



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы Дети 12-18 лет

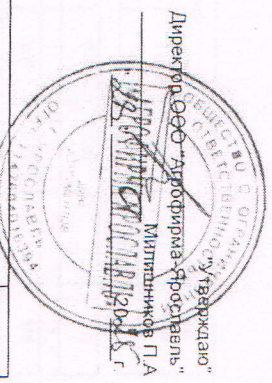
1 День 1 недели

Группы лиц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	6	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Е	Са								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									

Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				0,03
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,35	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	35,56	0,8	73,86				0,01
Чай с низким содержанием сахара с лимонком 200г/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,83	33,25				0,1
Батончик к чаю	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				
Итого за завтрак	550	22	38,69	99,6	832,32	0,53	0,21	2,9	44,84	0,72	53,43	317,55	75,51	4,45	424,77			0,1	0,04

Суп вермишелевый с мясом 250г/15	265	5,61	12,52	16,01	199,39	0,16	0,05	1,76	205,8	0,15	18,89	66,33	14,4	0,92	128,76				0,01
Утка из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38				0,05
Капша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	365,8				0,02
Чай с сахаром, лимонком 200г/5	205	0,25	0,06	15,16	62,98		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4				0,1
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9				0,02
Итого за обед	800	30,48	44,4	93,11	893,73	0,97	0,35	7,17	345,4	0,23	69,76	477,75	208,51	9,15	778,24			0,19	0,02

Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14				0,04
Сок	200		0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278				0,02
Зеленко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2					0,01
Итого за полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14				0,05
Итого за день	1750	65,16	96,89	261,87	2790,48	1,67	0,84	20,07	510,99	1,96	191,64	956,54	315,39	20,41	1614,15			0,03	0,34



"Согласовано"
 Директор МОУ СШ _____

_____ 20 ____ г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 День 1 недели

Промеи лиц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ п/п		
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se			
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26						20
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86						т/к
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25						332
Батончик к чаю	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4						411
Итого за Завтрак	550	22	38,09	99,6	832,32	0,53	0,21	2,9	44,84	0,72	53,43	317,55	75,51	4,45	424,77						0,1
Суп вермишевый с мясом 250/15	265	5,61	12,52	16,01	199,39	0,16	0,05	1,76	205,8	0,15	18,89	66,33	14,4	0,92	128,76						0,04
Утка из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38						0,01
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8						293
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4						330
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9						412
Итого за Обед	800	30,48	44,4	93,11	893,73	0,97	0,36	7,17	345,4	0,23	69,76	477,75	208,51	9,15	778,24						0,02
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75		38,45	136,34	14,37	1,81	133,14						0,04
Сок	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,9	278						406
Зюблито	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278						418
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75		68,45	161,34	31,37	6,81	411,14						0,01
Итого за день	1750	65,16	96,86	261,87	2190,48	1,67	0,84	20,07	510,99	1,96	191,64	956,64	315,39	20,41	1614,15						0,03



Директор ООО "Аудиторская фирма 'Фрославль'"
 Милушников П.А.
 2018 г.

6 День 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Плов со свиной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34												
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				0,03								
Батон поджаренный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				0,1								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	10			16	11	9	2,2	278												
Итого за Завтрак	550	17,3	29,89	92,61	711,86	0,47	0,18	14,51	520,98	0,45	52,22	267	79,3	5,58	688,19				0,11								
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76				0,01								
Колбаса рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2				0,01								
Картофельное пюре	200	4,35	5,37	29,39	183,84	0,21	0,17	34,34	32,5	0,07	61,22	129,6	43,98	1,63	1016,73				0,01								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				0,01								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				0,1								
Итого за Обед	830	33,43	20,6	107,32	775,15	0,73	0,45	48,08	276,14	0,19	184,88	509,76	149,89	7,22	1739,44				0,03								
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14				0,04								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					0,02								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				0,01								
Итого за Поддник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14				0,05								
Итого за день	1780	63,41	64,86	289,09	1951,44	1,37	0,9	72,59	917,87	1,65	305,55	938,1	260,56	19,61	2838,77				0,32								

1 День 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Люля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68				0,06								
Каша гречневая рассыпчатая с овощами консервированными	210	10,35	7,03	46,88	291,86	0,35	0,17	0,96	28,8	0,08	27,53	245,5	161,68	5,45	319,4				0,02								
200/10																											
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				0,1								
Батончик к чаю	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4												
Итого за Завтрак	555	29,74	38,19	97,08	850,76	0,9	0,37	2,17	41,3	0,16	78,16	464,79	199,71	8,76	695,73				0,18								
Суп вермишевый с мясом 250/15	265	5,61	12,52	16,01	199,39	0,16	0,05	1,76	205,8	0,15	18,89	66,33	14,4	0,92	128,76				0,01								
Тедтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91				0,02								
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03	14,47	100,49	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47				0,01								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				0,1								
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85				0,01								
Итого за Обед	810	23,44	41,39	115,34	926,92	0,57	0,22	7,3	302,09	0,58	85,37	330,34	82,33	4,51	550,24				0,12								
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14				0,04								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					0,02								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				0,01								
Итого за Поддник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14				0,05								
Итого за день	1765	65,86	93,95	281,58	2242,11	1,64	0,86	19,47	464,14	1,75	231,98	956,47	313,41	20,08	1667,11				0,35								

2 День 2 недели

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se									
Каша "Дружба" жидкая с маслом сливочным 250/7	257	8,09	13,47	45,84	337,98	0,17	0,22	1,67	80,72	0,21	168,94	207,88	48,98	1,08	263,69	0,01	0,03	199										
Сыр полужирный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5			7										
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	416										
Витаминизированный батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2													
Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			386										
Итого за Завтрак	602	16,86	20,83	91,51	626,5	0,28	0,44	18,33	128,52	0,74	417,01	421,83	98,03	4,81	790,05	0,02	0,06											
Борщ со свежей капустой, картофеля	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31			63										
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26		0,03											
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	0,5	25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93			118										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			218										
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,1	411										
Итого за Обед	805	27,31	43,01	116,64	964,75	0,67	0,28	26,97	342,07	0,72	110,64	337,62	81,78	6,31	881,6		0,12	0,04										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418										
Йогурт	100	12,68	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			386										
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02										
Итого за день	1807	56,85	78,21	277,31	2055,68	1,12	0,99	55,3	591,34	2,47	596,1	920,79	211,18	17,93	2082,79	0,03	0,23	0,06										

3 День 2 недели

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se									
Пудинг из творога с джемом 140/50	190	22,88	8,63	60,85	411,65	0,09	0,36	1,03	99,1	0,57	215,48	284,32	38,1	1,33	211,73	0,01	0,04	249										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			411										
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2													
Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278													
Итого за Завтрак	550	27,98	10,82	111,51	657,16	0,19	0,41	11,13	99,6	0,57	248,13	342,56	59,3	5,1	570,03	0,01	0,15	386										
Суп картофельный с горохом, слив со свиной	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01	87										
Чай с низким содержанием сахара	220	14,45	26,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34			118										
Сливочное масло 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1	411										
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02										
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24		0,01											
Итого за Обед	805	28,56	41,79	130,68	1013,79	0,84	0,32	19,98	760,19	0,54	106,77	415,49	123,34	6,61	1051,09		0,15	0,05										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418										
Йогурт	100	12,68	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			386										
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02										
Итого за день	1755	69,22	66,98	311,35	2135,38	1,2	1	41,11	980,54	2,12	423,35	919,39	214,01	18,52	2032,26	0,02	0,35	0,07										

6 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ рецепта	
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F			Se
Людоеды из свинины.	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08		36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		20
Каша гречневая рассыпчатая с овощами консервированными 200/10	210	10,35	7,03	46,88	291,86	0,35	0,17	0,96	28,8	0,08		27,53	245,5	161,68	5,45	319,4	0,01	0,02		ТРК 330/306
Чай с сахаром, лимончол 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5			7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412
Батон модифицированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01					8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				
Итого за Завтрак	560	29,79	38,2	97,23	852,46	0,9	0,37	4,17	41,3	0,16		80,16	465,89	200,31	8,79	703,88	0,02	0,18		
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,12		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,07		66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271
Картофельное пюре	200	4,35	5,37	29,39	183,84	0,21	0,17	34,34	32,5	0,07		61,22	129,6	43,98	1,63	1016,73		0,01		339
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5			5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02					10	32,5	7	0,55	46,5		0,03		
Итого за Обед	830	33,43	20,6	107,32	775,15	0,73	0,45	48,08	276,14	0,19		184,88	509,76	149,89	7,22	1739,44		0,16		
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01		38,45	136,34	14,37	1,81	133,14		0,01	0,04	406
Сок	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02					14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10				16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01		68,45	161,34	31,37	6,81	411,14		0,01	0,05	0,02
Итого за День	1790	75,9	73,17	273,71	2092,04	1,8	1,09	62,25	438,19	1,36		333,49	1136,99	381,57	22,82	2854,46		0,03	0,39	0,04

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины																Минеральные вещества (мг)
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se				
Итого за весь период	753,68	924,09	3334,26	24849,89	16,48	11,5	721,75	8016,88	26,72	4751,57	11321,64	3216,5	230,21	27606,45	0,35	4,19	0,7				
Среднее значение за период	62,807	77,008	277,855	2070,824	1,373	0,958	601,46	668,073	2,227	395,964	943,47	268,042	19,184	2300,538	0,029	0,349	0,058				

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Давыдовой 2004г.