

Утверждаю:

Директор МБОУ

А.В. Орман



«Ординская средняя общеобразовательная школа»

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 12 лет и старше

«Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ- интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» (издание 5-е, Пермь, 2013);

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

Возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Каша "Дружба"	250	6,57	14,57	31,32	282,75	260
	Сыр порциями	30	5	7,1	7,4	114,7	90
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
Итого за завтрак		550	16,99	22,23	88,36	622,95	
Обед							
	Фрикадельки, тушенные в соусе	150	16,5	22,05	19,7	296,55	392
	Греча с соусом	200	8,88	11,28	34,16	234,9	423
	Компот из апельсина с яблока	200	1,1	0,1	12,6	103	510
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	47	112
Итого за обед		800	38,24	35,43	142,34	1008,65	
Итого за день		1350	55,23	57,66	230,7	1631,6	

Приложение 1

Возраст 12 лет и старше

Приложение 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша манная	250	8,95	11,75	36	285,5	262
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Бутерброд с джемом	40	1,2	4,2	8,7	24	96
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
Итого за завтрак		560	15,57	16,51	94,34	535	
Обед	Суп- пюре из картофеля	280	4,85	6,45	44,75	176,25	159
	Манник со сгущённым молоком	200	21,8	24,4	23,6	393	293
	Сок	200	1,1	0,1	12,6	103	518
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
Итого за обед		840	39,11	32,55	147,03	999,45	
Итого за день		1400	54,68	49,06	241,37	1534,45	

Возраст 12 лет и старше

Приложение 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	250	24	25,2	28,9	425	313
	Соус фруктовый	30	0,1	0,01	3,37	13,96	469
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
Итого за завтрак		550	29,52	25,77	81,71	663,46	
Обед							
	Гуляш из говядины	120	16,6	22	4,2	320	367
	Рис отварной	230	8,7	14,59	42,8	279	240
	Компот из изюма	200	1,1	0,1	12,6	103	512
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	47	112
Итого за обед		800	38,16	38,69	135,48	1076,2	
Итого за день		1350	67,68	64,46	217,19	1739,66	

Возраст 12 лет и старше

Приложение 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша пшенная	240	5,4	15,4	44,5	358,8	258
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
Итого за завтрак		550	19,42	23,86	104,24	730,3	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	300	1,8	9	31,6	230	128
	Жаркое по домашнему	200	23,6	21	15	244,5	369
	Компот из апельсинов с яблока	200	1,1	0,1	12,6	103	510
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
Итого за обед		860	37,86	31,7	125,28	904,7	
Итого за день		1410	57,28	55,56	229,52	1635	

Возраст 12 лет и старше

Приложение 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша рисовая	240	6,64	10,3	38,8	275,28	268
	Бутерброд с колбасой	40	3,9	6,1	7,9	120	82
	Кофейный напиток	200	3,2	3,2	15,9	79	501
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
Итого за завтрак		550	19,06	20,16	97,04	638,78	
Обед							
	Курица в соусе с томатом	130	17,01	24,9	28,1	359	405
	Макаронные отварные	250	5,17	8,3	16,35	158	429
	Компот из кураги	200	1,1	0,1	12,6	103	512
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112
Итого за обед		840	35,04	35,3	132,93	994,2	
Итого за день		1390	54,1	55,46	229,97	1632,98	

Возраст 12 лет и старше

Приложение 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1 (6)							
Завтрак	Омлет с сыром	150	14,25	21,45	6,25	259,5	309
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Яблоко	130	0,4	0,4	9,8	47	112
Итого за завтрак		550	20,07	22,41	65,69	532	
Обед							
	Котлета	110	17,8	19,5	30,3	373	381
	Рис соусом	220	3,7	11,6	37,3	250	240
	Сок	200	0,7	0,3	22,8	107	518
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	Апельсин	143	0,9	0,2	8,1	43	112
Итого за обед		833	34,46	33,2	164,58	1100,2	
Итого за день		1383	54,53	55,61	230,27	1632,2	

Возраст 12 лет и старше

Приложение 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2 (7)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	280	11,97	20,55	26,5	304,4	165
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
Итого за завтрак		550	17,39	21,11	76,14	529,9	
Обед	Печень, тушенная в соусе	110	16,8	21,89	39,7	426	401
	Макаронны отварные	200	7,4	11,56	28,38	211,1	291
	Компот	200	1,1	0,1	12,6	103	518
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	Мандарин	150	0,8	0,2	7,5	38	112
Итого за обед		820	37,46	35,35	154,26	1105,3	
Итого за день		1370	54,85	56,46	230,4	1635,2	

Возраст 12 лет и старше

Приложение 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3 (8)							
Завтрак	Каша ячневая	240	7,6	13,6	42,9	325,44	255
	Чай	200	0,1	0	15,2	61	516
	Бутерброд с колбасой	40	3,9	6,3	7,6	100	82
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
Итого за завтрак		550	16,92	20,46	100,14	650,94	
Обед							
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	130	19,17	25,24	25,2	350,9	342
	Картофельное пюре	250	5,15	8,6	18,35	162	429
	Компот из чернослива	200	1,1	0,1	12,6	103	512
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
		90					
Итого за обед		830	36,78	35,54	122,23	943,1	
Итого за день		1380	53,7	56	222,37	1594,04	

Возраст 12 лет и старше

Приложение 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4 (9)							
Завтрак	Каша пшеничная	240	8,8	10,28	52,3	354,1	243
	Сыр порциями	40	5,1	7,4	7,9	126,7	90
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
Итого за завтрак		550	19,32	18,24	109,84	706,3	
Обед							
	Шницель	100	17,8	18,5	15,3	206	381
	Греча с соусом	250	6,66	11,28	22,62	188,34	423
	Соус томатный с овощами	10	0,11	0,41	0,74	7,16	454
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	Киви	80	0,8	0,4	8,1	87	112
Итого за обед		800	37,23	32,19	139,84	925,7	
Итого за день		1350	56,55	50,43	249,68	1632	

Возраст 12 лет и старше

Приложение 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5(10)							
Завтрак	Каша манная	240	8,59	9,4	34,56	274,08	262
	Йогурт	200	0,1	0	15	60	517
	Бутерброд с маслом	40	1,4	12,5	8,5	156	94
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
Итого за завтрак		550	15,41	22,46	92,5	654,58	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	250	9,01	14,2	22,3	178,6	134
	Курица в соусе с томатом	100	15,1	13,2	11,6	205,1	405
	Картофельное пюре	200	3,15	7,6	10,29	161	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
Итого за обед		910	39,12	36,6	137,27	981,9	
Итого за день		1460	54,53	59,06	229,77	1636,48	

Приложение 2

[illegible]

Приложение 3

Суточные объемы блюд по приемам пищи детей от 12 лет и старше					
Неделя, день	Показатели	Норма в граммах на одного ребенка	Фактически в граммах на одного ребенка	Отклонения+	Отклонения -
Неделя 1, день 1	Завтрак	550	550	0	0
	Обед	800	800	0	0
Неделя 1, день 2	Завтрак	550	550	0	0
	Обед	800	840	40	0
Неделя 1, день 3	Завтрак	550	560	10	0
	Обед	800	800	0	0
Неделя 1, день 4	Завтрак	550	550	0	0
	Обед	800	860	60	0
Неделя 1, день 5	Завтрак	550	550	0	0
	Обед	800	830	30	0
Неделя 2, день 1	Завтрак	550	550	0	0
	Обед	800	800	0	0
Неделя 2, день 2	Завтрак	550	550	0	0
	Обед	800	910	110	0
Неделя 2, день 3	Завтрак	550	550	0	0
	Обед	800	833	33	0
Неделя 2, день 4	Завтрак	550	550	0	0
	Обед	800	840	40	0
Неделя 2, день 5	Завтрак	550	550	0	0
	Обед	800	820	20	0