем	250		
Суп картофельный с бобовыми/2013	250	Сметана	10	Сметана	10	Рагу из птицы,220	220	Шницель рубленый	100	Сметана	5		
Тфтели из говядины в молочном соусе	100	Котлеты из кур припущенные	100	Котлеты рыбные	100	Чай с сахаром.	200	Капуста тушеная/2018	180	Жаркое по-домашнему	200/5		
Макаронные изделия отварные	180	Каша гречневая рассыпчатая	180	Пюре картофельное/2018	180	Хлеб пшеничный	40	Компот из яблок и ягод замороженных	200	Сок фруктовый	200		
Сок фруктовый	200	Чай с лимоном	200	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	40		
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	40		
Полдник													
Вафли.	60	Ватрушка с повидлом/2018	80	Сок фруктовый	200	Печенье	60	Чай с лимоном/2013	200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		
Чай каркаде.	200	Напиток из шиповника	200	Пряники	60	Компот из яблок и ягод замороженных	200	Булочка ванильная	80	Печенье.	60		

7 день понедельник		8 день вторник		9 день среда		Завтрак		10 день четверг		11 день пятница		12 день суббота	
Бутерброд с сыром (1-й вариант)	40	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	100	Каша рисовая молочная жидкая.	220	Бутерброд с сыром /2013	45	Каша пшеничная молочная жидкая	220	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	100		
Каша пшеничная молочная жидкая 130	220	Каша гречневая молочная жидкая	220	Масло сливочное	20	Запеканка из творога/2013	180	Чай каркаде.	200	Каша молочная кукурузная жидкая.	100		
Чай с сахаром/2018	200	Хлеб пшеничный	40	Кофейный напиток с молоком	200	Молоко стуженное	30	Яйца вареные	40	Хлеб пшеничный	40		
Хлеб пшеничный	40	Чай с лимоном	200	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Бутерброд с сыром (1-й вариант).	45	Какао с молоком (1-й вариант)	200		
Плоды свежие	100					Чай с сахаром.	200	Хлеб пшеничный	40				
Обед													
Икра кабачковая(промышленного производства)	100	Овощи натуральные (огурцы)	100	Салат из белокочанной капусты с морковью/2013	100	Суп картофельный с бобовыми/2013	250	Салат из квашеной капусты с луком	100	Салат из свежих огурцов/2018	100		
Щи из свежей капусты	250	Свекольник	250	Рассольник ленинградский	250	Гренки из пшеничного хлеба	20	Борщ с капустой и картофелем/2013	250	Суп с рыбными консервами	250		
Сметана	10	Биточки рыбные/2013	100	Сметана	10	Салат из свеклы с чесноком/2013	100	Сметана	10	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100		
Котлеты из говядины/2013	100	Картофельное пюре	180	Шницель из птицы припущенные	100	Тфтели из говядины в молочном соусе	100	Плов из отварной птицы,	200	Капуста тушеная	180		
Рис с овощами/2018	180	Компот из яблок с лимоном	200	Макаронные изделия отварные	180	Каша гречневая рассыпчатая	180	Компот из яблок и ягод замороженных	200	Напиток клюквенный	200		
Сок фруктовый/2018	200	Хлеб пшеничный	40	Напиток из шиповника	200	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40		
Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40		
Хлеб ржаной	40			Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	40						
Полдник													
Чай каркаде.	200	Сок фруктовый	200	Пряники	60	Компот из яблок и ягод замороженных	200	Чай с лимоном	200	Вафли.	80		
Печенье	60	Булочка с маком	80	Чай с сахаром/2018	200	Булочка школьная	80	Печенье	60	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неделя	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	1 827,4	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
период	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

Неделя	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	39,4	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	93,3	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
период	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

Неделя	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	37,0	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
период	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

Неделя	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
период	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

Примерное меню

Рацион: Основная, средняя школа с 12 лет | День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	45	1	3	24	132		95
	Плоды свежие(яблоки).	150	1	1	15	70,5	15	118
	Хлеб пшеничный.	40	3		20	94		108
	Чай с сахаром/2018	200			9	38		457
	Каша "Дружба"/2018	220	6	7	30	210,8	1	226
Итого за Завтрак			11	11	98	545,3	16	
Обед								
	Хлеб ржаной.	40	3		13	69,6		109
	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	2	9	8	119	7	121
	Суп картофельный с бобовыми/2013	250	2	4	15	108	9	144
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	15	15	11	242,9	1	393
	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	173,9		297
	Сок фруктовый	200	1			92	4	518
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		114
Итого за Обед			33	29	102	899,4	21	
Полдник								
	Вафли.	60	2	2	46	210		588
	Чай каркаде.	200			14	56		461
Итого за Полдник			2	2	60	266		
Итого за день			46	42	260	1710,7	37	

ИП Протасова А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основная, средняя школа с 12 лет | День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный	200	17	27	5	326,2	1	307
	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	100	3	4	5	63,8	2	157
	Какао с молоком 150	200	4	3	25	144	1	508,01
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141		114
Итого за Завтрак			29	34	65	675	4	
Обед								
	Овощи натуральные (помидоры, огурцы)	100	1		3	19	18	106
	Щи из свежей капусты	250	2	5	6	75,8	18	140
	Сметана	10		2		16,2		488
	Котлеты из кур припущенные	100	15	12	10	210,8	2	412,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	303,7		243
	Чай с лимоном 150	200			15	61	1	505,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		114
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6		115
Итого за Обед			34	28	111	850,1	39	
Полдник								
	Ватрушка с повидлом/2018	80	5	2	46	221,3		530
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	70	538
Итого за Полдник			6	2	69	318,3	70	
Итого за день			69	64	245	1843,4	113	

ИП Протасова А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основная, средняя школа с 12 лет | День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	45	2	6	9	92,1		91
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" жидкая	220	8	10	32	251,2	2	266
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141		114
	Чай с лимоном	200			15	61	1	505
Итого за Завтрак			15	16	86	545,3	3	
Обед								
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	1		2	13	5	113
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95	10	133
	Сметана	10		2		16,2		488
	Котлеты рыбные	100	3	4	6	75,8	2	100
	Пюре картофельное/2018	180	4	7	11	122,4	5	377
	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	1		20	84		495
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		114
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6		115
Итого за Обед			17	18	83	570	22	
Полдник								
	Сок фруктовый	200	1			92	4	518
	Пряники	60	4	3	45	219,6		608
Итого за Полдник			5	3	45	311,6	4	
Итого за день			37	37	214	1426,9	29	

ИП Протасова А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основная, средняя школа с 12 лет | День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Пряники	60	4	3	45	219,6		608
	Каша пшеничная молочная жидкая	220	3	8	6	111,1	2	270
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	1	514
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141		114
Итого за Завтрак			15	14	97	550,7	3	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с морковью/2013 50	100	2	10	10	136,9	38	4,01
	Суп с рыбными консервами/2013	250	9	7	16	166,3	8	153
	Рагу из птицы, 220	220	17	18	20	311,8	13	407,02
	Чай с сахаром.	200			15	60		493
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		114
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6		115
Итого за Обед			34	35	94	838,6	59	
Полдник								
	Печенье	60	5	6	45	250,2		609
	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45	9	492
Итого за Полдник			5	6	56	295,2	9	
Итого за день			54	55	247	1684,5	71	

ИП Протасова А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основная, средняя школа с 12 лет | День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Вафли.	40	1	1	31	140		588
	Каша манная вязкая	220	9	13	39	307,3	2	256
	Чай каркаде.	200			14	56		461
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		114
Итого за Завтрак			13	14	104	597,3	2	
Обед								
	Салат из свеклы с чесноком/2013	100	2	10	9	131	6	59
	Суп картофельный с макаронными изделиями, 250	250	3	3	17	100,8	8	116
	Шницель рубленый.	100	16	12	16	228,8		282
	Капуста тушеная/2018	180	4	6	15	129,6	26	380
	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45	9	492
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6		115
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		114
Итого за Обед			31	31	101	798,8	49	
Полдник								
	Чай с лимоном/2013	200			15	61	3	494
	Булочка ванильная	80	6	6	45	264		563
Итого за Полдник			6	6	60	325	3	
Итого за день			50	51	265	1721,1	54	

ИП Протасова А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основная, средняя школа с 12 лет | День: суббота

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Пряники	60	4	3	45	219,6		608
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	220	12	25	51	473,9	2	238
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5	4	18	124	2	467
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		114
Итого за Завтрак			24	32	134	911,5	4	
Обед								
	Икра кабачковая	100	1	4	4	60	7	50
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83	18	147
	Сметана	5		1		8,1		488
	Жаркое по-домашнему	200/5	24	21	15	346,2	7	374
	Сок фруктовый	200	1			92	4	518
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		114
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6		115
Итого за Обед			34	31	60	752,9	36	
Полдник								
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122		503
	Печенье.	60	5	6	45	250,2		590
Итого за Полдник			6	6	74	372,2		
Итого за день			64	69	268	2036,6	40	

ИП Протасова А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основная, средняя школа с 12 лет | День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд с сыром (1-й вариант).	40	6	8	9	132,4		63
	Каша пшеничная молочная жидкая 130	220	9	10	39	312	2	273,01
	Чай с сахаром/2018	200			9	38		457
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		114
	Фрукты свежие	100			10	47	10	112
Итого за Завтрак			18	18	87	623,4	12	
Обед								
	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	2	9	8	119	7	121
	Щи из свежей капусты	250	2	5	6	75,8	18	140
	Сметана	10		2		16,2		488
	Котлеты из говядины/2013	100	18	17	14	286		381
	Рис с овощами/2018	180	5	5	38	213,6	2	237
	Сок фруктовый/2018	200	1		20	86	4	501
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		114
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6		115
Итого за Обед			34	38	119	960,2	31	
Полдник								
	Чай каркаде.	200			14	56		461
	Печенье	60	5	6	45	250,2		609
Итого за Полдник			5	6	59	306,2		
Итого за день			57	62	265	1889,8	43	

ИП Протасова А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основная, средняя школа с 12 лет | День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	100	3	7	54	293,3		95
	Каша гречневая молочная жидкая	220	8	8	33	237,6	1	6,4
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		114
	Чай с лимоном	200			15	61	1	505
Итого за Завтрак			14	15	122	685,9	2	
Обед								
	Овощи натуральные (огурцы)	100	1		3	14	10	112
	Свекольник	250	2	4	12	97	9	136
	Биточки рыбные/2013	100	14	2	10	113		345
	Картофельное пюре	180	4	8	20	165,6	6	434
	Компот из яблок с лимоном	200			25	103	3	528
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		114
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6		115
Итого за Обед			27	14	103	656,2	28	
Полдник								
	Сок фруктовый	200	1			92	4	518
	Булочка с маком	80	14	3	80	399,4		1 111
Итого за Полдник			15	3	80	491,4	4	
Итого за день			56	32	305	1833,5	34	

ИП Протасова А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основная, средняя школа с 12 лет | День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая.	220	6	9	36	252,3	2	274
	Масло сливочное	20						105
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	1	514
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		114
	Итого за Завтрак			12	12	72	425,3	3
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью/2013	100	2	10	10	136,9	38	4
	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3	8	139
	Сметана	10		2		16,2		488
	Шницель из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9	1	372,02
	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	173,9		297
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	70	538
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		114
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6		115
	Итого за Обед			33	28	126	891,8	117
Полдник	Пряники	60	4	3	45	219,6		608
	Чай с сахаром/2018	200			9	38		457
	Итого за Полдник		4	3	54	257,6		
Итого за день			49	43	252	1574,7	120	

ИП Протасова А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основная, средняя школа с 12 лет | День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	220	3	8	6	111,1	2	270
	Чай каркаде.	200			14	56		461
	Яйца вареные	40	5	5		63		306
	Бутерброд с сыром (1-й вариант).	45	7	9	10	149		63
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		114
Итого за Завтрак			18	22	50	473,1	2	
Обед								
	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	10	3	109	19	48
	Борщ с капустой и картофелем/2013	250	2	5	11	95	10	128
	Сметана	10		2		16,2		488
	Плов из отварной птицы,	200	20	23	26	388,6	1	375,02
	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45	9	492
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		114
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6		115
Итого за Обед			30	40	84	817,4	39	
Полдник								
	Чай с лимоном	200			15	61	1	505
	Печенье	60	5	6	45	250,2		609
Итого за Полдник			5	6	60	311,2	1	
Итого за день			53	68	194	1601,7	42	

ИП Протасова А.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Основная, средняя школа с 12 лет | День: суббота

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	100	4	42	25	492,5		93
	Каша молочная кукурузная жидкая.	100	3	4	19	120	1	265
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		114
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	4	3	25	144	1	508
	Итого за Завтрак			14	49	89	850,5	2
Обед	Салат из свежих огурцов/2018	100	1	6	2	65	3	14
	Суп с рыбными консервами	250	9	7	16	166,3	8	159
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11	12	8	180		397
	Капуста тушеная	180	7	6	7	113,4	31	428
	Напиток клюквенный	200			10	41	1	497
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		114
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6		115
	Итого за Обед			34	31	76	729,3	43
Полдник	Вафли.	80	2	3	62	280		588
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122		503
Итого за Полдник			3	3	91	402		
Итого за день			51	83	256	1981,8	45	
Итого за период			671	690	3064	21593,1	654	
Среднее значение за период			55,9	57,5	255,3	1799,4	54,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13	29	58			

Составил Протасова Юлия Р

Утвердил Протасова