

Согласовано:



Утверждено:



Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 11-18 лет на зимне-весенний период

1. "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ организаций детских оздоровительных учреждений" (Пермь, 2013г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России).

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

3. "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" (Пермь, 2011, 2018, 2021г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России).

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	1 день Завтрак									
226(2018г)	Каша "Дружба"	250	6,5	9,03	35,46	249,1	0,13	1,66	164,7	0,76
73(2018г)	Бутерброд с повидлом	45	1,6	3,8	23,4	134	0,02	0,1	8,1	0,5
112	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0	8	0,44
	Итого завтрак:		11,94	13,85	102,54	585,36	0,256	16,76	209,9	5,82
	1 день Обед									
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	118,5	0,02	7	41	0,7
144	Суп картофельный с бобовыми	250	5,74	4,82	21,89	153,84	0,25	17,75	42,38	2,13
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	16,16	14,62	13,9	251,79	0,09	3,53	61,06	2,33
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	180	6,43	5,14	38,17	224,65	0,12	9,31	30,22	1,35
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0	10,35	1,4
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	6	0,33
	Итого обед:		37,02	34,55	111,52	991,95	0,58	41,59	205	11,04
	1 день Полдник									
588	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
	Итого полдник		3,2	2,6	65	295,5	0,04	1,25	16,5	0,55
	ИТОГО:		52,16	51	279,06	1872,81	0,876	59,6	431,4	17,41

возраст 11-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
2 день Завтрак										
268(2018г)	Омлет натуральный	200	17,82	24,11	4,55	306,45	0,12	1	167,3	3,21
157(2018)	Овощи консервированные отварные	100	3,13	4,33	6,54	77,59	0,11	10	21,2	0,71
589	Кондитерское изделие	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0	11,6	0,84
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111,3	0,65
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			30,29	35,58	74,33	738,84	0,336	11,7	319,4	5,85
2 день Обед										
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,45	89	0,02	9,6	36,26	1,35
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,12	5	14,5	112,5	0	9,87	26	0,6
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
310	Шницель рыбный натуральный	100	15,65	4,35	7,94	133,48	0,11	7,01	63	1,03
377(2018г)	Пюре картофельное	180	3,83	8,05	26,07	192	0,19	4,5	51,38	1,42
494	Чай с лимоном	250	0,1	0	15,2	61	0	3,52	14,2	0,4
109	Хлеб ржаной	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,54	0	10,56	1,4
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			32,27	25,51	118,85	832,03	0,926	34,58	222,2	6,82
2 день Полдник										
496(2018г)	Напиток из шиповника	250	0,875	0,375	22,875	97,5	0,0125	100	14,87	0,76
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0	10,5	0,67
Итого полдник			4,375	1,775	57,675	263,5	0,0525	100	25,37	1,43
ИТОГО:			66,935	62,865	250,855	1834,37	1,3145	146,28	567	14,1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 день Завтрак										
347(2018г)	Котлета Школьная	100	15,92	13,07	13,6	235	0,08	0,82	34,48	1,81
291	Макаронные изделия отварные	200	7,51	8,17	47,53	292,6	0,1	0,016	6,27	1,19
108	Хлеб пшеничный	60	6,84	0,72	29,37	141	0,066	0	12	0,66
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
Итого завтрак:			30,57	22,06	100	708,6	0,246	1,836	60,65	4,53
3 день Обед										
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6,1	2,6	69	0,03	4,2	19	0,5
128	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5	13,6	123,75	0,035	10,3	34,5	1,2
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
372 (2018 г)	Биточки из кур	100	15,91	17,52	10,37	262,78	0,11	1,85	55,79	1,61
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,84	7,72	30,89	220,42	0,23	0	43,44	3,88
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	20,1	0,68
109	Хлеб ржаной	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0	5	0,22
Итого обед:			33,22	38,81	109,51	933,32	0,991	16,63	197,2	9,286
3 день Полдник										
589	Кондитерское изделие	50	1,4	1,65	38,65	175	0,015	0	8	0,75
501(2018г)	Сок фруктовый	250	1,25	0,25	25,25	107,5	0,025	5	17,5	3,5
Итого полдник			2,65	1,9	63,9	282,5	0,04	5	25,5	4,25
ИТОГО:			66,44	62,77	273,41	1924,42	1,277	23,466	283,3	18,066

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
4 день Завтрак										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	250	6,82	7,75	32,27	226	0,1	1,18	121,7	1,23
544(2018г)	Булочка российская	80	5,73	5,66	47,06	270,6	0,06	0,05	18,66	0,66
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,32	29	94	0,044	0	8	0,44
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,2	19	115	0,02	0,02	105	0,07
Итого завтрак:			19,71	16,93	127,33	705,6	0,224	1,25	253,4	2,4
4 день Обед										
09(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,7	6,7	8,3	93,3	0,02	17,8	42	0,57
147	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	3	20,73	124	0,12	16,37	13,5	0,83
407	Рагу с курицей	220	18,84	19,74	21,8	340	0,16	14,26	34,28	2,47
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
109	Хлеб ржаной	45	3,5	0,72	15	78,3	0,81	0	15,84	1,76
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,5	29	141	0,066	0	12	0,66
Итого обед:			31,8	30,76	104,13	814,6	1,176	48,43	122,7	7,11
4 день Полдник										
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	250	0,11	0,11	13,6	56,2	0,01	10,74	6,8	0,45
Итого полдник			3,86	5,01	50,82	264,7	0,05	10,74	21,3	1,5
ИТОГО:			55,37	52,7	282,28	1784,9	1,45	60,42	397,4	11,01

возраст 11-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день Завтрак										
372 (2018 г)	Биточки из кур	100	15,27	9,46	8,76	181	0,07	0,85	40,86	1,39
377(2018г)	Пюре картофельное	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,14	4,5	45,6	1,04
588	Кондитерское изделие	40	1,12	1,32	30,92	140	0,012	0	6,4	0,6
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,5	29	141	0,066	0	12	0,66
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
Итого завтрак:			24,78	19,34	108,75	710,02	0,298	5,45	105,4	3,82
5 день Обед										
16(2018г)	Салат из соленых огурцов с луком	100	0	6,4	1,6	57,6	0	1,06	4,48	0,11
153	Суп с рыбными консервами	250	9,22	7,22	16,05	166,25	0,1	7,9	64	1,25
282(2011г)	Шницель рубленый	100	15,51	11,52	15,68	228,5	0,1	0,13	44	1,5
423	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,07	30,6	109,8	1,8
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	200	0,1	0,1	10,9	45	0,008	8,6	5,5	0,37
109	Хлеб ржаной	45	3,5	0,72	15	78,3	0,81	0	15,84	1,76
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,5	29	141	0,066	0	12	0,66
Итого обед:			39,55	32,94	95,25	830,05	1,154	48,29	255,6	7,45
5 день Полдник										
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	250	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
563	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198	0,06	0	9	0,5
Итого полдник			5	4,9	43,4	238	0,06	1	16,9	1,37
ИТОГО:			44,55	57,18	247,4	1778,07	1,512	54,74	377,9	12,64

возраст 11-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день Завтрак										
233(2018г)	Каша пшенная жидкая	250	7,45	9,2	36,3	257,74	0,2	1,46	151,3	1,18
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	185	0,4
82(2018г)	Флоды свежые	150	0,6	0,6	14,7	66	0,03	7	16,1	2,21
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого завтрак:			16,47	19,56	80,04	561,74	0,282	8,56	361,5	4,83
6 день Обед										
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	118,5	0,02	7	41	0,7
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	5	7,77	83	0,05	18,5	34	8
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
388	Терфтели из говядины в молочном соусе	100/30	16,16	14,62	13,9	251	0,06	1,2	27,6	1,92
237(2018г)	Рис с овощами	180	4,56	4,92	38	214	0,06	1,8	23	0,55
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	45	3,5	0,72	15	78,3	0,81	0	15,84	1,76
108	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,26	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			32,1	36,12	117,73	917,5	1,059	32,58	170,2	16,08
6 день Полдник										
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
Итого полдник			4	5,15	64,72	321	0,04	1,25	25,5	1,2
ИТОГО:			52,57	60,83	262,49	1800,24	1,381	42,39	557,2	22,11

возраст 11-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
7 день Завтрак										
371(2018г)	Кнепли из кур с рисом	100	18,25	21,14	8,01	295,31	0,1	2,04	29	1,4
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,52	8,49	33,98	242	0,25	0	47	4,4
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07	0	12	0,66
Итого завтрак:			30,63	30,21	81,01	718,31	0,42	3,04	95,9	7,33
7 день Обед										
175	Кукуруза отварная	100	3,03	5,63	22,54	152	0,1	0	15,8	1,8
131	Свеклольник	250	2,4	6,01	18	134	0,08	18	46	1,6
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
345	Биточки рыбные	100	18,95	8,01	9,87	187,38	0,19	0,91	40,48	0,86
377(2018г)	Пюре картофельное	180	3,83	8,05	26	192	0,19	3,75	51	1,42
486(2018г)	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0	0,6	3,4	0,44
109	Хлеб ржаной	45	3,5	0,72	15	78,3	0,81	0	15,84	1,76
108	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,26	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			35,04	30,28	117,67	876,38	1,409	23,34	187,3	8,23

7 день Полдник

501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
553	Шанежка с картофелем	100	10,5	10,3	55,3	356,7	0,167	0,167	75	1,5
Итого полдник			11,5	10,5	75,5	442,7	0,187	4,167	89	4,3
ИТОГО:			77,17	70,99	274,18	2037,39	2,016	30,547	372,2	19,86

возраст 11-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
8 день Завтрак										
234(2018г)	Каша рисовая жидкая	250	6,82	9,27	41	276	0,09	1,92	183	0,6
563	Булочка ванильная	80	6,26	6,5	45,2	264	0,08	0	12	0,66
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,2	19	115	0,02	0,02	105	0,07
100	Сыр порция	20	5,12	5,22	0	67	0,01	0,14	180	0,18
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			23,84	24,51	124,88	816	0,244	2,08	488	1,95
8 день Обед										
1(2018г)	Салат из капусты белокочанной	100	2,53	10	10	143	0,05	57	65,89	0,91
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	1,25	0	1,88	12,4
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
372 (2018 г)	Котлета из кур	100	15,91	17,5	10,37	262,78	0,11	1,86	55,79	1,61
291	Макаронные изделия отварные	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,1	0,015	5,7	1,08
496(2018г)	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,2	78	0,01	80	11,9	0,6
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			31,96	41,75	118,09	979,11	2,085	138,915	160,1	18,006
8 день Полдник										
589	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
457(2018г)	Чай с сахаром	250	0,25	0,125	11,62	47,5	0	0	6,37	1,025
Итого полдник			3,2	2,475	49,12	230,5	0,04	0	11,87	1,425
ИТОГО:			59	68,735	292,09	2025,61	2,369	140,995	660	21,381

возраст 11-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 день Завтрак										
279(2018г)	Запеканка из творога	220	39,77	16,59	34,5	446,28	0,14	1,12	330,2	1,3
481	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	28	164,65	0,03	0,5	158	0,1
590	Кондитерское изделие	50	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0	11,6	0,84
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			49,61	25,18	121,24	909,73	0,246	1,62	512,9	3,5
9 день Обед										
59	Салат из свеклы с чесноком	100	1,45	6,09	8,42	94,29	0,02	9,45	36,42	1,33
144	Суп картофельный с бобовыми	250	5,74	4,82	21,89	153,84	0,25	17,75	42,38	2,13
282(2011г)	Шницель рубленый	100	19,37	14,48	14,37	265,28	0,09	0,12	39,36	2,53
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,84	7,72	30,89	220,42	0,23	0	43,44	3,88
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	20,1	0,68
109	Хлеб ржаной	45	3,5	0,72	15	78,3	0,81	0	15,84	1,76
108	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,26	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			39,73	34,19	125,43	966,63	1,443	27,52	203,5	12,64
9 день Полдник										
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
574	Булочка Школьная	70	5,6	2,3	39,08	199,5	0,07	0	10,5	0,58
Итого полдник			5,85	2,55	66,58	312	0,07	1,25	21,5	0,73
ИТОГО:			95,19	61,92	313,25	2188,36	1,759	30,39	737,9	16,87

возраст 11-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецепту/ты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
10 день Завтрак										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	250	6,62	8,39	33,13	234,49	0,14	1,46	149,6	1,52
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	185	0,4
300	Яйцо отварное	1шт	6,375	5,75	0,375	78,75	0,0375	0	27,5	1,25
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
108	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			22,735	23,97	77,085	616,24	0,2615	1,66	370,6	3,74
10 день Обед										
09(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,66	6,64	8,3	93	0,02	17,72	41,5	0,56
128	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5	12,5	123,6	0,04	10,31	34,5	1,2
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
375(2018г)	Плов из отварной куры	210	19	26,8	38,88	472,71	0,13	1	30,87	1,91
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	200	0,1	0,1	10,9	45	0,008	8,6	5,5	0,37
109	Хлеб ржаной	45	3,5	0,72	15	78,3	0,81	0	15,84	1,76
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07	0	12	0,66
Итого обед:			32,1	41,24	115,5	969,81	1,084	37,71	149	6,48

10 день Полдник

459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	250	0,37	0,12	11,87	50	0	1,25	9,87	0,87
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
Итого полдник			4,12	5,02	49,09	258,5	0,04	1,25	24,37	1,92
ИТОГО:			58,955	70,23	241,675	1844,55	1,3855	40,62	544	12,14

Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 11-18 лет на зимне-весенний период года

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
1 день	52,16	51	279,06	1872,81	0,876	59,6	431,4	17,41
2 день	66,935	62,865	250,855	1834,37	1,3145	146,28	567,01	14,1
3 день	66,44	62,77	273,41	1924,42	1,277	23,466	283,34	18,066
4 день	55,37	52,7	282,28	1784,9	1,45	60,42	397,38	11,01
5 день	44,55	57,18	247,4	1778,07	1,512	54,74	377,88	12,64
6 день	52,57	60,83	262,49	1800,24	1,381	42,39	557,24	22,11
7 день	77,17	70,99	274,18	2037,39	2,016	30,547	372,22	19,86
8 день	59	68,735	292,09	2025,61	2,369	140,995	659,99	21,381
9 день	95,19	61,92	313,25	2188,36	1,759	30,39	737,94	16,87
10 день	58,955	70,23	241,675	1844,55	1,3855	40,62	543,97	12,14
среднее	62,83	61,92	271,67	1909,07	1,53	62,94	492,84	16,56