

Согласовано:

МАОУ "Платошинская средняя школа "

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, 2011,**2013г.**)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России.
- 2.**СанПиН 2.3/2.4.4282-26** "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)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
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	9		2,5	35	67,5	20	1,2
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	116,1	908,6	17,3	40,8	8,6	164,8	409,5	104,3	8
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	247,30	1750,60	23,70	150,10	9,6	572,80	783,90	172,60	11,30

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)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
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 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)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
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)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
96/13	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1	4	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	14,8	85,5	638,8	1,7	52,7	1	195,9	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	13,3	1	5,5	89			1	48,8	167,8	24,4	
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		850	34,9	22,4	156,6	941,1	31,9		3,3	174,2	657,8	185,7	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	2	50,8	366,7		14	1	38	58,7	16	2,3
Итого за день			57,7	39,2	292,9	1 946,60	33,6	66,7	5,3	408,1	1029	281,7	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)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
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	
462/18	Какао с молоком	200	3	4	14	94	1	19		111	91	22	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	56,4	23,3	144	995,3	2	105	2	649,3	727,3	102,9	3,5
Обед													
21/18	Салат из моркови	100	1,6	6,7	11,6	104	1,7		3,3	25	50	33,3	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,3	15,1	118	8,7			19	65,8	25,5	1
282/21	Шницель рубленый	100	15,6	11,5	15,7	228,8			1	43,8			1
258/18	Макароны отварные с овощами	180	6	4,8	31,2	197,2	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	40	3		13	69,6			1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				8	26	6	
Итого за Обед		910	32,5	27,3	131,6	919,1	19	30	6,5	151,8	293,6	115,4	9,2
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			99,4	59,9	337,7	2 324,40	37,3	148	10,3	889,9	1 140	242,1	15

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)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
300/13	Яйца вареные	50	6	6		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	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		560	21,5	19	70,3	524,8	2,3	65,3	1	286	424,8	123,5	5,5
Обед													
149/18	Овощи консервированные	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		
378/18	Котлета из птицы припущенная	100	15,5	10	8,9	182,9	1	58,9	1	40	97,8	18,9	1
385/18	Рис отварной	180	4,8	6	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	30,1	22,1	119,4	801,8	93,5	91,3	5	144,6	368,4	119,4	5,6
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			60,9	48,1	248,5	1702,9	110,8	197,6	6,6	484,4	872,2	264,9	13,4

**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	908,6	33,40	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	824,1	30,30	346,7	12,75	2720
5 день	595,4	21,89	841,3	30,93	380	13,97	2720
6 день	585	21,51	902,9	33,19	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	366,7	13,48	2720
9 день	995,3	36,59	919,1	33,79	410	15,07	2720
10 день	524,8	19,29	801,8	29,48	376,3	13,83	2720
среднее	641,87	23,60	871,04	32,02	365,36	13,43	

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

фактически

завтрак -23,6%
обед - 32,02%
полдник - 13,43%

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	А	С	Са	Fe
1 день	67,9	67,9	247,3	1750,6	150,1	23,7	572,8	11,3
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	71,3	55,7	242,4	1847,6	156,9	54,1	552,6	17,3
5 день	53,3	53,6	278,7	1816,7	34,2	120,4	449,2	18,3
6 день	60,4	53,9	234,2	1852,9	108	27,7	552,1	16,9
7 день	66,9	62,6	294,3	1975,8	141,5	41,7	558,8	12,9
8 день	57,7	39,2	292,9	1946,6	66,7	33,6	408,1	13,2
9 день	99,4	59,9	337,7	2324,4	148	37,3	889,9	15
10 день	60,9	48,1	248,5	1702,9	197,6	110,8	484,4	13,4
среднее	66,70	55,20	266,10	1878,27	159,55	60,34	551,31	15,03
Норма 60-75% от суточной нормы	54,0-67,5%	55,2-69,0%	229,8-287,2%	1632,0-2040,0%				