

Согласовано:

МАОУ "Платошинская средняя школа"

4.0 Директор  Е.А.Нагуманова



Утверждаю:

ООО "ЮНИТА"

И.В.Старкова



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

- 1."Сборником технологических нормативов, рецептур 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, 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 **2018 ,2021г.**)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:1

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ 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															
63/18	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	6,40	8,00	10,30	145,60				61,70		203,00	133,70	14,00	
226/18	Каша "Дружба"	250	6,10	10,90	34,20	233,70			1,20	47,60		158,50	170,70	37,80	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,50		30,00	141,00			1,40			12,00	26	6	
Итого за Завтрак		555	17,00	18,90	74,50	520,30			2,60	109,30		373,50	304,40	51,80	1,00
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119			7		3,1	41	37	15	0,7
154/13	Суп Крестьянский с крупой	250	2,5	5	15	112,5			10		2,5	26,3	67,5	20	1,3
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	13,4	13,9	10,4	221			1,3		1	30	143	19,5	2,1
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7,2	8,2	36	228,5				40,8	1	16,8	54	10,8	1
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		940	32	36	122,1	928,6			18,3	40,8	8,6	156,1	409,5	104,3	8,1
Полдник															
554/13	Булочка Пермская	100	6	13	39,2	246,7					1	17	60	9	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	250			17,5	75			3,8			17,5	10	7,5	1,3
Итого за Полдник		350	6	13	56,7	321,7			3,8		1	34,5	70	16,5	2,3
Итого за день			67,90	67,90	253,30	1770,60			24,70	150,10	9,6	564,10	783,90	172,60	11,40

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
220/18	Каша ячневая вязкая	250	10	8,8	41,3	282,5			1,3	27,5		212,5	166,3	23,7	1,3
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		550	18	12,8	111,3	630,3			2,3	27,5	2	244,5	250,3	44,7	4,3
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89			5,7		2,3	33	38	19	1,3
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83			18,5		2,4	34	47,5	22,3	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
375/18	Плов из отварной птицы	240	24	27	31	466,3			1	94	6	33	132	43	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		875	33,3	39,5	94,2	874,1			25,2	97	11,7	132	312,5	110,3	6,3
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	28,3	276,7				14	1	18	45	11	1
496/18	Напиток шиповника	250	1,3		22,5	97,5			100		1,3	15	3,75	3,75	1,3
Итого за Полдник		350	7,3	2	50,8	374,2			100	14	2,3	33	48,75	14,75	2,3
Итого за день			58,6	54,3	256,3	1878,6			127,5	138,5	16	409,5	611,6	169,75	12,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	3,8	5,3	67			2	19		19,1	57,1	18,9	1
268/18	Омлет натуральный	200	17,5	20	3,8	261,5				347,5	1,3	158,8	300	25	3,8
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		560	28,5	26,8	53,1	557,5			3	385,5	2,3	297,9	473,1	64,9	5,8
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	11			2,5			23,2	24,2	14,1	0,6
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
345/13	Биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113					1	35	160	23	1
402/18	Соус молочный для запекания	30	1	3	2	35,4				15		34	26	4	
429/13	Пюре картофельное	180	3,8	7,9	19,6	165,6			6,1			46,8	102,6	34,2	1,3
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед		990	31,5	21,1	119	789,1			23,6	15	5	234	523,8	148,3	11
Полдник															
538/13	Шанежка наливная	100	8	7	41,3	260				41	1	30	64	12	1
460/18	Чай с молоком	250	2,5	1,3	15	80				12,5		73,75	57,5	13,75	1,3
Итого за Полдник		350	10,5	8,3	56,3	340				53,5	1	103,8	121,5	25,75	2,3
Итого за день			70,5	56,2	228,4	1686,6			26,6	454	8,3	635,7	1118	238,95	19,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1	4	20	124						6	12	3	
223/18	Каша пшениная вязкая	250	10,8	9,8	21,5	317,8			1,7	49,7		176,9	261,1	69	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		550	19,8	16,8	85,5	676,8			2,7	68,7	1	305,9	403,1	102	4
Обед															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,7	10	10	136			28,3		5	43	31,7	16,7	
134/13	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3			7,7		2,3	15,5	63	26,3	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Котлеты из птицы	100	24	9,6	8,8	182,8				58,4	0,6	39,6	98,3	18,8	2,8
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,8	6,9	11,8	208,3				28,8		17	161	106,5	3,6
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		915	40,6	32,8	90,9	864,1			53	87,2	8,9	149,1	452	199,3	9,4
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	44,8	256,7			7	1	1	75	138	30	2
494/18	Компот из изюма	250			22,5	90						20	13,7	5	1,3
Итого за Полдник		350	11	10	63,7	346,7			7	1	1	95	151,7	35	3,3
Итого за день			71,4	59,6	240,1	1 887,60			62,7	156,9	10,9	550	1007	336,3	16,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ 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															
232/18	Каша геркулесовая жидкая	250	7,5	12	31,3	252			2			198	360	37,5	6,3
589/13	Пряники	40	2	4	30	146,4					0	4	20	4	0
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
	Итого за Завтрак	550	14,5	16	105,3	595,4			2	3	1	215	419	49,5	7,3
Обед															
21/18	Салат из моркови	100	1,7	6,7	11,7	104			3,3		3,3	25	41,7	33,3	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5	2,5	18,8	111,3			8,8		1,3	15	63,8	23,8	1,3
348/18	Тефтели из говядины (паровые)	100	13,1	11,4	9	173			1,6			16,2	141,5	19,2	2,2
380/18	Капуста тушеная	180	3,6	8	14,4	129,6			25	31,2		108	79,2	40,8	1,2
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
	Итого за Обед	950	30,9	29,6	121,9	841,3			118,7	31,2	7,6	209,2	463,2	156,1	8,7
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	39,1	330					1	15	62	10	1
459/18	Чай с лимоном	250			12,5	50			1,3			10	11,3	6,3	1,3
	Итого за Полдник	350	8	8	51,6	380			1,3		1	25	73,3	16,3	2,3
Итого за день			53,4	53,6	278,8	1816,7			122	34,2	9,6	449,2	955,5	221,9	18,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:6

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ 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															
91/13	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5	8	7	123						137	99	10	
217/18	Каша рисовая вязкая	250	7,8	7,3	47,9	283			2,2	66,7		126,5	173,5	50	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		545	17,8	15,3	93,9	585			2,2	66,7	1	280,5	319,5	72	2
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119			7		3,1	41	37	15	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83			18,5		2,4	34	47,5	22,3	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
339/18	Биточки из говядины	100	17,4	13,8	15,6	256				4,6	1,4	54,1	181,8	25,5	2,83
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,8	6,9	11,8	208,3				28,8		17	161	106,5	3,6
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед		905	33,9	36,6	90,9	906,6			25,5	33,4	7,9	195,1	535,3	207,3	11,43
Полдник															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	29,3	285					2	15	60	12	1
460/18	Чай с молоком	250	2,5	1,3	15	80				12,5		73,8	57,5	13,8	1,3
Итого за Полдник		350	10,5	4,3	44,3	365				12,5	2	88,8	117,5	25,8	2,3
Итого за день			62,2	56,2	229,1	1856,6			27,7	112,6	10,9	564,4	972,3	305,1	15,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
220/18	Каша ячневая вязкая	250	10	8,8	41,3	282,5			1,3	27,5		212,5	166,3	23,7	1,3
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		560	21	13,8	123,3	694,5			2,3	46,5	2	338,5	307,3	49,7	2,3
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89			5,7		2,3	33	38	19	1,3
134/13	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3			7,7		2,3	15,5	63	26,3	1
479/113	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	240	24	27	31	466,3			1	94	6	33	132	43	2
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		875	33,6	38,8	102,7	908,3			17,4	94	11,6	121,5	333	119,3	7,3
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	40,8	256,7			7	1	1	75	138	30	2
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	250	1,3		27,5	116,3			15			23,8	15	10	1,3
Итого за Полдник		350	12,3	10	68,3	373			22	1	1	98,8	153	40	3,3
Итого за день			66,9	62,6	294,3	1975,8			41,7	141,5	14,6	558,8	793,3	209	12,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:8

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1	5	20	124						6	12	3	
223/18	Каша пшенная вязкая	250	10,8	10,8	21,5	317,8			1,7	49,7		176,9	261,1	69	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		550	16,8	15,8	85,5	638,8			1,7	52,7	1	195,5	312,1	80	3
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	100	8,3	8	61,7	332,8						26,6	196,6	63,3	3,3
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5	2,5	18,8	111,3			8,8		1,3	15	63,8	23,8	1,3
334/13	Кнели рыбные припущенные	100	13,6	3,4	5,5	89					1	49	168	24	
429/13	Пюре картофельное	180	3,8	9,9	19,6	165,6			6,1			46,8	102,6	34,2	1,3
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		930	35,2	24,8	156,6	941,1			31,9		3,3	174,4	658	185,3	7,9
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	28,3	276,7				14	1	18	45	11	1
494/18	Компот из изюма	250			22,5	90						20	13,7	5	1,3
Итого за Полдник		350	6	6	97,5	456				14	1	38	58,7	16	2,3
Итого за день			58	46,6	339,6	2 035,90			33,6	66,7	5,3	407,9	1029	281,3	13,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:9

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
279/18	Запеканка из творога	200	42,1	12,3	33,7	413,3			1	86		367	462,3	51,2	1,5
481/13	Молоко сгущенное	50	3,3	5	28,3	164						153,3	110	16,7	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		560	53,4	19,3	140	941,3			2	86	2	546,3	645,3	85,9	3,5
Обед															
21/18	Салат из моркови	100	1,7	6,7	11,7	104			3,3		3,3	25	41,7	33,3	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,3	15,1	108			8,7			19	65,8	25,5	1
360/18	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	201,6			12	4 461	1	95	288	30	5
258/18	Макароны отварные с овощами	180	6	4,8	31,2	187,2			3,6	30	1,2	24	70,8	21,6	1,2
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		950	33	24,8	141	906,7			32,6	4 491	6,5	210	605,3	154,4	13,2
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	47,1	330					1	15	62	10	1
460/18	Чай с молоком	250	2,5	1,3	15	80				12,5		73,8	57,5	13,8	1,3
Итого за Полдник		350	10,5	9,3	62,1	410				12,5	1	88,8	119,5	23,8	2,3
Итого за день			96,9	53,4	343,1	2 258,00			37,3	4 590	10,3	845,1	1 370	264,1	19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День:10

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:12-18 лет

Рацион:Средняя школа 12-18 лет льготная и платная категория

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
300/13	Яйца вареные	50	6	8		78,8						28	96	6	1
213/18	Каша гречневая вязкая	250	7,5	10	26,3	211			1,3	46,3		135	198,8	87,5	2,5
462/18	Какао с молоком	200	3	4	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		560	21,5	22	70,3	524,8			2,3	65,3	1	286	424,8	123,5	5,5
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	11			2,5			23,2	24,2	14,1	0,6
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Котлеты из птицы	100	15,5	11	8,8	182,8				58,4	0,6	39,6	98,3	18,8	2,8
385/18	Рис отварной	180	8,6	8	46,8	263,2				32,4		8,4	98,4	32,4	
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		915	33,9	25,1	119,3	801,7			92,5	90,8	4,6	144,2	368,9	119,3	7,4
Полдник															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	31,3	260				41	1	30	64	12	1
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	250	1,3		27,5	116,3			15			23,8	15	10	1,3
Итого за Полдник		350	9,3	7	58,8	376,3			15	41	1	53,8	79	22	2,3
Итого за день			64,7	54,1	248,4	1702,8			109,8	197,1	6,6	484	872,7	264,8	15,2

Составил _____

Дата _____

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

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	C	Ca	Fe
1 день	67,9	67,9	253,3	1770,6	150,1	24,7	564,1	11,4
2 день	58,6	54,3	256,3	1878,6	138,5	127,5	409,5	12,9
3 день	70,5	56,2	228,4	1686,6	454	26,6	635,7	19,1
4 день	71,4	59,6	240,1	1887,6	156,9	62,7	550	16,7
5 день	53,4	53,6	278,8	1816,7	34,2	122	449,2	18,3
6 день	62,2	56,2	229,1	1856,6	112,6	27,7	564,4	15,7
7 день	66,9	62,6	294,3	1975,8	141,5	41,7	558,8	12,9
8 день	58	46,6	339,6	2035,9	66,7	33,6	407,9	13,2
9 день	96,9	53,4	343,1	2258	459	37,3	845,1	19
10 день	64,7	54,1	248,4	1702,8	197,1	109,8	484	15,2
среднее	67,05	56,45	271,14	1886,92	191,06	61,36	546,87	15,44
Норма 60-75% от суточной нормы	54,0-67,5%	55,2-69,0%	229,8-287,2%	1632,0-2040,0%				

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

	завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	520,3	19,13	928,6	34,14	321,7	11,83	2720
2 день	630,3	23,17	874,1	32,14	374,2	13,76	2720
3 день	557,5	20,50	789,1	29,01	340	12,50	2720
4 день	676,8	24,88	864,1	31,77	346,7	12,75	2720
5 день	595,4	21,89	841,3	30,93	380	13,97	2720
6 день	585	21,51	906,6	33,33	365	13,42	2720
7 день	694,5	25,53	908,3	33,39	373	13,71	2720
8 день	638,8	23,49	941,1	34,60	456	16,76	2720
9 день	941,3	34,61	906,7	33,33	410	15,07	2720
10 день	524,8	19,29	801,7	29,47	376,3	13,83	2720
среднее	636,47	23,40	876,16	32,21	374,29	13,76	

Норма калорийности : Завтрак 20-25%
Обед 30-35%
Полдник 10-15%

фактически

завтрак -23,40%
обед - 32,21%
полдник - 13,76%