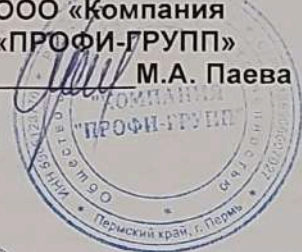




УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»

М.А. Паева
М.А. Паева



ПРОВЕРЕНО
Инженер-технолог
ООО «Компания «ПРОФИ-
ГРУПП»

С.П. Халиуллина
С.П. Халиуллина



СОГЛАСОВАНО

Директор MAOU

"Култаевская средняя

школа"

Е.В. Ташкинова
Е.В. Ташкинова

ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ
КАТЕГОРИИ от 7 до 11 лет и 12 лет и старше
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Пермь – 2023

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 ООО «Компания «ПРОФИ-ГРУПП»:

-МАОУ «Култаевская средняя школа»

-МАОУ «Култаевская средняя школа» Структурное подразделение
«Баш-Култаевская школа»

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

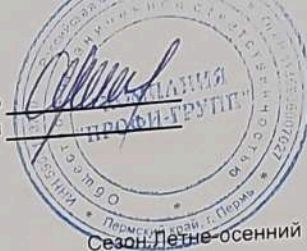
2-я неделя

Прием 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 Бутерброд с сыром/2013	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Сыр сычужный твердый порциями	15	Бутерброд с сыром/2013	45	
	Второе блюдо Каша пшеничная молочная жидкая/2018	Кнели из птицы с рисом/2018	Каша рисовая молочная жидкая/2018	200	Запеканка из творога/2018	40	
Обед	Соус			30			
	Гарнир		Каша гречневая рассыпчатая/2018	150		Каша пшеничная молочная жидкая/2018	200
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	Чай с лимоном/2018	200	Чай с сахаром/2018	200	
	Выпечка				Печенье		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	50	
	Фрукты	Фрукты свежие/2018					
	Закуска	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	Овощи натуральные (помидоры)/2013	60	Салат из свежих огурцов/2018	60	
	Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	Свекольник/2013	200	Суп картофельный с бобовыми/2013	200	
	Соус	Сметана/2013	Сметана/2013	5		Сметана/2013	5
	Вторые блюда	Котлеты из говядины/2013	Биточки рыбные	90	Тефтели из говядины в молочном соусе	Плов из отварной птицы/2018	180
Полдник	Гарнир	Рис с овощами/2018	Пюре картофельное/2018	150	Каша гречневая рассыпчатая/2018		
	Напиток	Сок фруктовый/2018	Компот из свежих плодов и ягод/2018	200	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	
	Хлеб	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20	
		Печенье	Шанежка с картофелем/2013	100	Булочка школьная	50	
	Выпечка, кондитерские изделия						
	Напиток	Кисель из ягод свежих	Сок фруктовый/2018	200	Чай с сахаром/2018	Чай с лимоном/2018	250

Составил

С.С. Савицкий

Дата



Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Возрастная категория: 7-11 лет (осенне-зимнее).

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

№ 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	Бутерброды с повидлом	45	2	4	22	133,2				22		8	17	4	
226	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
112	Фрукты свежие	150	1	1	15	70,5			15			24	17	14	3
Итого за Завтрак			10	12	84	480,3			16	61		171	195	56	4
Обед															
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
144	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	9	10	7	153			1			21	99	14	1
258	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
501	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			22	22	90	652			19	25	3	110	307	86	7
Полдник															
588	Вафли	50	1	2	39	175						8	18	5	1
479	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			1	2	67	287,5			1			19	30	7	1
Итого за день			33	36	241	1 419,8			36	86	3	300	532	149	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Сезон: Летне-осенний

День: 2

Возрастная категория: 7-11 лет (осенне-зимнее)

Неделя: 1

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

Рацион: Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

№ 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	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
268	Омлет натуральный	160	14	16	3	209,2				278	1	127	240	20	3
462	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
589	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4	
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			24	23	70	581,9			2	308	2	261	410	63	4
Обед															
50	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1	5	6	74,5			15		2	31	41	18	1
372	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			2	5	1	1	54	17	88
377	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
494	Чай с лимоном	200			15	61			3			14	4	2	
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			23	23	63	554,7			27	35	4	119	259	90	92
Полдник															
530	Ватрушка с повидлом	60	4	1	35	166				9	1	11	27	7	1
496	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			52	47	191	1 400,1			129	352	8	406	700	164	98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

Неделя: 1

Рацион: Н. школа 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет (осенне-зимнее)

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

№ 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	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189			1	22		43	133	19	2
291	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
459	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			24	11	80	514,9			2	22	2	69	217	40	5
Обед															
14	Салат из свежих огурцов	60		4	1	39			2		2	10	10	8	
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1	6	9	92,2			8		2	37	48	22	1
310	Шницель рыбный натуральный	90	14	1	9	102			3	18	1	61	191	32	1
414	Рис отварной	150	4	6	34	204,6						5	71	23	1
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109	Хлеб ржаной	40	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			24	17	93	621			13	18	5	148	399	116	5
Полдник															
589	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
501	Сок фруктовый	250	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			4	2	63	290,5			5		1	24	43	15	4
Итого за день			52	30	236	1 426,4			20	40	8	241	659	171	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Сезон: Летне-осенний

День: 4

Возрастная категория: 7-11 лет (осенне-зимнее).

Неделя: 1

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

Рацион: Н. школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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															
230	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181			1	37	1	122	147	28	1
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
544	Булочка российская	80	5	6	38	224				34	1	18	45	8	1
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			16	15	98	587			2	90	2	256	295	55	2
Обед															
106	Овощи натуральные (помидоры)	60			2	8,4			6			14	25	8	
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
407	Рагу из птицы	180	14	15	16	255,1			11		3	26	143	40	2
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			20	17	67	513,2			24		4	74	294	89	5
Полдник															
590	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
492	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			40	37	216	1 365			37	90	8	352	639	159	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Рацион: Н. школа 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет (осенне-зимнее)

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

№ 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															
372	Биточки из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
377	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
461	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
588	Вафли	40	1	1	31	140						6	14	4	1
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			21	16	82	556,6			5	86	1	89	205	52	3
Обед															
15	Салат из свежих огурцов с луком	60		4	2	41,4			3		3	11	20	8	
153	Суп с рыбными консервами	200	7	6	13	133			6		1	51	133	39	1
282	Шницель рубленый	90	14	10	14	205,9						39			1
423	Капуста тушеная	150	6	5	6	94,5			26		1	92	83	36	2
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			31	25	66	619			44		5	214	300	104	5
Полдник															
563	Булочка ванильная	60	5	5	34	198					1	9	37	6	1
459	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			57	46	194	1423,6			50	86	7	322	553	168	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:1

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет(осенне-зимнее).

Категория:7-11 лет (летне-осенний)

№ 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															
90	Бутерброд с сыром(1-й вариант)	45	7	10	10	153						185	132	13	
233	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	7	29	199,8			1	37		120	151	37	1
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
82	Фрукты свежие	100			10	44			7			16	11	9	2
Итого за Завтрак			15	17	68	481,8			8	37		330	315	66	4
Обед															
115	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1	5	6	74,5			15		2	31	41	18	1
381	Котлеты из говядины	90	16	16	13	257,4						35	167	23	3
237	Рис с овощами	150	4	4	31	178			2		2	19	84	29	
501	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			27	30	95	766,5			25		6	139	388	104	8
Полдник															
590	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
479	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			46	52	228	1 569,3			34	37	8	495	760	182	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: 2

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет (осенне-зимнее).

Рацион: Н. школа 7-11 лет (летне-осенний)

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

№ 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	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
371	Кнели из птицы с рисом	90	15	17	6	240,4			1	76	1	23	99	20	1
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
459	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			26	25	49	586,3			3	111	1	64	301	131	5
Обед															
106	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	1
131	Свекльник со сметаной	200/5	2	5	10	85,7			7			34	58	25	1
345	Биточки рыбные	90	13	2	9	101,7					1	32	144	21	1
377	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
486	Компот из свежих плодов и ягод	200			11	46			1			3	2	2	
109	Хлеб ржаной	40	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			23	13	61	449			27	30	1	130	357	102	5
Полдник															
553	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
501	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
Итого за Полдник			12	10	75	442,7			11	1	1	89	152	38	5
Итого за день			61	48	185	1 478			41	142	3	283	810	271	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 3

Неделя: 2

Рацион: Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет (осенне-зимнее).

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

№ ре- с- п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	Сыр сычужный твердый порциями	15	4	4		51,5						135	89	8	
234	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214,6			2	43		147	152	32	
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
563	Булочка ванильная	80	6	6	45	264					1	12	49	8	1
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			22	20	112	712,1			3	62	1	410	393	67	1
Обед															
14	Салат из свежих огурцов	60		4	1	39			2		2	10	10	8	
134	Рассольник ленинградский со	200/5	2	5	13	105,1			6		2	16	53	21	1
372	Шницель из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
291	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
496	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			27	19	89	630,8			89	53	7	95	250	74	5
Полдник															
589	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
457	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			52	41	251	1 573,4			92	115	9	517	678	151	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:4

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет(осенне-зимнее).

Категория:7-11 лет (летне-осенний)

№ рецеп.	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	Запеканка из творога	180	38	11	30	372			1	77		330	416	46	1
481	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
590	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			47	19	113	810,9			1	77	2	450	561	76	3
Обед															
59	Салат из свеклы с чесноком	60	1	6	5	78,6			3		3	22	25	13	1
144	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	9	10	7	153			1			21	99	14	1
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109	Хлеб ржаной	40	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			23	25	74	674,8			11	24	3	107	390	167	8
Полдник															
574	Булочка школьная	70	6	2	39	199,5									
479	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1		1	11	42	8	1
Итого за Полдник			6	2	67	312			1		1	11	12	2	
Итого за день			76	46	254	1 797,7			13	101	6	579	1 005	253	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: 5

Неделя: 2

Рацион: Н. школа 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет (осенне-зимнее).

Категория: 7-11 лет (летне-осенний)

№ 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	Бутерброд с сыром(1-й вариант)	45	7	10	10	153						185	132	13	
300	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1
230	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181			1	37	1	122	147	28	1
461	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Завтрак			21	21	75	570,5			1	40	2	340	389	53	3
Обед															
22	Салат из свежих помидоров	60	1	6	2	66			10		3	8	14	11	
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1	5	9	84,1			8		2	32	45	21	1
375	Плов из отварной птицы	180	18	20	23	349,7			1	71	5	25	99	32	1
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			25	31	68	661,4			28	71	11	89	238	90	4
Полдник															
590	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
459	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	57	192	1490,4			30	111	15	454	683	159	9

Составил

Смирнов Александр С.А.

Дата

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	1 471,7	89,5	70,0	459,7	27,9	21,9	724,5	44,0	34,5	287,5	17,5	13,7
1	2	1 420,5	86,4	70,0	602,3	36,6	29,7	564,7	33,7	27,3	263,5	16,0	13,0
1	3	1 505,6	91,5	70,0	560,4	34,1	26,1	627,8	38,2	29,2	317,4	19,3	14,8
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	1 455,3	88,5	70,0	553,2	33,6	26,6	625,8	38,0	30,1	276,2	16,8	13,3
2	1	1 593,8	96,9	70,0	484,8	29,5	21,3	788,0	47,9	34,6	321,0	19,5	14,1
2	2	1 572,9	95,6	70,0	595,0	36,2	26,5	513,8	31,2	22,9	464,2	28,2	20,7
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	1 889,6	114,9	70,0	810,9	49,3	30,0	766,6	46,6	28,4	312,0	19,0	11,6
2	5	1 432,2	87,1	70,0	570,5	34,7	27,9	603,2	36,7	29,5	258,5	15,7	12,6
2	среднее	1 617,6	98,3	70,0	634,6	38,6	27,5	665,8	40,5	28,8	317,2	19,3	13,7
пер	среднее	1 536,4	93,4	70,0	593,9	36,1	27,1	645,8	39,3	29,4	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	36,0	66,8	70,0	9,2	17,0	17,8	25,2	46,7	49,0	1,7	3,1	3,2
1	2	52,3	97,0	70,0	24,8	46,1	33,3	23,1	42,8	30,9	4,4	8,1	5,9
1	3	55,1	102,1	70,0	23,6	43,9	30,1	26,9	49,9	34,2	4,5	8,4	5,7
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	48,7	90,3	70,0	19,1	35,5	27,5	25,6	47,6	36,9	3,9	7,2	5,6
2	1	46,1	85,5	70,0	14,8	27,5	22,5	27,2	50,5	41,4	4,0	7,4	6,1
2	2	61,7	114,4	70,0	25,7	47,6	29,1	24,3	45,0	27,5	11,8	21,8	13,3
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	79,2	146,9	70,0	47,1	87,3	41,6	26,2	48,7	23,2	5,9	10,9	5,2
2	5	49,6	92,0	70,0	21,1	39,1	29,7	24,4	45,3	34,5	4,1	7,7	5,8
2	среднее	57,5	106,7	70,0	26,0	48,3	31,7	25,7	47,7	31,3	5,8	10,7	7,0
пер	среднее	53,1	98,5	70,0	22,6	41,9	29,8	25,7	47,6	33,9	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	39,4	71,2	70,0	11,6	21,0	20,6	25,9	46,8	46,0	1,9	3,4	3,4
1	2	49,8	90,0	70,0	24,8	44,9	34,9	23,2	41,9	32,6	1,8	3,2	2,5
1	3	35,7	64,5	70,0	16,1	29,2	31,6	16,9	30,5	33,1	2,7	4,8	5,2
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	43,6	78,8	70,0	16,7	30,2	26,8	23,6	42,8	38,0	3,3	5,9	5,2
2	1	52,9	95,6	70,0	17,0	30,8	22,5	30,7	55,5	40,6	5,2	9,3	6,8
2	2	49,5	89,5	70,0	23,7	42,9	33,5	15,2	27,5	21,5	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	50,4	91,1	70,0	18,9	34,2	26,3	28,9	52,2	40,1	2,6	4,7	3,6
2	5	51,7	93,5	70,0	20,7	37,5	28,0	25,9	46,9	35,1	5,0	9,1	6,8
2	среднее	49,6	89,7	70,0	20,1	36,3	28,3	24,4	44,1	34,4	5,2	9,3	7,3
пер	среднее	46,6	84,3	70,0	18,4	33,2	27,6	24,0	43,4	36,1	4,2	7,6	6,3

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	242,9	103,6	70,0	79,3	33,8	22,8	97,5	41,6	28,1	66,2	28,2	19,1
1	2	191,0	81,5	70,0	69,7	29,7	25,5	63,6	27,1	23,3	57,7	24,6	21,1
1	3	225,6	96,2	70,0	80,0	34,1	24,8	76,5	32,6	23,7	69,1	29,5	21,4
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	213,9	91,2	70,0	81,6	34,8	26,7	74,5	31,8	24,4	57,9	24,7	18,9
2	1	232,5	99,1	70,0	67,4	28,7	20,3	100,4	42,8	30,2	64,7	27,6	19,5
2	2	205,3	87,6	70,0	54,9	23,4	18,7	69,8	29,8	23,8	80,6	34,4	27,5
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	264,6	112,8	70,0	113,2	48,3	29,9	84,8	36,2	22,4	66,6	28,4	17,6
2	5	190,9	81,4	70,0	74,6	31,8	27,4	67,2	28,7	24,6	49,1	20,9	18,0
2	среднее	228,7	97,5	70,0	84,2	35,9	25,8	82,5	35,2	25,2	62,0	26,4	19,0
пер	среднее	221,3	94,4	70,0	82,9	35,4	26,2	78,5	33,5	24,8	60,0	25,6	19,0

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 (летне-осенний), возраст=[с12 лет и старше (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[с12 лет и старше (летне-осенний)]

Утверждено
Дата

[Подпись]

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)	1-я суббота (день №6)
Завтрак						
Закуска	Бутерброды с пovidлом /2018 45	Овощи консервированные отварные (кукуруза) 100	Котлеты "Школьные" 100	Каша пшеничная молочная жидкая/2018 210	Биточки из птицы припущенные 100	Тeфтели из говядины с рисом - "ежики" 100
Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018 200	Омлет натуральный/2018 200	Макаронные изделия отварные/2013 200	Кoфeйный напиток с молоком/2018 200	Пюре картофельное/2018 180	Каша гречневая рассыпчатая/2018 180
Гарнир						
Напиток горячий	Чай с сахаром/2018 200	Какао с молоком/2018 200	Чай с лимоном/2018 200	Кoфeйный напиток с молоком/2018 200	Чай каркаде/2018 200	Чай с сахаром/2018 200
Выпечка		Пряники. 40		Булочка российская/2018 80	Вафли. 40	Печенье. 40
Хлеб	Хлеб пшеничный. 20	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40
Фрукты	Фрукты свежие 150					
Закуска	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013 100	Салат из свежeк отварной/2013 100	Салат из свежeк огурцов/2018 100	Овощи натуральные (помидоры)/2013 100	Салат из свежeк огурцов с луком/2018 100	Салат из белокочанной капусты с морковью 100
Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013 250	Щи из свежeй капусты с картофелем/2013 250	Борщ с капустой и картофелем/2013 250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013 250	Суп с рыбными консервами. 250	Суп крестьянский с крупой/2013 250
Соус		Сметана/2013 10	Сметана/2013 10			
Вторые блюда	Тeфтели из говядины в молочном соусе/2013 100/30	Котлеты из птицы припущенные/2018 100	Шницель рыбный натуральный 100	Рагу из птицы/2013 200	Шницель рубленый 100	Сметана/2013 10 Кнели рыбные припущенные 100
Гарнир	Макаронныe отварные с овощами/2018 180	Пюре картофельное/2018 180	Рис отварной/2013 180		Капуста тушеная/2013 180	Макаронные изделия отварные/2013 180
Напиток	Сок фруктовый/2018 200	Чай с лимоном/2018 200	Компот из смеси сухофруктов/2018 200	Чай с сахаром/2018 200	Компот из яблок и ягод замороженных/2018 200	Чай с лимоном/2018 200
Хлеб	Хлеб ржаной. 30 Хлеб пшеничный. 20	Хлеб ржаной. 30 Хлеб пшеничный. 20	Хлеб ржаной. 40 Хлеб пшеничный. 30	Хлеб ржаной. 30 Хлеб пшеничный. 30	Хлеб ржаной. 30 Хлеб пшеничный. 20	Хлеб ржаной. 30 Хлеб пшеничный. 20
Выпечка, кондитерские	Вафли. 100	Ватрушка с повидлом/2018 100	Пряники. 100	Печенье. 100	Булочка ванильная 100	Вафли. 100
Напиток	Кисель из ягод свежих 250	Напиток из шиповника/2018 250	Сок фруктовый/2018 250	Компот из яблок и ягод замороженных/2018 250	Чай с лимоном/2018 250	Кисель из концентрата плодового или ягодного 250
Полдник						

2-я неделя		2-я понедельник (день №7)	2-й вторник (день №8)	2-я среда (день №9)	2-й четверг (день №10)	2-я пятница (день №11)	2-я суббота (день №12)
Прем-пищи раздел	Закуска	Бутерброд с сыром/2013	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Сыр сычужный твердый порциями	Запеканка из творога/2018	Бутерброд с сыром/2013	
Второе блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	200	Кнели из птицы с рисом/2018	100	Каша рисовая молочная жидкая/2018	200	Яйца вареные/2013
Соус					Молоко	40	
Гарнир			Каша гречневая рассыпчатая/2018	180		Каша пшеничная молочная жидкая/2018	210
Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Чай с лимоном/2018	200	Косфейный напиток с молоком/2018	200	Чай с лимоном/2018
Выпечка	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	40	Булочка ванильная	80	Вафли.
Фрукты	Фрукты свежие/2018	100			Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.
Закуска	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	250	Овощи натуральные (помидоры)/2013	100	Салат из свежих огурцов/2018	100	Салат витаминный/2018
Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250	Свекольник/2013	250	Суп картофельный с бобовыми/2013	250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013
Соус	Сметана/2013	10	Сметана/2013	10		Сметана/2013	10
Вторые блюда	Котлеты из говядины/2013	100	Биточки рыбные	100	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	Биточки из птицы припущенные
Гарнир	Рис с овощами/2018	180	Пюре картофельное/2018	180	Каша гречневая рассыпчатая/2018	180	Каша пшеничная рассыпчатая/2013
Напиток	Сок фруктовый/2018	200	Компот из свежих плодов и ягод/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200	Компот из яблок и ягод
Хлеб	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.
	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.
Выпечка, кондитерские	Печенье.	100	Шанежка с картофелем/2013	100	Пряники.	100	Печенье.
Напиток	Кисель из ягод свежих	250	Сок фруктовый/2018	250	Чай с сахаром/2018	250	Чай с лимоном/2018

Составил Супер Анна Владимировна С.П. Дата _____



Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: С.школа с 12 лет и старше (летне-осенний)

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	Бутерброды с повидлом	45	2	4	22	133,2				22		8	17	4	
226	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
112	Плоды свежие	150	1	1	15	70,5			15			24	17	14	3
Итого за Завтрак			10	12	84	480,3			16	61		171	195	56	4
Обед															
115	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	10	10	8	165,7			1			22	107	15	2
258	Макароны отварные с овощами	180	6	4	31	187,2			4	30	1	24	70	22	1
501	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			25	27	102	765,1			25	30	4	135	354	103	9
Полдник															
588	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
479	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			38	42	291	1 707,9			42	91	5	333	597	171	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Сезон: Лето-осенний

Возраст:

Возрастная категория: 12 лет и старше (летне-осенний)

Меню №:

Категория: 12 лет и старше (летне-осенний)

Возраст: 12 лет и старше (летне-осенний)

№ рецепта	Пример блюда, 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															
147	Салат из консервированных огурцов (кукуруза)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
208	Салат натуральный	200	17	19	4	261,5			1	347	1	158	299	25	3
242	Узвар с яблоками	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
159	Пирожки	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4	
168	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			28	28	73	659,7			4	384	2	299	490	75	5
Обед															
90	Салат из свежих овощей	100	2	5	8	69			6		2	33	38	19	1
142	Омлет из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	7	8	99,2			18		2	43	54	23	1
172	Котлеты из мяса припущенные	100	15	10	9	182,9			2	5	1	1	60	19	98
177	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
494	Чай с лимоном	200			15	61			3			14	4	2	
122	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			27	30	71	653,7			34	41	5	152	309	110	102
Полдник															
130	Ватрушка с повидлом	100	6	2	58	276,7				14	1	18	45	11	1
496	Паннатот из шоколадки	250	1		23	97,5			100		1	15	4	4	1
Итого за Полдник			7	2	81	374,2			100	14	2	33	49	15	2
Итого за день			62	60	225	1 687,6			138	439	9	484	848	200	109

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Сезон: Летне-осенний

День: 3

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион: С. школа с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ 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	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25		48	148	21	2
291	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	193,2					1	8	48	11	1
459	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			28	12	92	584,2			2	25	2	76	244	45	5
Обед															
14	Салат из свежих огурцов	100	1	6	2	65			3		4	17	17	14	
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	7	11	111,2			10		2	44	59	27	1
310	Шницель рыбный натуральный	100	15	1	10	113,3			3	20	1	68	212	35	1
414	Рис отварной	180	4	7	41	245,5						6	85	27	1
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109	Хлеб ржаной	40	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			27	21	104	718,2			16	20	7	170	452	134	5
Полдник															
589	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
501	Сок фруктовый	250	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			7	5	100	473,5			5		2	29	68	19	5
Итого за день			62	38	296	1 775,9			23	45	11	275	764	198	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: С.школа с 12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ рецепта	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															
230	Каша пшеничная молочная жидкая	210	6	7	27	190,1			1	39	1	122	154	29	1
485	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		102	77	13	
544	Булочка российская	80	5	6	38	224				34	1	18	45	8	1
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за завтрак			19	16	109	643,1			2	92	3	266	315	58	3
Обед															
108	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		3	14			10			23	42	14	1
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
407	Рагу из птицы	200	16	16	18	283,4			12		4	29	159	45	2
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						8	20	4	
Итого за Обед			24	19	74	569,4			30		5	89	340	105	6
Полдник															
590	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
492	Компот из яблок и ягод замороженных	250			14	58,3			11			7	5	5	
Итого за Полдник			8	10	88	475,3			11		4	36	95	25	2
Итого за день			51	45	271	1685,8			43	92	12	391	750	188	11

Блюдо:

Калорий:

Размер: 2, норма 1/2 лет и старше (летне-осенний)

Возрастная категория: 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: 12 лет и старше (летне-осенний)

№	Состав 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	Пшеница из твердых сортов с маслом - 100г	100	14	22	16	315,7			1		1	30	154	23	2
100	Молоко жирное 3,2%	100	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
100	Яйцо с маслом	200			9	36						5	8	4	1
100	Сметана	40	3	4	35	166,8					1	12	36	8	1
100	Яйцо куриное	40	3		25	94						8	26	6	
100	Молоко 1,5%		27	35	37	322,8			1	29	3	72	385	147	8
Обед															
100	Суп из баклажанной кашки с морковью	100	2	10	10	136			28		5	44	32	17	1
100	Суп картофельный с курицей 50	250/10	2	7	15	128,7			10		2	35	73	21	1
100	Супчик из овощей картофельный	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
100	Макаронные изделия твердые	100	7	1	35	173,9					1	7	43	10	1
100	Сыр твердый	200	1		25	96				4		14	14	8	3
100	Яйцо курица	50	2		10	52,2						11	47	14	1
100	Яйцо куриное	20	2		10	47						4	13	3	
100	Суп		31	28	109	636,7			43	58	9	155	320	92	8
Ужин															
100	Супчик	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
100	Молоко из минерального источника	250	2		36	152,5						1			
100	Сметана		5	3	113	502,5					1	17	36	10	2
100	Сыр		53	54	359	2132			44	87	13	244	741	249	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:1

Неделя:2

Рацион:С.школа с12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

№ 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	Бутерброд с сыром(1-й вариант)	45	7	10	10	153						185	132	13	
233	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	29	199,8			1	37		120	151	37	1
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
82	Фрукты свежие	100			10	44			7			16	11	9	2
Итого за Завтрак			15	17	68	481,8			8	37		330	315	66	4
Обед															
115	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	7	8	99,2			18		2	43	54	23	1
381	Котлеты из говядины	100	18	18	14	286					1	39	185	26	3
237	Рис с овощами	180	5	5	38	213,6			2		2	23	101	35	1
501	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			32	39	108	903			31		8	175	451	124	10
Полдник															
590	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
479	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			8	10	102	529,5			1		4	40	102	22	2
Итого за день			55	66	278	1 914,3			40	37	12	545	868	212	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 2

Неделя: 2

Рацион: С.школа с 12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ 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	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
371	Кнели из птицы с рисом	100	17	19	7	267,1			1	84	1	26	110	22	1
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	181	106	4
459	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			30	30	54	673,2			4	131	2	77	360	157	7
Обед															
106	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24			25		1	14	26	20	1
131	Свекольник со сметаной	250/10	2	6	12	113,2			9			47	75	32	2
345	Биточки рыбные	100	14	2	10	113					1	35	160	23	1
377	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
486	Компот из свежих плодов и ягод	200			11	46			1			3	2	2	
109	Хлеб ржаной	40	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			25	15	68	517,8			40	36	2	160	416	124	6
Полдник															
553	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
501	Сок фруктовый	250	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			67	55	202	1 655,2			56	168	5	330	932	321	19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 3

Неделя: 2

Рацион: С. школа с 12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ п/п	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	Сыр сычужный твердый порциями	20	6	6		68,6						180	118	10		
234	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214,6			2	43		147	152	32		
405	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13		
601	Булочка ванильная	80	6	6	45	264					1	12	49	8	1	
108	Хлеб пшеничный	60	6		30	141					1	12	39	8	1	
Итого за завтрак			25	21	122	776,2			3	62	2	459	435	71	2	
Обед																
14	Салат из свежих огурцов	100	1	6	2	66			3		4	17	17	14		
14	Рассольник ленинградский со	250/10	2	7	16	137,5			6		2	25	69	27	1	
202	Шницель из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1	
91	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	173,9					1	7	43	10	1	
96	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1	
99	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1	
98	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3		
Итого за Обед			30	24	100	736,5			92	58	9	116	290	90	5	
Полдник																
99	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1	
97	Чай с сахаром	250			12	47,5						6	10	5	1	
Итого за Полдник			6	5	87	413,5					2	17	60	14	2	
Итого за день			61	60	309	1 926,2			95	120	13	592	785	175	9	

День 4

Индикс 2

Рацион С. школьников с 12 лет и старше (летно-осенний)

Сезон: летно-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летно-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летно-осенний)

№ п/п	Группы 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																
100	Салатик из творога	200	42	12	34	413,3			1	86		367	462	51	1	
100	Вареники с капустой	40	3	3	22	131,2						123	88	14		
100	Чай с сахаром	200			9	36						5	8	4	1	
100	Творожок	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1	
100	Молоко питьевое	50	5		30	141					1	12	36	8	1	
100	Хлеб из батона		54	20	132	932			1	86	3	577	642	57	4	
Обед																
100	Салат из свеклы с черносливом	100	2	10	9	121			6		5	37	41	21	1	
100	Суп картофельный с фасолью	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1	
100	Пюре из говядины в молочном соусе	100/30	13	14	10	221			1			30			2	
100	Мака протертая рассыпчатая	100	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4	
100	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1	
100	Молоко питьевое	40	2		10	52,2						11	47	14	1	
100	Молоко питьевое	30	2		10	47						4	13	3		
100	Чай		29	30	86	851,5			18	29	6	138	347	124	10	
Ужин																
100	Вареники с капустой	100	3	3	26	225					2	15	60	12	1	
100	Вареники из творога с яблоком	250			28	112,5			1			11	12	2		
100	Пюре из картофеля		3	3	34	397,5			1		2	26	72	14	1	
100	Чай		91	58	302	2181			18	115	11	586	1167	235	15	

Сектор: Летне-осенний
 Возрастная категория: 2 лет и старше (летне-осенний)
 Категория: 2 лет и старше (летне-осенний)

Продукты животного происхождения	Масса продукта	Полезные 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
Сыр твердый (Низинет)	45	7	10	10	150							185	102	13	
Сметана	40	5	5		60							20	117	5	1
Молоко цельное стерилизованное	210	5	7	27	180(1)			1	36	1		128	154	29	1
Молоко	200			14	55				5			1			
Молочный	80	5		20	141					1		12	39	5	1
Сливки		20	22	21	300(1)			1	42	2		348	402	35	3
Сыр сливочный	100	1	10	4	110				17		5	13	34	18	1
Сыр рассольный (Низинет)	250(1)	2	7	11	111(2)				10		2	44	58	27	1
Сыр рассольный (Сели)	210	21	24	27	408			1	32	5		29	115	37	2
Сыр рассольный (Сели)	200			11	45			5				5	4	4	
Масло сливочное	40	0		10	355					1		14	33	15	2
Масло сливочное	40	0		20	34							5	25	5	
Масло		20	41	35	337(3)				27	32	14	114	262	111	5
Сметана	100	5	10	14	47					4		29	90	20	2
Масло сливочное	200			12	50			1				10	11	5	1
Масло сливочное		5	10	35	407			1		4		38	101	25	3
Масло		17	13	23	187(3)				36	124	20	301	75	132	12

Суточное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: 6
Неделя: 2

Рацион: С. школа с 12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Примечание, 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														
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11	12	8	180					1	10	101	13	2
Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4									
Чай с лимоном	200			10	40			5	36		46	93	30	1
Вафли	40	1	1	31	140			1			8	9	5	1
Хлеб пшеничный	40	3		20	94						6	14	4	1
за Завтрак		19	20	80	576,4						8	26	6	
Обед														
Салат витаминный	100	1	6	6	85									
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			13		3	36	33	21	1
Кнели рыбные припущенные	100	14	1	5	89			8		1	15	64	24	1
Каша пшеничная рассыпчатая	180	8	8	46	291,2					1	49	168	24	
Чай каркаде	200			14	56					1	29	191	42	3
Хлеб ржаной	30	2		10	52,2				3		1			
Хлеб пшеничный	40	3		20	94						11	47	14	1
за Обед		31	18	120	778,7						8	26	6	
Полдник														
Пряники	100	6	5	75	366									
Чай с сахаром	250			12	47,5					2	11	50	9	1
за Полдник		6	5	87	413,5						6	10	5	1
за день		56	43	287	1 768,6			27	39	9	244	832	203	13

Составил Ольга Александровна С.П.

Дата _____

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

Месяц	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	1 379,1	83,8	70,0	581,9	35,4	29,5	533,7	32,4	27,1	263,5	16,0	13,4
1	3	1 494,2	90,8	70,0	514,9	31,3	24,1	661,9	40,2	31,0	317,4	19,3	14,9
1	4	1 370,9	83,3	70,0	587,0	35,7	30,0	519,2	31,6	26,5	264,8	16,1	13,5
1	5	1 423,5	86,5	70,0	556,6	33,8	27,4	619,0	37,6	30,4	248,0	15,1	12,2
1	среднее	1 432,6	87,1	70,0	544,7	33,1	26,6	611,6	37,2	29,9	276,2	16,8	13,5
2	1	1 593,8	96,9	70,0	484,8	29,5	21,3	788,0	47,9	34,6	321,0	19,5	14,1
2	2	1 540,3	93,6	70,0	586,3	35,6	26,6	489,9	29,8	22,3	464,2	28,2	21,1
2	3	1 573,3	95,6	70,0	712,0	43,3	31,7	630,8	38,3	28,1	230,5	14,0	10,3
2	4	1 889,6	114,9	70,0	810,9	49,3	30,0	766,6	46,6	28,4	312,0	19,0	11,6
2	5	1 490,4	90,6	70,0	570,5	34,7	26,8	661,4	40,2	31,1	258,5	15,7	12,1
2	среднее	1 617,5	98,3	70,0	632,9	38,5	27,4	667,3	40,6	28,9	317,2	19,3	13,7
2	среднее	1 525,0	92,7	70,0	588,8	35,8	27,0	639,5	38,9	29,4	296,7	18,0	13,6

Белки. Структура по дням

Месяц	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	48,7	48,7	1,7	3,1	3,2
1	2	51,8	96,2	70,0	24,2	44,9	32,7	23,3	43,2	31,4	4,4	8,1	5,9
1	3	53,5	99,3	70,0	23,7	44,1	31,1	25,3	48,9	33,0	4,5	8,4	5,9
1	4	42,1	78,1	70,0	16,8	31,1	27,9	21,5	39,8	35,7	3,9	7,2	6,4
1	5	57,3	106,3	70,0	21,2	39,3	25,9	31,0	57,5	37,9	5,1	9,4	6,2
1	среднее	48,2	89,4	70,0	19,1	35,3	27,7	25,2	46,8	36,7	3,9	7,2	5,7
2	1	46,1	85,5	70,0	14,8	27,5	22,5	27,2	50,5	41,4	4,0	7,4	6,1
2	2	60,8	112,8	70,0	25,9	48,0	29,8	23,2	43,1	26,7	11,8	21,8	13,5
2	3	50,6	93,9	70,0	21,5	39,9	29,7	25,9	48,1	35,9	3,2	5,9	4,4
2	4	79,2	146,9	70,0	47,1	87,3	41,6	26,2	48,7	23,2	5,9	10,9	5,2
2	5	49,7	92,2	70,0	21,1	39,1	29,6	24,5	45,5	34,5	4,1	7,7	5,8
2	среднее	57,3	106,3	70,0	26,1	48,3	31,8	25,4	47,2	31,1	5,8	10,7	7,1
2	среднее	52,7	97,8	70,0	22,6	41,8	29,9	25,3	47,0	33,6	4,8	9,0	6,4

Жиры. Структура по дням

Месяц	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	47,8	86,5	70,0	22,8	41,2	33,3	23,3	42,1	34,1	1,8	3,2	2,6
1	3	31,2	56,4	70,0	11,2	20,3	25,3	17,3	31,2	38,8	2,7	4,8	6,0
1	4	37,6	67,9	70,0	14,6	26,4	27,2	17,9	32,4	33,4	5,0	9,1	9,4
1	5	47,0	85,1	70,0	16,3	29,4	24,2	25,9	46,8	38,5	4,9	8,9	7,3
1	среднее	40,6	73,5	70,0	15,3	27,7	26,4	22,0	39,8	38,0	3,3	5,9	5,6
2	1	52,9	95,6	70,0	17,0	30,8	22,5	30,7	55,5	40,6	5,2	9,3	6,8
2	2	49,4	89,4	70,0	25,7	46,5	36,4	13,1	23,8	18,6	10,6	19,1	15,0
2	3	41,2	74,5	70,0	20,0	36,2	34,0	18,7	33,9	31,8	2,5	4,5	4,2
2	4	50,4	91,1	70,0	18,9	34,2	26,3	28,9	52,2	40,1	2,6	4,7	3,6
2	5	57,7	104,4	70,0	20,7	37,5	25,1	32,0	57,9	38,8	5,0	9,1	6,1
2	среднее	50,3	91,0	70,0	20,5	37,0	28,5	24,7	44,6	34,3	5,2	9,3	7,2
2	среднее	45,5	82,2	70,0	17,9	32,4	27,6	23,4	42,2	36,0	4,2	7,6	6,5

Углеводы. Структура по дням

Месяц	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	185,8	79,1	70,0	70,0	29,8	26,4	57,9	24,7	21,9	57,7	24,6	21,8
1	3	249,4	106,4	70,0	79,5	33,9	22,3	100,9	43,0	28,3	69,1	29,5	19,4
1	4	215,7	92,0	70,0	97,1	41,4	31,5	67,8	28,9	22,0	50,8	21,7	16,5
1	5	192,8	82,1	70,0	81,7	34,8	29,7	65,1	27,8	23,7	45,8	19,5	16,6
1	среднее	218,2	93,1	70,0	82,5	35,2	26,5	77,8	33,2	25,0	57,9	24,7	18,6
2	1	232,5	99,1	70,0	67,4	28,7	20,3	100,4	42,8	30,2	64,7	27,6	19,5
2	2	197,7	84,3	70,0	48,1	20,5	17,0	69,1	29,5	24,5	80,6	34,4	28,5
2	3	249,7	106,5	70,0	111,1	47,4	31,2	89,4	38,1	25,1	49,1	20,9	13,8
2	4	264,6	112,8	70,0	113,2	48,3	29,9	84,8	36,2	22,4	66,6	28,4	17,6
2	5	192,0	81,9	70,0	74,6	31,8	27,2	68,3	29,1	24,9	49,1	20,9	17,9
2	среднее	227,3	96,9	70,0	82,9	35,3	25,5	82,4	35,1	25,4	62,0	26,4	19,1
2	среднее	222,8	95,0	70,0	82,7	35,3	26,0	80,1	34,2	25,2	60,0	25,6	18,8

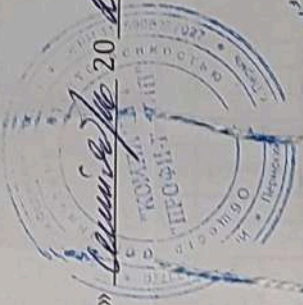
В настоящем журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено

Мастичной печатью Иркутский (32) листа.

Александр / И.И. Павлов

(подпись, фамилия, инициалы руководителя)

Место печати



« Сентябрь № 20 д.т.