утверждаю: ИП Родичкина Н.А.

"30" августа 2023 г.

согласовано: директор МБОУ "Гимназия"

С.Н.Шевченко

"30" августа 2023 г.

Десятидневное меню
сезон осенне-зимний
для детей 12-18 лет

Утверждено

Дата 30.08.22

Типовое примерное меню

Школа 2022 г.новое, возраст=[12-18 лет], сезон=[осенне-зимний], категория=[старшие классы]

1-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №1)		1-й вторник (день №2)		1-я среда (день №3)		1-й четверг (день №4)		1-я пятница (день №5)	
Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный	100	Помидоры свежие	100	Кукуруза консервированная	100	Огурцы свежие	100	Овощи свежие(нарезка)	100
	первое блюдо	Борщ со сметаной	250	Суп "Рисовый"	250	Суп "Свекольник"	300	Суп "Уха"	250	Суп "Летний"	250
	гарнир	Макароны отварные	200	Пюре картофельное.	200	Рис отварной.	200	Каша гречневая	200	Пюре гороховое	200
	второе блюдо	Курица запеченная	100	Котлета (мясная)	100	Рыба тушеная (треска)	120	Котлеты из мяса птицы	100	Фрикадельки	100
	напиток	Компот из сухофруктов	200	Компот из свежих яблок	200	Компот из апельсинов	200	Кисель	200	Компот из св.фруктов	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	40
		Хлеб ржано-пшеничный	45	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	45	Хлеб ржано-пшеничный	25	Хлеб ржано-пшеничный	35

2-я неделя

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №6)		2-й вторник (день №7)		2-я среда (день №8)		2-й четверг (день №9)		2-я пятница (день №10)	
Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный	100	Помидоры свежие	100	Огурцы свежие	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Помидоры свежие	100
	первое блюдо	Суп "Рассольник"	300	Суп "Щи"	300	Суп "Гороховый".	300	Суп "Полевой"	250	Суп "Вермишелевый"	250
	гарнир	Макароны отварные	200	Каша перловая	200	Капуста тушеная	200	Пюре картофельное	200	Пюре гороховое	200
	второе блюдо	Рыба тушеная в сметаном соусе	130	Биточки (мяса птицы)	100	Тефтели (мясные)	120	Гуляш	100	Биточки (мясные)	100
	соус			Соус сметанный.	50						
	напиток	Компот из сухофруктов	200	Компот из свежих яблок	200	Компот из апельсинов	200	Кисель	200	Компот из св.фруктов	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	30
		Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	35	Хлеб ржано-пшеничный	45	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	20

Составил _____ Дорогаева Н.А.

Дата 30.08.23

Утверждаю
Дата 31.08.23

Примерное типовое меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: осенне-зимний

День: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 1

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
	Суп [illegible]	45	3	3	15	81.6	0.1					12.6	4	21.2	1.8
	Суп [illegible]	35	1.3	3	7	82.3						27.6	28	4.9	0.4
	[illegible]	200	0.8		27	110			0.5			28	32	0.7	
	[illegible]	100	2.81	3.6	28	242.8	0.1		4.7			36.6	74.6	22.9	1.6
	[illegible]	200	7.5	6.2	39.4	193.2	0.1					7.6	47.6	0.8	1
	[illegible]	250	15	5	6.5	95	0.1		10.3			34.5	8.1	26.3	1.2
	[illegible]	100	3	3.4	0.6	45	0.1	0.1	10			16	24	27	0.7
	[illegible]		47.1	44.4	97.8	844.8	0.5	0.1	25.5			148.8	424.1	97.8	6.7
	Итого		47.1	44.4	97.8	844.8	0.5	0.1	25.5			148.8	424.1	97.8	6.7
	Итого за день														

Сезон: осенне-зимний

День: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 1

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
	[illegible]	200	7.4	6.4	15.3	120.3			0.8			47.4	4	15.3	0.4
	[illegible]	45	2.6	0.5	15.3	72.4	0.1					14	5	18.8	1.6
	[illegible]	200	4.2	6.8	7.6	184	0.2		6.8			5.6	9	38	
	[illegible]	45	5.4	0.4	4.2	105.8						9	14	6.3	0.5
	[illegible]	100	0.8	0.1	9.8	24	0.1		25			11	22	20	0.9
	[illegible]	200	0.8	0.2	9.8	96			4			32	39	14	
	[illegible]		17.8	17.5	46.7	286	0.1					119.5	96	26	2.8
	[illegible]		32.8	32.6	46.7	888.5	0.5		36.6			191.5	96	138.4	6.2
	Итого за обед		32.8	32.6	46.7	888.5	0.5		36.6			191.5	96	138.4	6.2
	Итого за день														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 3

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	15.3	81,5	0,1					15.8	71.1	21,2	1,8
108	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27,1	129,3	0,1					11	35,8	7,7	0,6
510	Компот из апельсинов	200	0.1	0.2	22.2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
196	Кукуруза консервированная	100	2.2		11.2	58	0,4	0,1				34	301	104	3,7
342.01	Рыба тушеная (треска)	120	11.6	6.2	3.5	116.4	0,1		1,9			37.8	173.4	29,4	
131	Суп "Свекольник"	300	2.6	5.4	14.6	116.4	0,1		11,1	0.1		45.8	83.9	0,4	1,9
415	Рис отварной	200	4.6	14.4	8.1	264,2				0.1		6.4	91.4	29	
Итого за Обед			28.3	27.1	102	858,8	0,8	0,1	13,1	0.2		169.8	768.6	192,5	8,8
Итого за день			28.3	27.1	102	858.8	0.8	0,1	13.1	0.2		169.8	768.6	192,5	8,8

День: 4

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
412	Котлеты из мяса птицы	100	15	10.7	9.3	188,6	0,1		0,9			37.1	94.3	18,6	1,1
106	Огурцы свежие	100	0.8	0.1	2.6	14			15			23	42	14	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	8.5	45,3						8.8	39.5	11,8	1
503	Кисель	200	1.4		29	122						1			0,1
287	Каша гречневая	200	11.4	10.5	49.4	337,4	0.3					19	270.2	180.4	6,1
153	Суп "Уха"	250	9.2	7.2	10.1	166,3	0,1		7.9			63.8	165.8	48.3	0,1
108	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47						4	13	2,8	0.2
Итого за Обед			41	29	124.7	920,6	0.5		23.8			156.7	624.8	275,9	9.2
Итого за день			41	29	124.7	920,6	0.5		23.8			156.7	624.8	275.9	9.2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 5

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,9	63,4	0,1					12,3	55,3	16,5	1,4
145,01	Суп "Летний"	250	2,7	2,9	18,8	111,3	0,1		8,3			15,3	63,5	2,3	1
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
507,01	Компот из св фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
418	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,8	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6
391,01	Фрикадельки	100	14,2	12,6	6,8	197	0,1					9	137	17	2
Итого за Обед			43	22,5	121,7	861,7	0,7		27,8	0,1		201,2	651,8	174,2	13,1
Итого за день			43	22,5	121,7	861,7	0,7		27,8	0,1		201,2	651,8	174,2	13,1

День: 1

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,1					17,5	79	23,5	2
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1					10	32,5	7	0,6
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
342	Рыба тушеная в сметаном соусе	130	12,6	6,8	3,8	126,1	0,1		2,1			40,9	244,2	3,2	
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
134	Суп "Рассольник"	300	2,5	6,3	19,5	145,5	0,1		9,2			18,6	75,6	0,3	1,1
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7
Итого за Обед			33,3	14,4	137,1	822,8	0,6	0,1	21,8			142,6	559,9	56,5	5,4
Итого за день			33,3	14,4	137,1	822,8	0,6	0,1	21,8			142,6	559,9	56,5	5,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 2

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	11.9	63,4	0,1					12.3	55.3	16,5	1,4
108	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22,1	105,8						9	29,3	6,3	0,5
106	Помидоры свежие	100	0.8	0.1	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9
507	Компот из свежих яблок	200	0.5	0.2	23.1	96			4			22	16	14	
443	Соус сметанный.	50	1.4	2.1	2.2	25,3									
412.01	Биточки (мяса птицы)	100	15	10.7	9.3	188,6	0,1		0.9			37.1	94.3	18,6	1,1
142	Суп "Щи"	300	2.1	6	9.3	99,6	0,1		22.2			40.8		26,7	0,1
242	Каша перловая	200	6.1	5	42	279	0,1					26	212,6	180,4	1,2
Итого за Обед			31.6	28.9	123.7	881,7	0,5		52.1			161.2	433.5	282,5	5,2
Итого за день			31.6	28.9	123.7	881,7	0,5		52.1			161.2	433.5	282,5	5,2

День: 3

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	15,3	81,5	0,1					15.8	71,1	21,2	1,8
8.007	Капуста тушеная	200	3.2	7.6	9,4	145,2	0,1	0,1	16.3			32.1	69.7	35,2	1,5
390	Тефтели (мясные)	120	17.1	27.5	20.5	397,8	0,1		1.4	0.2		37.8	194.4	28.8	2,7
145	Суп "Гороховый".	300	5.9	6.4	24.2	177,9	0,2		7			49.8	165.3	0.5	2,2
106	Огурцы свежие	100	0.8	0.1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
108	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	129,3	0,1					11	35.8	7,7	0,6
510	Компот из апельсинов	200	0.1	0.2	22.2	93			0.1			19	12	0.8	0,8
Итого за Обед			34.3	42.7	121.3	1 038,7	0,6	0.1	39.8	0.2		238.5	590.3	108,2	10,2
Итого за день			34.3	42.7	121.3	1 038,7	0,6	0.1	39.8	0.2		238.5	590.3	108,2	10,2

День: 4

Неделя: 2

Рацион: [illegible]

		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			B1	B2	P	Mg	Fe
			8	9	14	15	16
	6	72.4	0.1		58.2	18.8	1.16
	5.6	117.5	0.1		80.5	7	0.6
	3	50.3	0.1		61.9	19.1	0.5
	20	122					0.1
	2	222.8	0.1		183.3	22.5	2.4
	6	14			42	14	0.6
	16	154	0.2		114	38	
	6	88	0.0		123	19.4	5.8
	6	88	0.0		123	19.4	5.8

День: 5

Неделя: 2

Рацион: школа

	Масса (г,мл)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			B1	B2	P	Mg	Fe
			8	9	14	15	16
	90				76	14	1.1
	25.5	0.1			33.5	2.3	1
	24	0.1			27	20	0.9
	200	0.2			185	26	2.6
	30				42	42	0.3
	200	0.4			104.8	104.8	6.6
	30.2				9.4	9.4	0.6
	75	0.1			180.7	180.7	13.5
	75	0.1			180.7	180.7	13.5