

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ПЕРМИ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 101» г. Перми

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ № 101» г. Перми
Е.Л.Лялина



Примерное 10 – дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для школьников в возрасте 12-18 лет.
(весна-лето)

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2017г, 2018г.

СанПин 2.3/2.4.3590-20 санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения.

Пермь 2024 год.

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: лагерь 12-18 лет

День: 1
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
70	Бутерброд с маслом 20/10	30	2	7	10	151	0,16	26,32	0,08	0,18	243,83	118,08	14	1,98
226,01	Каша "Дружба" 200	200	5	7	28	243	0,02	0,26	0,02	0,04	130	28,08	6,12	0,11
517	Йогурт	100	5	3	9	187	0,03	0,6	0,02	0,01	119	91	14	0,1
462	Какао с молоком 200	200	3	3	14	117	0,04	1,3	0,02	0,01	124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак			17	21	71	745	0,29	28,49	0,15	0,68	624,83	373,16	66,72	3,43
Обед														
106,06	Помидоры свежие 100	100	1		4	124	0,06	25	0,01	0,7	14	26	20	0,9
132,01	Суп-пюре из картофеля 250	250	5	6	18	157	0,03	1,93	0,01	0,05	23,55	28,95	7,6	0,22
367,02	Птица в соусе с томатом 120	120	14	14	4	230	0,02	2,3	0,03	0,34	34	90	16	1
414	Рис отварной 180	180	4	7	41	246	0,03	0,01	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
494	Компот из кураги 200	200	1	1	18	138	0,01	0,8	0,01	0,01	10	6	3	0,6
108	Хлеб обеденный 20	20	1	1	7	35	0,04	0,01	0,01	0,01	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			28	30	102	977	0,23	30,06	0,13	1,89	102,67	293,51	88,96	4,57
Полдник														
538,01	Шанежка наливная с яйцом 150	150	14	6	71	390	0,15	0,02	0,08	1,5	37,5	125	175	1,75
496	Напиток из шиповника 200	200	1		18	78	0,01	80		0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
Итого за Полдник			15	6	89	468	0,16	80,02	0,08	2,3	49,4	128,2	178,2	2,36
Итого за день			60	57	262	2190	0,68	138,57	0,36	4,87	776,9	794,87	333,88	10,36

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	18,89	22,83	18,54	27,46
Итого за Обед	31,11	32,61	26,63	36,01
Итого за Полдник	16,67	6,52	23,24	17,25
Итого за день	66,67	61,96	68,41	80,72

Зав. производством

/Воронова А.Л./

Калькулятор

/Попова А.А./

МАОУ СОШ №101

Утверждаю
 Директор МАОУ "СОШ № 101"
 Е.Л. Лялина

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: лагерь 12-18 лет

День: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
545	Сдоба обыкновенная	80	6	2	38	198	0,09	0,01	14,4	0,96	13,44	46,4	8,8	0,64
309	Омлет с сыром	200	27	41	4	436	0,12	0,57	0,49	1,14	571,43	551,43	45,72	3,43
459	Чай с лимоном 200/7	207	1	1	10	62	0,01	1	0,01	0,02	7,9	9,1	5	0,87
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак			36	45	62	743	0,26	1,59	14,91	2,56	600,77	632,93	65,12	5,38
Обед														
9	Салат из квашеной капусты 100	100	2	6	8	111	0,02	17,8	0,01	4,5	42,3	31,2	14,4	0,58
114,01	Суп картофельный с горохом 250	250	2	4	15	228	0,04	1,74	0,01	0,05	3,8	13,15	5,1	0,19
372,01	Биточки из кур припущенные 100	100	15	10	9	283	0,17	0,01	0,01	0,01	50,89	193,89	34,16	2,21
377,01	Картофельное пюре 180	180	4	8	20	195	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
348	Компот из изюма 200	200			2	90	0,01	0,1	0,01	0,01	4,76	3,5	2,72	0,08
108	Хлеб обеденный 20	20	1	1	7	35	0,04	0,01	0,01	0,01	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			26	30	71	989	0,48	25,79	0,11	5,2	163,55	401,94	105,58	5,54
Полдник														
590,06	Печенье 150	150	15	8	106	368	0,21	0,01	0,06	2,1	27	114	21	1,8
494	Компот из кураги 200	200	1	1	18	138	0,01	0,8	0,01	0,01	10	6	3	0,6
Итого за Полдник			16	9	124	506	0,22	0,81	0,07	2,11	37	120	24	2,4
Итого за день			78	84	257	2238	0,96	28,19	15,09	9,87	801,32	154,87	194,7	13,32

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	40	48,91	16,19	27,39
Итого за Обед	28,89	32,61	18,54	36,45
Итого за Полдник	17,78	9,78	32,38	18,65
Итого за день	86,67	91,3	67,1	82,49

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: лагерь 12-18 лет

День: 3
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
65	Бутерброд с сыром	30	4	6	7	172	0,03	0,01	0,01	0,37	6,67	21,67	4,67	0,37
230,01	Каша пшеничная молочная 250	250	7	8	32	245	0,13	1,46	46,25	0,63	152	183,5	34,5	1,54
82,01	Яблоки 150 (2018)	150	1	1	15	112	0,05	15	0,01	0,3	24	16,5	13,5	3,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	113	0,03	0,7	19	0,01	108,3	76,5	12,6	0,12
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак			17	19	78	689	0,28	17,18	65,28	1,75	298,97	324,17	70,87	5,77
Обед														
106	Огурец свежий 100	100	1		3	50	0,03	5	0,01	0,1	23	42	14	0,6
98,01	Свекольник 250	250	2	4	12	196	0,01	1,83	0,01	0,05	7,55	13,85	6,2	0,3
347	Котлеты "Школьные" 100	100	15	11	13	287	0,14	0,01	29	1,41	49	134	21	2
256,01	Макаронные изделия отварные 180	180	7	1	35	224	0,07	0,02	0,01	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
487	напиток из яблок с лимоном 200	200	1	1	14	138	0,02	3,3	0,1	0,1	13,5	8	5,9	1,16
108	Хлеб обеденный 20	20	1	1	7	35	0,04	0,01	0,01	0,01	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			29	19	94	977	0,35	10,18	29,15	3,06	114,89	298,29	71,82	6,22
Полдник														
530,01	Булочка "Гребешок" 150	150	9	4	88	317	0,1	0,25	21,5	1,25	26,5	68	16,5	1,68
517,02	Йогурт 200	200	10	6	17	174	0,06	1,2	0,04	0,01	238	182	28	0,2
Итого за Полдник			19	10	105	491	0,16	1,45	21,54	1,26	264,5	250	44,5	1,88
Итого за день			65	48	277	2157	0,79	28,81	115,97	6,07	678,36	872,46	187,19	13,87

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	18,89	20,65	20,37	25,4
Итого за Обед	32,22	20,65	24,54	36,01
Итого за Полдник	21,11	10,87	27,42	18,1
Итого за день	72,22	52,17	72,32	79,51

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: лагерь 12-18 лет

День: 4
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
286,01	Сырники 200	200	32	34	32	346	0,09	1,07	0,35	0,93	396	462,67	50,67	1,33
999	Повидло	20	9	4	102	285	0,1	0,25	0,02	1,25	27,5	77,5	17,5	1,75
504	Кисель	200	1	1	24	95	0,3	20,1	0,13	2,35	0,01	0,01	0,01	0,01
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак			44	40	168	773	0,53	21,43	0,51	4,97	431,51	566,18	73,78	3,53
Обед														
55	Салат из свеклы с сыром 100	100	3	12	7	148	0,02	5,5	0,01	4,5	89	82	19	1,2
116	Суп картофельный с макаронами 250	250	3	3	16	196	0,11	8,25	0,01	1,38	15,25	63,5	24	0,95
326,01	Бефстроганов из свинины 50/50	120	13	13	7	310	0,12	1,44	0,03	0,15	21,57	141,25	21,27	1,29
202	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	11	8	47	300	0,04	0,01	0,01	0,11	2,57	36,48	24,35	0,82
496	Напиток из шиповника 200	200	1		18	78	0,01	80		0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
108	Хлеб обеденный 20	20	1	1	7	35	0,04	0,01	0,01	0,01	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			34	38	112	1114	0,38	95,22	0,08	7,39	155,29	384,03	106,82	6,09
Полдник														
553,02	Шанежка с картофелем 150	150	9	9	50	321	0,06	0,02	12,9	0,75	15	40,5	10,5	1,05
495	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	1	27	110	0,01	0,5	0,01	0,01	28	19	7	1,5
Итого за Полдник			10	10	77	431	0,07	0,52	12,91	0,76	43	59,5	17,5	2,55
Итого за день			88	88	357	2318	0,98	117,17	13,5	13,12	629,8	1009,71	198,1	12,17

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	48,89	43,48	43,86	28,49
Итого за Обед	37,78	41,3	29,24	41,06
Итого за Полдник	11,11	10,87	20,1	15,89
Итого за день	97,78	95,65	93,21	85,44

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101

Утверждаю
 Директор МАОУ "СОШ № 101"
 Е.Л. Лялина

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: лагерь 12-18 лет

День: 5

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
106	Огурец свежий 100	100	1		3	50	0,03	5	0,01	0,1	23	42	14	0,6
375	Плов из отварной курицы 280	280	7	11	63	543	0,03	0,01	0,06	0,51	9,52	132,16	42,56	0,97
457	Чай с сахаром 200	200	1	1	15	47	0,01	0,01	0,01	0,01	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак			11	13	91	687	0,11	5,03	0,09	1,06	51,52	203,16	63,16	2,31
Обед														
47	Винегрет овощной 100	100	1	6	7	115	0,04	8,4	0,01	4,6	23	40	18	0,8
104,01	Щи 250	250	2	5	6	242	0,02	4,62	0,01	0,59	8,5	11,88	5,56	0,2
372,03	Котлеты из кур припущенные 100	100	15	10	9	197	0,17	0,01	0,01	0,01	50,89	193,89	34,16	2,21
256,01	Макаронные изделия отварные 180	180	7	1	35	224	0,07	0,02	0,01	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
495	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	1	27	110	0,01	0,5	0,01	0,01	28	19	7	1,5
108	Хлеб обеденный 20	20	1	1	7	35	0,04	0,01	0,01	0,01	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			29	25	101	970	0,39	13,57	0,07	6,61	132,23	365,21	89,44	6,87
Полдник														
570,04	Плюшка Москва 150 (2013)	150	13	7	88	368	0,18	0,02	0,05	1,75	22,5	95	17,5	1,5
386	Кефир 200	200	1	1	20	94	0,06	20	0,01	0,4	32	22	18	4,4
Итого за Полдник			14	8	108	462	0,24	20,02	0,06	2,15	54,5	117	35,5	5,9
Итого за день			54	46	300	2119	0,74	38,62	0,22	9,82	238,25	685,37	188,1	15,08

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	12,22	14,13	23,76	25,32
Итого за Обед	32,22	27,17	26,37	35,75
Итого за Полдник	15,56	8,7	28,2	17,03
Итого за день	60	50	78,33	78,11

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: лагерь 12-18 лет

День: 6
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
70	Бутерброд с маслом 20/10	30	2	7	10	151	0,16	26,32	0,08	0,18	243,83	118,08	14	1,98
227	Каша манная молочная жидкая	250	7	9	49	293	0,08	1,68	0,06	0,63	161,95	147,81	24,63	0,54
338	Груша	100	1	1	8	139	0,02	4,06	0,01	0,33	15,42	12,99	9,74	1,87
457	Чай с сахаром 200	200	1	1	15	47	0,01	0,01	0,01	0,01	11	3	1	0,3
111,03	Батон 20	20	2	1	10	52	0,02	0,01	0,01	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого за Завтрак			13	19	92	682	0,29	32,08	0,17	1,49	436	294,88	51,97	4,93
Обед														
17,06	Салат из свежих огурцов 100	100	1	10	2	102	0,03	5		4,5	18	33	13	0,5
111,06	Солянка из птицы 250	250	13	13	4	183	0,05	2,75	78,5	0,4	42,75	99,5	25,25	1,68
372,03	Котлеты из кур припущенные 100	100	15	10	9	197	0,17	0,01	0,01	0,01	50,89	193,89	34,16	2,21
379	Картофельные дольки 180	180	8	19	29	365	0,22	29,61	0,04	0,32	20,2	112,23	41,34	1,64
496	Напиток из шиповника 200	200	1		18	78	0,01	80		0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
108	Хлеб обеденный 20	20	1	1	7	35	0,04	0,01	0,01	0,01	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			41	54	79	1007	0,56	117,39	78,57	6,48	158,74	499,42	131,95	7,86
Полдник														
584,04	Пряник 150	150	17	9	118	323	0,23	0,01	0,07	2,33	30	126,67	23,33	2
517,02	Йогурт 200	200	10	6	17	174	0,06	1,2	0,04	0,01	238	182	28	0,2
Итого за Полдник			27	15	135	497	0,29	1,21	0,11	2,34	268	308,67	51,33	2,2
Итого за день			81	88	306	2186	1,14	150,68	78,85	10,31	862,74	102,97	235,25	14,99

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	14,44	20,65	24,02	25,14
Итого за Обед	45,56	58,7	20,63	37,12
Итого за Полдник	30	16,3	35,25	18,32
Итого за день	90	95,65	79,9	80,58

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101

Утверждаю
 Директор МАОУ "СОШ № 101"
 Е.Л. Лялина



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: лагерь 12-18 лет

День: 7

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
65	Бутерброд с сыром	30	4	6	7	172	0,03	0,01	0,01	0,37	6,67	21,67	4,67	0,37
301	Омлет натуральный 180	180	16	25	4	332	0,33	1,66	0,01	0,01	440,31	830,77	66,46	0,01
82,01	Яблоки 150 (2018)	150	1	1	15	112	0,05	15	0,01	0,3	24	16,5	13,5	3,3
459	Чай с лимоном 200/7	207	1	1	10	62	0,01	1	0,01	0,02	7,9	9,1	5	0,87
111,03	Батон 20	20	2	1	10	52	0,02	0,01	0,01	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого за Завтрак			24	34	46	730	0,44	17,68	0,05	1,04	482,68	891,04	92,23	4,79
Обед														
18,01	Салат из свежих помидор и огурцов 100	100	1	6	4	174	0,05	13,8		3,1	18	31	17	0,7
114,01	Суп картофельный с горохом 250	250	2	4	15	228	0,04	1,74	0,01	0,05	3,8	13,15	5,1	0,19
327	Гуляш из говядины 60/60 (2018)	120	21	22	4	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	0,01	30	3,2
237	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	10	9	44	158	0,25		0,05	0,74	17,1	243,18	162,36	5,45
348	Компот из изюма 200	200			2	90	0,01	0,1	0,01	0,01	4,76	3,5	2,72	0,08
108	Хлеб обеденный 20	20	1	1	7	35	0,04	0,01	0,01	0,01	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			37	43	86	1029	0,5	16,96	0,13	5,05	75,66	348,44	232,18	10,84
Полдник														
531	Ватрушка с творогом	150	8	7	45	297	0,1	0,03	0,08	1,25	18,5	65,25	11,5	0,93
487	напиток из яблок с лимоном 200	200	1	1	14	138	0,02	3,3	0,1	0,1	13,5	8	5,9	1,16
Итого за Полдник			9	8	59	435	0,12	3,33	0,18	1,35	32	73,25	17,4	2,09
Итого за день			70	85	191	2194	1,06	37,97	0,36	7,44	590,34	312,73	341,81	17,72

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	26,67	36,96	12,01	26,91
Итого за Обед	41,11	46,74	22,45	37,93
Итого за Полдник	10	8,7	15,4	16,03
Итого за день	77,78	92,39	49,87	80,87

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: лагерь 12-18 лет

День: 8

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
70	Бутерброд с маслом 20/10	30	2	7	10	151	0,16	26,32	0,08	0,18	243,83	118,08	14	1,98
234,01	каша рисовая молочная жидкая 250	250	7	9	41	268	0,02	0,48	0,02	0,06	44,81	47,44	9,88	0,14
338	Груша	100	1	1	8	139	0,02	4,06	0,01	0,33	15,42	12,99	9,74	1,87
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	113	0,03	0,7	19	0,01	108,3	76,5	12,6	0,12
111,03	Батон 20	20	2	1	10	52	0,02	0,01	0,01	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого за Завтрак			15	21	83	723	0,25	31,57	19,12	0,92	416,16	268,01	48,82	4,35
Обед														
17,04	Салат из свежих помидоров 100	100	1	6	4	175	0,06	22,1	0,01	3,3	15	26	20	0,9
101,02	Рассольник домашний со сметаной 250 (2018)	250	2	10	2	187	0,02	1,53	0,01	0,47	3,1	12,6	5,25	0,18
334,01	Запеканка картофельная с мясом 250	250	26	21	21	381	0,25	13,75	32,63	1,38	37,5	278,75	55	4,3
507,02	Компот из свежих груш 200	200	1	1	23	138	0,02	4,3	0,01	0,01	22	16	14	1,1
108	Хлеб обеденный 20	20	1	1	7	35	0,04	0,01	0,01	0,01	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			33	40	67	963	0,43	41,7	32,68	5,61	92,6	390,95	109,25	7,7
Полдник														
565,03	Булочка дорожная 150	150	11	21	84	365	0,15		0,13	1,75	20	80	15	1,25
386	Кефир 200	200	1	1	20	94	0,06	20	0,01	0,4	32	22	18	4,4
Итого за Полдник			12	22	104	459	0,21	20	0,14	2,15	52	102	33	5,65
Итого за день			60	83	254	2145	0,89	93,27	51,94	8,68	560,76	760,96	191,07	17,7

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	16,67	22,83	21,67	26,65
Итого за Обед	36,67	43,48	17,49	35,5
Итого за Полдник	13,33	23,91	27,15	16,92
Итого за день	66,67	90,22	66,32	79,06

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: лагерь 12-18 лет

День: 9

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279,02	Запеканка из творога со сгущ.280	280	29	8	23	553	0,08	0,73	0,24	0,85	361,64	422,51	46,26	1,19
457	Чай с сахаром 200	200	1	1	15	47	0,01	0,01	0,01	0,01	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак			34	11	58	694	0,17	0,76	0,27	1,74	388,64	477,51	58,46	2,37
Обед														
106	Огурец свежий 100	100	1		3	50	0,03	5	0,01	0,1	23	42	14	0,6
95,01	Борщ с капустой и картофелем 250	250	2	4	7	189	0,01	2,06	0,01	0,48	6,9	10,6	5,25	0,24
375	Плов из отварной курицы 280	280	7	11	63	543	0,03	0,01	0,06	0,51	9,52	132,16	42,56	0,97
494	Компот из кураги 200	200	1	1	18	138	0,01	0,8	0,01	0,01	10	6	3	0,6
108	Хлеб обеденный 20	20	1	1	7	35	0,04	0,01	0,01	0,01	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			14	18	108	1002	0,16	7,89	0,11	1,55	64,42	248,36	79,81	3,63
Полдник														
530,01	Булочка "Гребешок" 150	150	9	4	88	317	0,1	0,25	21,5	1,25	26,5	68	16,5	1,68
495	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	1	27	110	0,01	0,5	0,01	0,01	28	19	7	1,5
Итого за Полдник			10	5	115	427	0,11	0,75	21,51	1,26	54,5	87	23,5	3,18
Итого за день			58	34	281	2123	0,44	9,4	21,89	4,55	507,56	812,87	161,77	9,18

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	37,78	11,96	15,14	25,58
Итого за Обед	15,56	19,57	28,2	36,93
Итого за Полдник	11,11	5,43	30,03	15,74
Итого за день	64,44	36,96	73,37	78,25

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./

МАОУ СОШ №101



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: лагерь 12-18 лет

День: 10

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
70	Бутерброд с маслом 20/10	30	2	7	10	151	0,16	26,32	0,08	0,18	243,83	118,08	14	1,98
233	Каша пшеничная 200	200	8	13	39	245	0,03	3,73	0,01	0,01	2,65	10,63	4,07	0,13
82	Банан	200	3	1	22	127	0,08	20	0,01	0,8	0,01	56	0,01	1,2
462	Какао с молоком 200	200	3	3	14	117	0,04	1,3	0,02	0,01	124	110	27	0,8
111,03	Батон 20	20	2	1	10	52	0,02	0,01	0,01	0,34	3,8	13	2,6	0,24
Итого за Завтрак			18	25	95	692	0,33	51,36	0,13	1,34	374,29	307,71	47,68	4,35
Обед														
71	Помидор порционный	100	1		4	135	0,06	25	0,03	0,7	14	26	20	0,9
116	Суп картофельный с макаронами 250	250	3	3	16	196	0,11	8,25	0,01	1,38	15,25	63,5	24	0,95
345,02	Котлеты рыбные 100	100	14	2	10	241	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
377,01	Картофельное пюре 180	180	4	8	20	195	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
495	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	1	27	110	0,01	0,5	0,01	0,01	28	19	7	1,5
108	Хлеб обеденный 20	20	1	1	7	35	0,04	0,01	0,01	0,01	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,04	0,01	0,01	0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Обед			26	16	94	959	0,49	40,29	0,14	3,72	154,05	428,7	123,2	6,43
Полдник														
545,01	Сдоба обыкновенная 150	150	12	4	72	372	0,17	0,02	27	1,8	25,2	87	16,5	1,2
512	Компот из изюма	200	1	1	12	82	0,01	0,48	0,01	0,01	23,8	17,52	13,6	0,39
Итого за Полдник			13	5	84	454	0,18	0,5	27,01	1,81	49	104,52	30,1	1,59
Итого за день			57	46	273	2105	1	92,15	27,28	6,87	577,34	840,93	200,98	12,37

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени, в %

	Б	Ж	У	Эн.ценн.
Итого за Завтрак	20	27,17	24,8	25,51
Итого за Обед	28,89	17,39	24,54	35,35
Итого за Полдник	14,44	5,43	21,93	16,73
Итого за день	63,33	50	71,28	77,59

Зав. производством  /Воронова А.Л./

Калькулятор  /Попова А.А./