



УТВЕРЖДАЮ:
Директор Тутурской школы
Л.М. Спиридонова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период 2023-2024 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 рецептов 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 23/24гг

**возраст 12-18 лет
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
№ 174	Каша молочная рисовая	250	6,82	12,33	60,15	379,55	0,07	1,09	62,27	148,83	178,91	41,43	0,72
№ 375	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80		0,20		19,62	16,48	8,80	1,64
	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
	ИТОГО:		23,05	15,06	83,21	506,52	0,23	1,89	72,27	315,56	365,93	95,58	3,88
Обед													
№ 62	Салат морковный	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36		25,76	52,77	36,05	0,66
№ 104	Суп с фрикадельками	300	2,63	3,34	18,47	127,20	0,14	13,29		35,64	86,67	35,61	1,38
№ 291	Плов с кур.грудкой	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	6,03	19,47	46,35	175,33	54,04	1,97
№ 375	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80		0,20		19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		27,51	15,70	91,38	623,03	0,51	22,88	19,47	162,03	606,58	180,03	7,78
	ВСЕГО:		50,56	30,76	174,59	1129,55	0,74	24,77	91,74	477,59	972,51	1248,12	11,66

**возраст 12-18 лет
ВТОРОЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
№ 204	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,90	42,64	418,00	0,10	0,28	144,00	369,00	252,60	25,40	1,54
№ 375	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80		0,20		19,62	16,48	8,80	1,64
	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
	ИТОГО:		32,11	21,90	67,94	567,82	0,17	1,08	154,00	521,82	398,88	62,40	3,72
Обед													
№ 338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
№ 101	Суп полевой с курицей	300	2,37	3,26	14,54	102,90	0,11	9,90		32,04	67,17	27,33	1,05
№ 312	Пюре картофельное	200	4,09	6,42	27,25	183,00	0,19	24,21		49,30	115,46	37,00	1,35
№ 227	Рыба	80	12,45	5,98	0,67	106,18	0,06	0,61	35,64	11,24	142,31	33,34	0,65
№ 375	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80		0,20		19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13

	ИТОГО:		26,01	17,86	77,96	547,88	0,59	44,92	35,64	162,86	465,72	161,00	9,02
	ВСЕГО:		58,12	39,76	145,90	1115,70	0,76	46,00	189,64	684,68	864,60	223,40	12,74

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	250	9,44	14,91	54,10	388,64	0,20	1,09	62,27	170,36	267,02	80,48	2,00
№ 375	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80		0,20		19,62	16,48	8,80	1,64
	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
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	2,40	3,00		0,02
	ИТОГО:		25,75	24,89	77,29	581,61	0,36	1,89	112,27	339,49	457,04	134,63	5,18
	Обед												
№ 49	Салат из капусты с кукурузой	100	2,60	6,22	22,15	154,90	0,06	31,50		31,96	43,15	18,42	0,97
№ 83	Свекольник с курицей	300	2,43	6,02	16,13	140,40	0,09	11,01		50,37	78,96	35,79	1,65
№ 309	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07			6,48	49,56	28,16	1,47
№ 279	Тефтели, соус.	110	8,32	6,02	10,06	128,00	0,07	0,71	35,06	25,85	101,61	18,29	1,81
№ 375	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80		0,20		19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		27,41	26,08	109,30	756,70	0,49	43,42	35,06	168,94	403,06	154,99	9,67
	ВСЕГО:		53,16	50,97	186,59	1338,31	0,85	45,31	147,33	508,43	860,10	289,62	14,85

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	250	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,91	152,35	134,31	23,07	0,57
№ 375	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80		0,20		19,62	16,48	8,80	1,64
	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
	ИТОГО:		23,17	14,91	71,20	457,65	0,25	2,13	75,91	319,08	321,33	77,22	3,73
	Обед												
№ 67	Винегрет из овощей	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		31,24	43,27	19,53	0,83
№ 102	Суп гороховый с мясом	300	6,59	6,32	19,84	177,90	0,27	6,99		51,21	69,72	42,69	2,46
№ 304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,60	0,03			1,82	81,26	21,78	0,70
№ 227	Рыба	80	12,45	5,98	0,67	106,18	0,06	0,61	35,64	11,24	142,31	33,34	0,65

№ 375	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80		0,20		19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		32,01	31,31	102,41	797,58	0,60	17,43	35,64	149,79	466,34	171,67	8,41
	ВСЕГО:		55,18	46,22	173,61	1255,23	0,85	19,56	111,55	468,87	787,67	248,89	12,14

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	250	6,82	12,33	60,15	379,55	0,07	1,09	62,27	148,83	178,91	41,43	0,72
№ 375	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80		0,20		19,62	16,48	8,80	1,64
	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
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	2,40	3,00		0,02
	ИТОГО:		23,13	22,31	83,34	572,52	0,23	1,89	112,27	317,96	368,93	95,58	3,90
	Обед												
№ 62	Салат из моркови	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36		25,76	52,77	36,05	0,66
№ 82	Борщ с мясом	300	2,16	5,90	13,12	124,50	0,06	12,81		59,67	65,52	31,35	10,88
№ 309	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07			6,48	49,56	28,16	1,47
№ 293	Голень	80	16,12	18,75	0,06	234,18	0,04	0,93	66,76	31,75	159,56	17,03	1,31
№ 375	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80		0,20		19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		33,57	32,56	85,62	773,78	0,43	17,30	66,76	177,94	457,19	166,92	18,09
	ВСЕГО:		56,70	54,87	168,96	1346,30	0,66	19,19	179,03	495,90	826,12	262,50	21,99

возраст 12-18 лет

ШЕСТОЙ 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												
№ 175	Каша молочная дружба	250	6,91	12,70	49,39	340,91	0,11	1,09	62,27	151,91	178,09	42,30	0,95
№ 375	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80		0,20		19,62	16,48	8,80	1,64
	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:		25,46	18,38	72,49	503,88	0,27	1,96	98,27	406,64	415,11	99,95	4,21
	Обед												
№ 45	Салат из капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10		24,97	28,31	15,09	0,47
№ 96	Рассольник с курицей	300	2,42	6,11	14,38	128,70	0,11	10,05		34,98	68,07	20,01	1,11

№ 52	Салат из свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65		35,46	40,63	20,70	1,32
№ 103	Суп с макаронными из-ми с курицей	300	3,23	3,41	20,95	141,90	0,14	9,90		35,04	81,09	32,73	1,35
№ 302	Каша гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28			19,76	271,90	181,10	6,08
№ 268	Котлета	80	8,38	10,02	9,15	162,00	0,05	0,57	12,50	29,14	101,71	30,83	1,50
№ 375	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80		0,20		19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		31,18	29,36	115,58	830,50	0,69	17,32	12,50	173,68	625,11	319,69	14,02
	ВСЕГО:		56,67	47,22	186,82	1324,15	0,94	19,52	114,41	580,76	996,44	400,41	17,85

возраст 12-18 лет
ДЕВЯТЫЙ 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												
№ 175	Каша молочная дружба	250	6,91	12,70	49,39	340,91	0,11	1,09	62,27	151,91	178,09	42,30	0,95
№ 375	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80		0,20		19,62	16,48	8,80	1,64
	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
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	2,40	3,00		0,02
	ИТОГО:		23,22	22,68	72,68	533,88	0,27	1,89	112,27	321,04	368,11	96,45	4,13
	Обед												
№ 338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
№ 180	Уха	300	10,45	3,05	10,22	139,15	0,18	18,71	0,10	59,08	300,64	46,20	1,43
№ 259	Жаркое с мясом	200	18,51	20,67	18,95	337,14	0,11	7,73		34,86	235,14	48,55	4,41
№ 375	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80		0,20		19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб пшеничный	60	6,30	1,70	25,62	106,00	0,20			34,66	113,30	45,53	2,13
	ИТОГО:		36,06	25,92	64,67	632,09	0,52	36,64	0,10	164,22	676,56	158,08	11,81
	ВСЕГО:		59,28	48,60	137,35	1165,97	0,79	38,53	112,37	485,26	1044,67	254,53	15,94

возраст 12-18 лет
ДЕСЯТЫЙ 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 пшённая	250	9,82	12,57	61,70	400,00	0,16	1,09	62,27	167,13	251,48	50,38	2,69
№ 375	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80		0,20		19,62	16,48	8,80	1,64
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	2,40	3,00		0,02
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	ИТОГО:		26,13	22,55	84,89	592,97	0,32	1,89	112,27	336,26	441,50	104,53	5,87

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 рубленый с 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 Тутильян	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