



УТВЕРЖДАЮ:
Директор Тутурской школы
Л.М. Спиридонова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период 2024-2025 гг. для питания детей в муниципальном казённом общеобразовательном учреждении Тутурская средняя общеобразовательная школа возраст с 12 до 18 лет включительно с определением пищевой и энергетической ценности

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.)

Примерное 10-дневное меню для школьников 12-18 лет 24/25гг

**возраст 12-18 лет
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Эн. ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
№ 174	Каша молочная рисовая	180	4,91	8,88	43,31	273,27	0,05	0,79	44,84	107,16	128,81	29,83	0,52
№ 382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
№ 15	Сыр	10	2,32	2,95	0,04	36,00		0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
	ИТОГО:		27,14	18,00	83,91	552,04	0,27	3,05	105,24	494,49	473,91	100,02	2,62

**возраст 12-18 лет
ВТОРОЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Эн. ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
№ 204	Макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	0,07	0,20	103,68	265,68	181,87	18,29	1,11
№ 377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83	10,00	126,60	4,40	2,40	0,36
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
№ 14	Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,20			48,00	2,88	3,60		0,02
	ИТОГО:		28,24	25,68	69,04	566,33	0,23	3,63	171,68	542,27	360,41	66,04	3,01

**возраст 12-18 лет
ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Эн. ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак													
№ 173	Каша молочная геркулесовая	180	6,80	10,73	38,95	279,82	0,15	0,79	44,84	122,66	192,26	57,94	1,44
№ 382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
№ 15	Сыр	10	2,32	2,95	0,04	36,00		0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
	ИТОГО:		29,03	19,85	79,55	558,59	0,37	3,05	105,24	509,99	537,36	128,13	3,54

**возраст 12-18 лет
ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Эн. ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
№ 181	Каша молочная манная	180	5,00	8,77	34,66	238,09	0,07	0,96	47,45	109,69	96,70	16,61	0,41
№ 379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
№ 14	Масло сливочное	14	0,11	10,15	0,18	92,40			56,00	3,36	4,20		0,03
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
	ИТОГО:		24,11	24,23	73,77	555,26	0,27	2,86	133,45	385,94	361,44	75,96	2,09

**возраст 12-18 лет
ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Эн. ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
№ 174	Каша молочная рисовая	180	4,91	8,88	43,31	273,27	0,05	0,79	44,84	107,16	128,81	29,83	0,52
№ 382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
№ 15	Сыр	10	2,32	2,95	0,04	36,00		0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10

обед 12-18 лет

Подсчёт пищевой и энергетической ценности питания детей с 12 до 18 лет вкл. за 10 дней

Приём пищи	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	25% норма завтрак 0 факт 35% норма обед 60 факт
	белки	жиры	углеводы		
Итого в завтрак за 10 дней	0,00	0,00	0,00	0,00	
Среднее дневное значение завтрака	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого в обед за 10 дней	288,97	234,55	1197,25	8218,12	
Среднее дневное значение обеда	28,90	23,46	119,73	821,81	
Итого за 10 дней:	288,97	234,55	1197,25	8218,12	
Среднее значение за 10 дней	28,90	23,46	119,73	821,81	
Норма при 60 % (2-х разовое питание)	17,34	14,07	71,84		
	белки	жиры	углеводы		
Соотношение от калорийности %	1,73	4,22	39,51		
Норма соотношения	10-15%	30-32%	55-60%		
	Вит. С(в продуктах)	Са	Р	соотн. Са/Р	
Всего за 10 дней	459,75	1663,16	4121,55	0,40	
Среднее значение за 10 дней	45,98	166,32	412,16	0,40	
Норма 60 % (2-х разовое питание)	27,59	99,79	247,29		
Сборник технологических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/ под. Ред. Могильного М.П. и Тутьяна В.А. 2015.					
завтрак 12-18 лет					

Подсчёт пищевой и энергетической ценности питания детей с 12 до 18 лет вкл. за 10 дней

Приём пищи	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	25% норма завтрак 60 факт 35% норма обед 0 факт
	белки	жиры	углеводы		
Итого в завтрак за 10 дней	254,89	214,39	782,62	5582,50	
Среднее дневное значение завтрака	25,49	21,44	78,26	558,25	
Итого в обед за 10 дней	0,00	0,00	0,00	0,00	
Среднее дневное значение обеда	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за 10 дней:	254,89	214,39	782,62	5582,50	
Среднее значение за 10 дней	25,49	21,44	78,26	558,25	
Норма при 60 % (2-х разовое питание)	15,29	12,86	46,96	334,95	
	белки	жиры	углеводы		
Соотношение от калорийности %	1,53	3,86	25,83		
Норма соотношения	10-15%	30-32%	55-60%		
	Вит. С(в продуктах)	Са	Р	соотн. Са/Р	
Всего за 10 дней	31,58	4688,02	4371,61	1,07	
Среднее значение за 10 дней	3,16	468,80	437,16	1,07	
Норма 60 % (2-х разовое питание)	1,90	281,28	262,30		

Сборник технологических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/ под. Ред. Могильного М.П. и Тугельяна В.А. 2015.

обед 7-11 лет

Подсчёт пищевой и энергетической ценности питания детей с 7 до 11 лет вкл. за 10 дней

Приём пищи	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	25% норма завтрак 0 факт 35% норма обед 60 факт
	белки	жиры	углеводы		
Итого в завтрак за 10 дней	0,00	0,00	0,00	0,00	
Среднее дневное значение завтрака	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого в обед за 10 дней	265,10	209,78	1064,46	7350,45	
Среднее дневное значение обеда	26,51	20,98	106,45	735,05	
Итого за 10 дней:	265,10	209,78	1064,46	7350,45	

Среднее значение за 10 дней	26,51	20,98	106,45	735,05
Норма при 60 % (2-х разовое питание)	15,91	12,59	63,87	441,03
	белки	жиры	углеводы	
Соотношение от калорийности %	1,59	3,78	35,13	
Норма соотношения	10-15%	30-32%	55-60%	
	Вит. С(в продуктах)	Са	Р	соотн. Са/Р
Всего за 10 дней	420,94	1513,43	3724,32	0,41
Среднее значение за 10 дней	42,09	151,34	372,43	0,41
Норма 60 % (2-х разовое питание)	25,26	90,81	223,46	

Сборник технологических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/ под. Ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. 2015.

Евдокимов

Подсчёт пищевой и энергетической ценности питания детей с 12 до 18 лет вкл. за 10 дней

Приём пищи	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	25% норма завтрак 60 факт 35% норма обед 60 факт
	белки	жиры	углеводы		
Итого в завтрак за 10 дней	211,22	189,61	617,27	4591,70	
Среднее дневное значение завтрака	21,12	18,96	61,73	459,17	
Итого в обед за 10 дней	288,27	234,43	959,27	7220,52	
Среднее дневное значение обеда	28,83	23,44	95,93	722,05	
Итого за 10 дней:	499,49	424,04	1576,54	11812,22	
Среднее значение за 10 дней	49,95	42,40	157,65	1181,22	
Норма при 60 % (2-х разовое питание)	29,97	25,44	94,59	708,73	
	белки	жиры	углеводы		
Соотношение от калорийности %	3,00	7,63	52,02		
Норма соотношения	10-15%	30-32%	55-60%		
	Вит. С(в продуктах)	Са	Р	соотн. Са/Р	
Всего за 10 дней	270,48	4903,10	7802,84	0,63	
Среднее значение за 10 дней	27,05	490,31	780,28	0,63	
Норма 60 % (2-х разовое питание)	16,23	294,19	468,17		

Сборник технологических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/ под. Ред. Могильного М.П. и
Тугельяна В.А. 2015.

Примерное 10-дневное меню для школьников с 7-11 лет 2020/21 год

обед

	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№108(2)	Суп крестьянский с крупой	200	1,80	4,20	11,00	90,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№243	Сосиска отварная с соусом	70/30	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	20,00	18,50	81,00	10,00	0,90
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	7,65	40,50	264,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		21,31	31,72	116,62	845,59	0,60	11,15	20,00	87,84	413,50	214,96	20,23
	ДЕНЬ № 2												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№ 95(2)	Щи из свежей капусты	200	2,20	3,60	6,40	66,00	0,05	12,62	0,00	39,40	39,20	17,70	0,66
№285	Шницель рыбный рубленныис соусом	70/30	14,30	6,60	9,60	156,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17
№342	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		24,45	20,25	96,75	681,54	0,61	38,56	47,10	143,69	326,96	121,57	17,43
	ДЕНЬ № 3												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№115(2)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	3,40	15,60	112,00	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90
№311(2)	Биточки мясные с соусом	70/30	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
№353(1)	Каша перловая рассыпчатая	150	8,40	7,65	40,50	264,00	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№432	Кисломолочный продукт	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		29,70	30,28	111,69	844,54	0,68	12,10	25,13	209,56	554,94	238,19	21,23
	ДЕНЬ № 4												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№116(2)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90
№304	Плов из птицы	230	21,90	13,57	35,64	304,57	0,11	6,01	19,42	46,23	174,90	53,90	1,97
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		29,95	20,07	102,66	678,76	0,55	20,60	19,42	99,01	309,56	125,48	19,33
	ДЕНЬ № 5												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№283	Биточки рыбные школьные с соусом	70/30	8,26	8,05	11,76	152,50	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№175	Рагу из овощей	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17
№342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33

№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		17,65	22,04	101,26	695,04	0,62	35,49	47,10	152,72	329,44	117,21	17,39
	ДЕНЬ № 6												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№108(2)	Суп крестьянский с крупой	200	1,80	4,20	11,00	90,00	0,05	6,43	0,00	6,62	25,93	9,91	0,41
№246	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,10
№255	Печень по-строгановски	100	15,60	11,23	3,52	185,00	0,20	5,61	5782,00	33,24	239,32	17,47	5,00
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№338 Туттильян	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00		16,00	11,00	9,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		29,98	24,77	126,84	866,04	0,69	26,76	5782,00	92,62	421,06	118,72	29,87
	ДЕНЬ № 7												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№ 290	Птица тушенная	100	31,01	33,24	21,00	281,30	0,07	0,75	66,27	40,27	70,72	15,08	1,03
№353(2)	Крупа пшеничная	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№ПР407	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		46,95	47,50	121,45	887,64	0,57	17,28	66,27	124,29	398,93	221,57	23,03
	ДЕНЬ № 8												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№ 114(2)	Суп картофельный с крупой	200	2,20	1,80	16,40	90,00	0,07	6,60	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70
№283	Тефтели рыбные в соусе	70/30	8,26	8,05	11,76	152,50	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№353(2)	Каша рисовая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№342	Компот из св. фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		24,12	20,33	127,54	795,64	0,60	12,93	18,50	129,59	454,69	221,30	20,50
	ДЕНЬ № 9												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№113	Суп-лапша по-домашнему	200	1,56	5,40	6,23	85,30	0,03	11,32	0,00	41,30	39,52	13,50	0,53
№311	Биточки мясные с соусом	70/30	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№349	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		25,92	29,21	120,07	860,39	0,60	16,22	15,13	133,38	471,04	231,93	21,15
	ДЕНЬ № 10												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,0,12	3,99	0,00	1,62	21,30	24,36	12,40
№155	Суп картофельный с горохом	200	4,39	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	23,36	54,06	21,82	0,90
№342	Рагу из птицы	250	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	61,33	180,33
№407	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33

№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		35,79	24,50	83,68	751,69	3,74	33,47	3,20	1147,78	199,16	132,91	197,69
	ВСЕГО:		285,82	270,67	1108,56	7906,87	9,26	224,56	6043,85	2320,48	3879,28	1743,84	387,85
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		28,58	27,07	110,86	790,69	0,93	22,46	604,39	232,05	387,93	174,38	38,79

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.

Примерное 10-дневное меню для школьников с 11 лет и старше 2020/21 год

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 11-17 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№108(2)	Суп крестьянский с крупой	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,06	8,04	0,00	8,27	32,41	12,38	0,51
№243	Сосиска отварная с соусом	70/30	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	20,00	18,50	81,00	10,00	0,90
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,80	9,18	49,00	316,80	0,14	0,00	0,00	19,74	244,72	163,00	6,07
№349	Компот из сухофруктов	100	0,40	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО:		24,23	36,68	132,55	959,42	0,37	28,42	20,01	123,99	472,97	238,94	18,94
	ДЕНЬ № 2												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№ 95(2)	Щи из свежей капусты	250	2,75	4,50	8,00	82,50	0,08	19,73	0,00	61,56	61,25	27,66	1,04
№285	Шницель рыбный рубленый с соусом	100	13,70	7,00	3,70	132,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	180	7,35	6,02	35,23	224,38	0,08	0,00	0,00	6,41	49,51	28,13	1,47
№342	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	1,05
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№ПР481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
	ИТОГО:		30,76	24,53	120,30	831,53	0,32	27,71	18,50	191,20	357,23	132,72	7,55
	ДЕНЬ № 3												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№115(2)	Суп картофельный с бобовыми	250	6,86	3,55	21,81	147,81	0,14	10,31	0,00	36,56	84,48	34,10	1,41
№311(2)	Биточки мясные с соусом	70/30	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
№353(1)	Каша перловая рассыпчатая	180	5,94	5,78	42,21	244,56	0,06	0,00	0,00	25,69	206,34	25,30	1,15
№432	Кисломолочный продукт	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№ПР481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
	ИТОГО:		31,40	31,18	132,25	944,17	0,44	18,47	25,13	272,09	626,25	142,06	7,68
	ДЕНЬ № 4												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№116(2)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25	0,11	8,30	0,00	29,20	67,57	27,27	1,13
№304	Плов из птицы	280	22,20	68,00	28,00	716,00	0,26	2,00	200,00	24,00	340,00	70,00	2,00
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО:		31,13	77,53	113,16	1193,57	0,46	120,95	200,00	133,24	487,81	142,61	8,32
	ДЕНЬ № 5												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32

№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,99	6,24	11,43	119,06	0,10	12,98	0,00	43,56	61,60	25,94	0,98
№283	Биточки рыбные школьные с соусом	70/30	8,26	8,05	11,76	152,50	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№175	Рагу из овощей	180	3,21	6,28	22,21	166,67	0,18	22,89	31,75	0,00	21,68	88,54	32,26
№342	Компот из свежих фруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	0,90	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№ПР481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
	ИТОГО:		18,71	27,26	92,90	712,75	0,43	44,86	50,25	173,41	284,50	172,17	36,26
	ДЕНЬ №6												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№108(2)	Суп крестьянский с крупой	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,06	8,04	0,00	8,27	32,41	12,38	0,51
№246	Макароны отварные	180	7,35	6,02	35,23	224,38	0,08	0,00	0,00	6,41	49,51	28,13	1,47
№255	Печень по-строгановски	100	15,60	11,23	3,52	185,00	0,20	5,61	5782,00	33,24	239,32	17,47	5,00
№349	Компот из сухофруктов	100	0,90	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
№338 Тутильяна	Фрукты свежие	100	0,40	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
№ПР481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
	ИТОГО:		33,30	29,75	119,59	893,93	0,44	46,30	5782,02	102,40	470,93	106,26	27,98
	ДЕНЬ № 7												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,51	6,36	14,98	134,06	0,11	10,48	0,00	36,44	70,91	30,23	1,16
№ 290	Птица тушеная	50/50	31,01	33,24	21,00	281,30	0,07	0,75	66,27	40,27	70,72	15,08	1,03
№353(2)	Крупа пшеничная	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№ПР407	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		48,58	52,33	131,04	975,82	0,66	21,88	66,27	154,83	445,46	227,24	12,13
	ДЕНЬ № 8												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№ 114(2)	Суп картофельный с крупой	250	3,30	2,70	24,00	135,00	0,10	9,90	0,00	32,04	67,17	27,33	1,05
№283	Тефтели рыбные в соусе	70/30	8,26	8,05	11,76	152,50	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№353(2)	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,21	6,28	22,21	166,67	0,18	22,89	31,75	0,00	21,68	88,54	32,26
№342	Компот из св. фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		20,39	23,83	122,07	800,68	0,72	41,78	50,25	159,33	314,13	179,46	37,47
	ДЕНЬ №9												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№113	Суп-лапша по-домашнему	250	1,86	6,14	7,61	95,31	0,05	12,35	0,00	44,85	41,98	18,60	0,73
№311	Биточки мясные с соусом	70/30	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
№353(2)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№349	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33

№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		26,78	32,36	124,81	907,52	0,64	19,91	15,13	170,81	492,80	233,37	10,27
	ДЕНЬ № 10												
	Обед												
№70-75	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№155	Суп картофельный с горохом	250	6,86	3,55	21,81	147,81	0,14	10,31	0,00	36,56	84,48	34,10	1,41
№342	Рагу из птицы	250	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	61,33	180,33
№407	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		38,82	28,19	94,89	842,02	3,81	39,84	3,20	1194,86	248,88	141,53	187,12
	ВСЕГО:		304,10	363,63	1183,55	9061,41	8,30	410,10	6230,76	2676,15	4200,95	1716,35	353,70
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		30,41	36,36	118,36	906,14	0,83	41,01	623,08	267,62	420,09	171,63	35,37

Подсчёт пищевой и энергетической ценности питания детей с 12 до 18 лет вкл. за 10 дней

Приём пищи	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
	белки	жиры	углеводы	
Итого в завтрак за 10 дней	211,22	189,61	617,27	4591,70
Среднее дневное значение завтрака	21,12	18,96	61,73	459,17
Итого в обед за 10 дней	288,27	234,43	959,27	7220,52
Среднее дневное значение обеда	28,83	23,44	95,93	722,05
Итого за 10 дней:	499,49	424,04	1576,54	11812,22
Среднее значение за 10 дней	49,95	42,40	157,65	1181,22
Норма при 60 % (2-х разовое питание)	29,97	25,44	94,59	708,73
	белки	жиры	углеводы	
Соотношение от калорийности %	3,00	7,63	52,02	
Норма соотношения	10-15%	30-32%	55-60%	
	Вит. С(в продуктах)	Са	Р	соотн. Са/Р
Всего за 10 дней	270,48	4903,10	7802,84	0,63
Среднее значение за 10 дней	27,05	490,31	780,28	0,63
Норма 60 % (2-х разовое питание)	16,23	294,19	468,17	

25% норма завтрак
60 факт
35% норма обед
60 факт

Сборник технологических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/ под. Ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. 2015.