

Согласовано:

МАОУ "Платошинская средняя школа "



Е.Л.Козлова

Утверждаю:

ООО "Юнита"



И.В.Старкова

## Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период

1. "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание; 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, 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 учреждений" (Пермь, 2011, 2018, 2021 г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
<b>1 день Завтрак</b>										
226(2018г)	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,6	191,6	0,08	1,3	130	0,4
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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,16</b>	<b>11,34</b>	<b>84,84</b>	<b>481,1</b>	<b>0,188</b>	<b>16,4</b>	<b>171</b>	<b>5,24</b>
<b>1 день Обед</b>										
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	41	0,7
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	0,195	8,67	19	0,9
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	13,39	13,91	10,4	221	0,065	1,33	30,6	2,13
258(2018г)	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,12	4,19	31,1	187,2	0,072	3,83	23,6	1,45
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,1	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>29,63</b>	<b>35,69</b>	<b>112,64</b>	<b>861,3</b>	<b>1,125</b>	<b>24,8</b>	<b>148</b>	<b>9,87</b>
<b>1 день Полдник</b>										
588	Кондитерское изделие	75	2,1	2,4	57,9	262,5	0,02	0	12	1,12
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	275	0,275	0,275	30,25	123,7	0	1,3	12,1	0,165
<b>Итого полдник</b>			<b>2,375</b>	<b>2,675</b>	<b>88,15</b>	<b>386,2</b>	<b>0,02</b>	<b>1,3</b>	<b>24,1</b>	<b>1,285</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>41,165</b>	<b>49,705</b>	<b>285,63</b>	<b>1728,6</b>	<b>1,333</b>	<b>42,5</b>	<b>344</b>	<b>16,4</b>

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>2 день Завтрак</b>										
268(2018г)	Омлет натуральный	200	17,225	19,31	4,25	261,4	0,075	0,61	158	3,2
157(2018)	Овощи консервированные отварные	100	2,84	3,6	5	63,8	0,07	1,9	18,1	0,6
590	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	0,65
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого завтрак:</b>			<b>29,405</b>	<b>30,05</b>	<b>72,49</b>	<b>680</b>	<b>0,251</b>	<b>3,21</b>	<b>307</b>	<b>5,73</b>
<b>2 день Обед</b>										
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,41	89	0,02	5,7	33	1,3
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,12	5	14,5	112,5	0	9,8	26,3	0,6
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
54-11(2021г)	Рыба тушеная в томате с овощами	120	16,4	8,8	7,4	176,5	0	3,2	52,8	7,5
429	Пюре картофельное	180	3,7	7,9	16,4	165,6	0,12	6,12	46,8	1,2
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	14,2	0,4
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,1	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>29,74</b>	<b>32,94</b>	<b>90,43</b>	<b>760,9</b>	<b>0,899</b>	<b>27,7</b>	<b>202</b>	<b>12,91</b>
<b>2 день Полдник</b>										
496(2018г)	Напиток из шиповника	250	0,875	0,375	22,875	97,5	0,0125	100	14,9	0,76
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	100	1,3	2,3	58	276,6	0,06	0	17,5	1,11
<b>Итого полдник</b>			<b>2,175</b>	<b>2,675</b>	<b>80,875</b>	<b>374,1</b>	<b>0,0725</b>	<b>100</b>	<b>32,4</b>	<b>1,87</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>61,32</b>	<b>65,665</b>	<b>243,795</b>	<b>1815</b>	<b>1,2225</b>	<b>131</b>	<b>541</b>	<b>20,51</b>

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
<b>3 день Завтрак</b>										
347(2018г)	Котлета Школьная	100	14,7	11,1	12,7	210	0,14	0,8	36,1	2,15
291	Макаронные изделия отварные	200	7,85	0,93	32,2	161	0,04	0,01	6,2	0,85
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	0,055	0	10	0,55
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
<b>Итого завтрак:</b>			<b>26,65</b>	<b>12,53</b>	<b>78,9</b>	<b>528,5</b>	<b>0,235</b>	<b>1,81</b>	<b>60,2</b>	<b>4,42</b>
<b>3 день Обед</b>										
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6,1	2,6	69	0,03	4,2	19	0,53
128	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5	13,6	123,6	0,03	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	15,42	9,55	8,85	182,8	0,06	0,85	41,3	1,4
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	6,91	11,79	208,2	0,163	0	16,9	3,6
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	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,1	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>33,12</b>	<b>33,4</b>	<b>85,46</b>	<b>823,9</b>	<b>1,052</b>	<b>15,6</b>	<b>161</b>	<b>9,32</b>
<b>3 день Полдник</b>										
589	Кондитерское изделие	75	4,425	3,525	56,25	274,5	0,06	0	8,25	0,6
501(2018г)	Сок фруктовый	275	1,375	0,375	37,87	161	0,03	7,5	26,3	5,25
<b>Итого полдник</b>			<b>5,8</b>	<b>3,9</b>	<b>94,12</b>	<b>435,5</b>	<b>0,09</b>	<b>7,5</b>	<b>34,5</b>	<b>5,85</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>65,57</b>	<b>49,83</b>	<b>258,48</b>	<b>1787,9</b>	<b>1,377</b>	<b>24,9</b>	<b>255</b>	<b>19,59</b>

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>4 день Завтрак</b>										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	122	1,23
544(2018г)	Булочка российская	100	7,16	7,07	58,82	338,2	0,075	0,06	23,3	0,82
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	0,055	0	10	0,55
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	108	0,12
<b>Итого завтрак:</b>			<b>19,22</b>	<b>16,17</b>	<b>122,74</b>	<b>724,7</b>	<b>0,26</b>	<b>1,94</b>	<b>263</b>	<b>2,72</b>
<b>4 день Обед</b>										
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	100	1,6	0,1	8,7	96	0,03	19,7	45,6	0,6
147	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	3	20,73	124	0,12	16,3	13,5	0,82
407	Рагу с курицей	200	17,5	18,2	20,2	314,9	0,15	13,2	31,7	2,2
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,1	1,56
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
<b>Итого обед:</b>			<b>29,5</b>	<b>25,88</b>	<b>101,79</b>	<b>783,5</b>	<b>1,08</b>	<b>49,2</b>	<b>122</b>	<b>6,6</b>
<b>4 день Полдник</b>										
590	Кондитерское изделие	75	5,6	7,35	55,8	312,7	0,06	0	21,8	1,5
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	275	0,13	0,13	14,98	61,8	0,011	11,8	7,56	0,5
<b>Итого полдник</b>			<b>5,73</b>	<b>7,48</b>	<b>70,78</b>	<b>374,5</b>	<b>0,071</b>	<b>11,8</b>	<b>29,3</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>54,45</b>	<b>49,53</b>	<b>295,31</b>	<b>1882,7</b>	<b>1,411</b>	<b>63</b>	<b>414</b>	<b>11,32</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>5 день Завтрак</b>										
372 (2018г)	Биточки из кур	100	15,42	9,55	8,85	182,7	0,06	0,85	41,3	1,4
377(2018г)	Пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	122,4	0,14	4,5	45,5	1,04
589	Кондитерское изделие	40	2,36	1,8	30	146	0,03	0	4,4	0,3
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
<b>Итого завтрак:</b>			<b>24,6</b>	<b>18,88</b>	<b>83,51</b>	<b>601,1</b>	<b>0,284</b>	<b>5,45</b>	<b>99,7</b>	<b>3,31</b>
<b>5 день Обед</b>										
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	13	0,8
153	Суп с рыбными консервами	250	9,225	7,225	16,05	166,2	0,1	7,9	63,8	1,25
282(2011г)	Шницель рубленый	100	15,5	11,53	15,7	228,7	0,1	0,13	43,7	1,5
380(2018г)	Капуста тушеная	180	3,96	6,1	14,5	129,6	0,04	25,5	108	1,5
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	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,1	1,56
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
<b>Итого обед:</b>			<b>36,985</b>	<b>39,635</b>	<b>103,51</b>	<b>890,1</b>	<b>1,068</b>	<b>58,6</b>	<b>260</b>	<b>7,58</b>
<b>5 день Полдник</b>										
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	250	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
563	Булочка ванильная	100	7,83	8	56,5	330	0,1	0	15	0,8
<b>Итого полдник</b>			<b>8,13</b>	<b>8,1</b>	<b>66</b>	<b>370</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>22,9</b>	<b>1,67</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>69,715</b>	<b>66,615</b>	<b>253,02</b>	<b>1861,2</b>	<b>1,452</b>	<b>65,1</b>	<b>383</b>	<b>12,56</b>

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>6 день Завтрак</b>										
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	0,14	1,18	120	0,9
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	185	0,4
82(2018г)	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	44	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого завтрак:</b>			<b>15,58</b>	<b>17,1</b>	<b>72,3</b>	<b>505,3</b>	<b>0,233</b>	<b>8,28</b>	<b>332</b>	<b>4,66</b>
<b>6 день Обед</b>										
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	41	0,7
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,97	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	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	13,39	13,91	10,4	221	0,065	1,33	30,6	2,13
237(2018г)	Рис с овощами	180	4,55	4,91	37,6	213,6	0,05	2,04	23	0,55
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,1	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>28,51</b>	<b>38,63</b>	<b>112,19</b>	<b>878,9</b>	<b>0,964</b>	<b>33</b>	<b>172</b>	<b>16,09</b>
<b>6 день Полдник</b>										
590	Кондитерское изделие	75	5,6	7,35	55,8	312,7	0,06	0	21,8	1,5
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	275	0,275	0,275	30,25	123,8	0	1,37	12,1	0,16
<b>Итого полдник</b>			<b>5,875</b>	<b>7,625</b>	<b>86,05</b>	<b>436,5</b>	<b>0,06</b>	<b>1,37</b>	<b>33,9</b>	<b>1,66</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>49,965</b>	<b>63,355</b>	<b>270,54</b>	<b>1820,7</b>	<b>1,257</b>	<b>42,6</b>	<b>537</b>	<b>22,41</b>

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
<b>7 день Завтрак</b>										
371(2018г)	Кнели из кур с рисом	100	16,85	19,2	6,7	267,1	0,07	0,85	25,5	1,4
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,5	7,6	13,1	231,4	0,18	0	18,8	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	6,84	0,72	29,37	141	0,066	0	12	0,66
<b>Итого завтрак:</b>			<b>31,49</b>	<b>27,62</b>	<b>58,67</b>	<b>679,5</b>	<b>0,316</b>	<b>1,85</b>	<b>64,2</b>	<b>6,93</b>
<b>7 день Обед</b>										
106	Овощи натуральные(огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	23	0,6
131	Свекольник	250	2,17	4,45	12,025	97	0,065	9,1	37,8	1,52
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
345	Биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	35	0,6
429	Пюре картофельное	180	3,7	7,9	16,4	165,6	0,12	6,12	46,8	1,2
486(2018г)	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0	0,6	3,4	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,1	1,56
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
<b>Итого обед:</b>			<b>28,37</b>	<b>19,88</b>	<b>94,685</b>	<b>654,3</b>	<b>1,068</b>	<b>26,3</b>	<b>176</b>	<b>6,53</b>
<b>7 день Полдник</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	250	1,25	0,25	25,25	107,5	0,025	5	17,5	3,5
553	Шанежка с картофелем	100	10,5	10,3	55,3	356,6	0,167	0,17	75	1,5
<b>Итого полдник</b>			<b>11,75</b>	<b>10,55</b>	<b>80,55</b>	<b>464,1</b>	<b>0,192</b>	<b>5,17</b>	<b>92,5</b>	<b>5</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>71,61</b>	<b>58,05</b>	<b>233,905</b>	<b>1797,9</b>	<b>1,576</b>	<b>33,3</b>	<b>333</b>	<b>18,46</b>



возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
<b>8 день Завтрак</b>										
234(2018г)	Каша рисовая жидкая	200	5,54	6,88	32,6	214,6	0,06	1,54	147	0,17
563	Булочка ванильная	100	7,82	8,12	56,5	330	0,1	0	15	0,82
100	Сыр порция	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,14	180	0,18
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	108	0,12
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого завтрак:</b>			<b>24,32</b>	<b>23,04</b>	<b>122,38</b>	<b>795,2</b>	<b>0,24</b>	<b>2,38</b>	<b>458</b>	<b>1,73</b>
<b>8 день Обед</b>										
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	100	1,6	6,1	8,7	96	0,03	19,7	45,6	0,6
134	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,3	0,9	0	2,35	15,5
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	15,42	9,5	8,85	182,7	0,066	0,85	41,3	1,4
291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,8	173,8	0,06	0,02	6,8	0,9
496(2018г)	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,2	78	0,01	80	11,9	0,6
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,1	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>31,97</b>	<b>26,95</b>	<b>115,12</b>	<b>800</b>	<b>1,822</b>	<b>101</b>	<b>132</b>	<b>20,9</b>
<b>8 день Полдник</b>										
589	Кондитерское изделие	75	4,4	3,5	56,2	274,5	0,06	0	8,25	0,6
457(2018г)	Чай с сахаром	275	0,275	0,13	12,78	52,2	0	0	7,01	1,1
<b>Итого полдник</b>			<b>4,675</b>	<b>3,63</b>	<b>68,98</b>	<b>326,7</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>15,3</b>	<b>1,7</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>60,965</b>	<b>53,62</b>	<b>306,48</b>	<b>1921,9</b>	<b>2,122</b>	<b>103</b>	<b>606</b>	<b>24,33</b>

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
<b>9 день Завтрак</b>										
279(2018)	Запеканка из творога	200	42,13	12,26	33,73	413,3	0,13	0,8	367	1,48
481	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164	0,03	0,5	154	0,1
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	60	6,84	0,72	29,37	141	0,066	0	12	0,66
<b>Итого завтрак:</b>			<b>56,52</b>	<b>22,23</b>	<b>137,37</b>	<b>964,8</b>	<b>0,266</b>	<b>1,3</b>	<b>552</b>	<b>4,11</b>
<b>9 день Обед</b>										
59	Салат из свеклы с чесноком	100	1,25	8,41	7,08	109,2	0,01	4,58	30,8	1,16
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	0,195	8,67	19	0,9
282(2011г)	Шницель рубленый	100	15,5	11,53	15,7	228,7	0,1	0,13	43,7	1,5
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	6,91	11,79	208,3	0,163	0	16,9	3,6
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	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,1	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>32,67</b>	<b>35,44</b>	<b>97,91</b>	<b>878,3</b>	<b>1,231</b>	<b>13,6</b>	<b>151</b>	<b>9,73</b>
<b>9 день Полдник</b>										
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
574	Булочка Школьная	100	9,1	3,2	62,3	315	0,12	0,05	20	1,16
<b>Итого полдник</b>			<b>9,35</b>	<b>3,45</b>	<b>89,8</b>	<b>427,5</b>	<b>0,12</b>	<b>1,3</b>	<b>31</b>	<b>1,31</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>98,54</b>	<b>61,12</b>	<b>325,08</b>	<b>2270,6</b>	<b>1,617</b>	<b>16,2</b>	<b>734</b>	<b>15,15</b>

возраст 12-18 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>10 день Завтрак</b>										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	122	1,23
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	78,7	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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>21,575</b>	<b>21,78</b>	<b>69,775</b>	<b>562,7</b>	<b>0,2215</b>	<b>1,38</b>	<b>343</b>	<b>3,45</b>
<b>10 день Обед</b>										
18(2018г)	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,5	73	0,05	13,4	17,5	0,72
128	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5	13,6	123,6	0,03	10,3	34,5	1,2
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
375(2018г)	Плов из отварной курицы	210	21,1	23,8	27,3	408	0,06	1,2	28,7	1,53
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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,1	1,568
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
<b>Итого обед:</b>			<b>32,18</b>	<b>36,81</b>	<b>98,36</b>	<b>868,3</b>	<b>0,931</b>	<b>33,5</b>	<b>117</b>	<b>5,998</b>
<b>10 день Полдник</b>										
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	275	0,4	0,01	13,06	55	0	1,37	10,8	1,1
590	Кондитерское изделие	75	5,6	7,35	55,8	312,7	0,06	0	21,8	1,5
<b>Итого полдник</b>			<b>6</b>	<b>7,36</b>	<b>68,86</b>	<b>367,7</b>	<b>0,06</b>	<b>1,37</b>	<b>32,6</b>	<b>2,6</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>59,755</b>	<b>65,95</b>	<b>236,995</b>	<b>1798,7</b>	<b>1,2125</b>	<b>36,3</b>	<b>492</b>	<b>12,05</b>

**Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу  
для детей 12-18 лет на летне-осенний период года**

	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>
<b>1 день</b>	41,165	49,705	285,63	1728,6	1,333	42,53	343,68	16,395
<b>2 день</b>	61,32	65,665	243,795	1815	1,2225	130,91	541,42	20,51
<b>3 день</b>	65,57	49,83	258,48	1787,9	1,377	24,94	255,348	19,59
<b>4 день</b>	54,45	49,53	295,31	1882,7	1,411	62,962	414,31	11,32
<b>5 день</b>	69,715	66,615	253,02	1861,2	1,452	65,08	382,73	12,56
<b>6 день</b>	49,965	63,355	270,54	1820,7	1,257	42,6	537,31	22,41
<b>7 день</b>	71,61	58,05	233,905	1797,9	1,576	33,277	333,13	18,46
<b>8 день</b>	60,965	53,62	306,48	1921,9	2,122	102,988	606,06	24,33
<b>9 день</b>	98,54	61,12	325,08	2270,6	1,617	16,18	733,708	15,15
<b>10 день</b>	59,755	65,95	236,995	1798,7	1,2125	36,29	491,93	12,048
<b>среднее</b>	<b>63,30</b>	<b>58,30</b>	<b>257,96</b>	<b>1868,00</b>	<b>1,46</b>	<b>55,78</b>	<b>463,96</b>	<b>17,28</b>
<b>Норма 60-65% от суточный нормы</b>	<b>58,50</b>	<b>59,80</b>	<b>248,95</b>	<b>1768,00</b>				

### Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 12-18 лет на летне-осенний период года

	<b>завтрак</b>	<b>% от суточной нормы</b>	<b>обед</b>	<b>% от суточной нормы</b>	<b>полдник</b>	<b>% от суточной нормы</b>	<b>суточная норма</b>
<b>1 день</b>	481,1	27,21	861,3	48,72	386,2	21,84	1768
<b>2 день</b>	680	38,46	760,9	43,04	374,1	21,16	1768
<b>3 день</b>	528,5	29,89	823,9	46,60	435,5	24,63	1768
<b>4 день</b>	724,7	40,99	783,5	44,32	374,5	21,18	1768
<b>5 день</b>	601,1	34,00	890,1	50,35	370	20,93	1768
<b>6 день</b>	505,3	28,58	878,9	49,71	436,5	24,69	1768
<b>7 день</b>	679,5	38,43	654,3	37,01	464,1	26,25	1768
<b>8 день</b>	795,2	44,98	800	45,25	326,7	18,48	1768
<b>9 день</b>	964,8	54,57	878,3	49,68	427,5	24,18	1768
<b>10 день</b>	562,7	31,83	868,3	49,11	367,7	20,80	1768
<b>среднее</b>	<b>652,29</b>	<b>36,89</b>	<b>819,95</b>	<b>45,43</b>	<b>396,28</b>	<b>22,41</b>	

Каллории за день:  $36,89+45,43+22,41=104,7\%$