УТВЕРЖДАЮ:
ИП Подшивалова Л.П.
_____/Л.П. Подшивалова/
"01" апреля 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Филипповская ООШ"
_____/С.С. Губина/
"01" апреля 2021 г.

Примерное 10-дневное меню для школьников 11-18 лет (Весенне-летний период)

Единый сборник 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, 2018 год

Примерное меню питания школьников возраст 11-18 лет. **Весенне-летний период**

Неделя: Первая

№ п/п	ТК	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Фе
ДЕНЬ 1															
ЗАВТРАК															
1	234/2018 г	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,76	10,52	39,53	292,07	0,06	1,54	0,054	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44
2	460/2018 г	Чай с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
3	82/2018 г	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
4		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**700**	**14,56**	**14,42**	**99,63**	**582,57**	**0,22**	**22,84**	**0,074**	**1,18**	**311,4**	**296,3**	**70,6**	**5,54**
ОБЕД															
1	148/2018 г	Овощи свежие (порциями)	40	0,96	0,12	3	16,8	0,04	12	0	0,2	27,6	50,4	16,8	0,8
2	95/2018 г	Борщ с капустой и картофелем	250	2,82	10	13,64	106	0,06	10,39	0,02	3	52,1	65,2	28,05	1,6
3	347/2018 г	Котлеты "Школьные" с соусом	100	15	11	13	211	0,09	0	0,04	1,4	39	134	26	2
4	258/2018 г	Макароны отварные с овощами	180	4	10,4	30,7	232	0,08	2,3	0,08	1,1	14	60	26	1,2
5	495/2018 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	15
6		Хлеб пшеничный	32	7,6	0,8	49,2	235	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
7		Хлеб ржаной	32	5,19	0,95	26,55	138,33	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
		Всего в обед:	**834**	**36,07**	**32,87**	**163,10**	**1049,33**	**0,48**	**25,19**	**0,14**	**7,35**	**197**	**479,6**	**146,15**	**24,1**
ПОЛДНИК															
1	532/2018 г	Выпечка	60	3,2	2,7	17,9	109	0,04	0	18,6	0,5	7,4	26,1	4,6	0,37
2	470/2018 г	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Всего в полдник:	**260**	**9**	**7,7**	**25,9**	**210**	**0,12**	**1,4**	**58,7**	**0,5**	**248,2**	**206,7**	**32,7**	**0,57**
		Всего в день:	**1794**	**60**	**55**	**289**	**1842**	**1**	**49**	**59**	**9**	**757**	**983**	**249**	**30**
		Суточная потребность		**90**	**92**	**383**	**2713**	**1,4**	**70**	**0,9**	**12**	**1200**	**1800**	**300**	**17**
		% выполнения суточной потребности		**66,3**	**59,8**	**75,4**	**67,9**	**58,6**	**70,6**	**654,6**	**75,3**	**63,1**	**54,6**	**83,2**	**177,7**
		в.ч. завтрак					**21,5**								
		в.ч. обед					**38,7**								
		в.ч. полдник					**7,7**								

Примерное меню питания школьников возраст 11-18 лет.

Весенне-летний период

Неделя: Первая

ДЕНЬ 2

№ п/п	ТК	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Фе
		ЗАВТРАК													
1	268/2018 г	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	218	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2
2	462/2018 г	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
3	82/2018 г	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	89	0,08	120	0	0	68	46	26	0,6
4		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**580**	**20,4**	**21,5**	**68,8**	**568,5**	**0,26**	**121,7**	**0,28**	**1,2**	**308**	**388,5**	**76**	**4**
		ОБЕД													
1	148/2018 г	Овощи свежие (порциями)	40	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
2	100/2018 г	Рассольник ленинградский	250	3,1	9,9	20,4	153,6	1	7,78	0,02	2,41	35,51	75,2	28,05	0,97
3	298/2018 г	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	21,5	11,5	6,4	157,62	0,13	3,2	0,03	5,3	63	289	49	1
4	377/2018 г	Рис отварной	200	3,8	7,3	19,7	165,6	0,14	5,1	0,05	0,2	39	85,5	28,5	1,1
5	484/2018 г	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	124	0	0	0	0	1	0	0	0,1
6		Хлеб пшеничный	32	7,6	0,8	49,2	235	0,08	0	0	0,8	15	48,8	10,5	0,83
7		Хлеб ржаной	32	5,19	0,95	26,55	138,33	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
		Всего в обед:	**834**	**42,6**	**30,5**	**151,3**	**974,2**	**1,49**	**16,08**	**0,1**	**9,76**	**179,81**	**617**	**151,35**	**6,9**
		ПОЛДНИК													
1	547/2018 г	Коржик молочный	60	2,8	4,9	24,8	154,0	0,0	0,0	36,3	0,4	10,8	22,4	4,1	0,3
2	470/2018 г	Кисломолочный напиток*	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Всего в полдник:	**260**	**8,6**	**9,9**	**32,8**	**255**	**0,11**	**1,4**	**76,4**	**0,4**	**251,6**	**203**	**32,2**	**0,51**
		Всего в день:	**1674**	**71,594**	**61,854**	**252,853**	**1797,65**	**1,86**	**139,18**	**76,78**	**11,36**	**739,41**	**1208,5**	**259,55**	**11,41**
		Суточная потребность		**90**	**92**	**383**	**2713**	**1,4**	**70**	**0,9**	**12**	**1200**	**1800**	**300**	**17**
		% выполнения суточной потребности		**79,5**	**67,2**	**66,0**	**66,3**	**132,9**	**198,8**	**8531,1**	**94,7**	**61,6**	**67,1**	**86,5**	**67,1**
		в.ч. завтрак					**21,0**								
		в.ч. обед					**35,9**								
		в.ч. полдник					**9,4**								

* КЕФИР

Примерное меню питания школьников возраст 11-18 лет.

Неделя: Первая

Весенне-летний период

ДЕНЬ 3															
ЗАВТРАК															
№ п/п	ТК	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Фе
1	267/2018 г	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
2	230/2018 г	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9	9,1	44,5	296,5	0,14	1,34	0,06	0,8	136,2	201,8	38,8	1,92
3	465/2018 г	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
4	82/2018 г	Фрукты свежие	220	0,92	0,69	23,7	108,1	0,04	11,5	0	0,9	43,7	36,8	27,6	5,3
5		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**760**	**22,02**	**17,49**	**109**	**664,1**	**0,33**	**24,64**	**0,18**	**2**	**329,4**	**425,5**	**84,6**	**8,42**
ОБЕД															
1	148/2018 г	Овощи свежие (порциями)	40	1,1	0,2	3,8	21	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
2	115/2018 г	Суп картофельный с крупой	250	2,65	8,1	15,27	120,75	0,07	10,03	0,02	2,49	43,85	79,2	21,3	0,77
3	356/2018 г	Печень говяжья по-строгановски	100	20	13,8	7	225	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
4	377/2018 г	Пюре картофельное	180	3,2	6,06	16,4	138	0,14	5,1	0,05	0,2	39	85,5	28,5	1,1
5	494/2018 г	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
6		Хлеб пшеничный	32	5,7	0,6	36,4	176,3	0,08	0	0	0,8	15	48,8	10,5	0,83
7		Хлеб ржаной	32	4,9	0,9	25,05	130,5	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,8
		Всего в обед:	**834**	**37,85**	**29,66**	**124,02**	**892,55**	**0,78**	**49,43**	**8,11**	**10,64**	**171,15**	**680**	**136,6**	**13,7**
ПОЛДНИК															
1	542/2018 г	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189,0	0,0	0,0	36,3	0,4	10,8	22,4	4,1	0,3
2	470/2018 г	Кисломолочный напиток*	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Всего в полдник:	**260**	**10**	**11,7**	**35,8**	**290**	**0,11**	**1,4**	**76,4**	**0,4**	**251,6**	**203**	**32,2**	**0,51**
		Всего в день:	**1854,0**	**69,9**	**58,9**	**268,8**	**1846,7**	**1,2**	**75,5**	**84,7**	**13,0**	**752,2**	**1308,5**	**253,4**	**22,6**
		Суточная потребность		**90**	**92**	**383**	**2713**	**1,4**	**70**	**0,9**	**12**	**1200**	**1800**	**300**	**17**
		% выполнения суточной потребности		**77,6**	**64,0**	**70,2**	**68,1**	**87,1**	**107,8**	**9410,0**	**108,7**	**62,7**	**72,7**	**84,5**	**133,1**
		в.ч. завтрак					**24,5**								
		в.ч. обед					**32,9**								
		в.ч. полдник					**10,7**								

Примерное меню питания школьников возраст 7-10 лет.

Весенне-летний период

Неделя: Первая

ДЕНЬ 4

№ п/п	ТК	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Фе
							ЗАВТРАК								
1	70/2018 г	Бутерброды с маслом	35	7,2	10,32	36,5	267,6	0,12	3,4	0,08	1,1	87	142	69	1,6
2	226/2018 г	Каша молочная	150	1,7	3,48	4,43	55,85	0,02	0,33	0,02	0,06	59,85	46,45	7,3	0,09
3	462/2018 г	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
4	82/2018 г	Фрукты свежие	200	0,92	0,69	23,7	108,1	0,04	11,5	0	0,9	43,7	36,8	27,6	5,3
5		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**700**	**17,22**	**18,19**	**114,23**	**693,05**	**0,36**	**81,03**	**0,12**	**1,96**	**350,85**	**364,95**	**132,3**	**3,29**
							ОБЕД								
1	170/2018 г	Свекла, тушеная с курагой	80	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	7,5	0	0,35	5	17	7,5	0,4
2	130/2018 г	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,1	3,3	22,3	109,4	0,08	6,08	0	1,43	13,5	53	19,8	0,83
3	334/2018 г	Котлеты, биточки, шницеля в соусе сметанном с томатом и луком (70/30)	100	23,5	27,7	18,9	305	0,25	4	0,07	0,8	31,3	291	58,4	4,13
4	256/2018 г	Вермишель отварная	150	8,55	7,8	37,05	178,5	0,32	0	0,06	0,93	14,25	202,65	135,3	4,5
5	494/2018 г	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
6		Хлеб пшеничный	32	7,6	0,8	49,2	235	0,08	0	0	0,8	15	48,8	10,5	0,83
7		Хлеб ржаной	32	5,19	0,95	26,55	138,33	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
		Всего в обед:	**844**	**48,6**	**40,6**	**175,0**	**1053,7**	**0,56**	**18,38**	**0,07**	**4,43**	**101,1**	**534,3**	**134,5**	**9,69**
							ПОЛДНИК								
1	530/2018 г	Выпечка	60	3,5	1,4	34,8	166,0	0,0	0,0	36,3	0,4	10,8	22,4	4,1	0,3
2	470/2018 г	Кисломолочный напиток*	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Всего в полдник:	**260**	**9,3**	**6,4**	**42,8**	**267**	**0,11**	**1,4**	**76,4**	**0,4**	**251,6**	**203**	**32,2**	**0,51**
		Всего в день:	**1804**	**75,2**	**65,2**	**332,0**	**2013,8**	**1,0**	**100,8**	**76,6**	**6,8**	**703,6**	**1102,3**	**299,0**	**13,5**
		Суточная потребность		**90**	**92**	**383**	**2713**	**1,4**	**70**	**0,9**	**12**	**1200**	**1800**	**300**	**17**
		% выполнения суточной потребности		**83,5**	**70,9**	**86,7**	**74,2**	**73,6**	**144,0**	**8510,0**	**56,6**	**58,6**	**61,2**	**99,7**	**79,4**
		в.ч. завтрак					**25,5**								
		в.ч. обед					**38,8**								
		в.ч. полдник					**9,8**								

* КЕФИР

Примерное меню питания школьников возраст 11-18 лет. **Весенне-летний период**

Неделя: Первая

ДЕНЬ 5															
ЗАВТРАК															
№ п/п	**ТК**	**Блюдо**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Мг**	**Фе**
1	279/2018 г	Запеканка из творога	170	28,3	29,9	41,4	274,1	0,075	0,66	0,275	0,66	280,83	327,5	35,83	1,125
		*соус сгущенное молоко	30	5	5,2	7,3	47,67	0,015	0,14	0,055	0,14	56,17	65,5	7,17	0,225
2	464/2018 г	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
3	82/2018 г	Фрукты свежие	230	0,92	0,69	23,7	108,1	0,04	11,5	0	0,9	43,7	36,8	27,6	5,3
4		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**680**	**41,22**	**38,89**	**112,9**	**626,37**	**0,23**	**13,6**	**0,35**	**2,3**	**516,7**	**552,3**	**91,6**	**7,35**
ОБЕД															
1	128/2018 г	Суп гороховый	250	2,7	5,1	18,4	208	0,2	8,7	0,04	0,23	19	65,75	25,5	0,93
2	375/2018 г	Птица отварная в соусе	100	20	17	25	333	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
3	386/2018 г	Каша гречневая рассыпчатая	200	25,1	8	51	93	0,45	0	0,9	1,25	16,3	215,3	139	6,9
4	459/2018 г	Чай с лимоном	200	0,1	2	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
5		Хлеб пшеничный	32	7,6	0,8	49,2	235	0,08	0	0	0,8	15	48,8	10,5	0,83
6		Хлеб ржаной	32	5,19	0,95	26,55	138,33	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
		Всего в обед:	**814**	**60,7**	**33,9**	**185,4**	**1068,3**	**0,51**	**37,8**	**0,05**	**8,18**	**121,5**	**396,05**	**124,3**	**7,26**
ПОЛДНИК															
1	532/2018 г	Выпечка	60	3,2	2,7	17,9	109	0,04	0	18,6	0,5	7,4	26,1	4,6	0,37
2	501/2018 г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0,2	14	0	0	2,8
		Всего в полдник:	**260**	**4,2**	**2,9**	**18,1**	**201**	**0,06**	**4**	**18,6**	**0,7**	**21,4**	**26,1**	**4,6**	**3,17**
		Всего в день:	**1754**	**106,114**	**75,644**	**316,353**	**1895,7**	**0,8**	**55,4**	**19**	**11,18**	**659,6**	**974,45**	**220,5**	**17,78**
		Суточная потребность		**90**	**92**	**383**	**2713**	**1,4**	**70**	**0,9**	**12**	**1200**	**1800**	**300**	**17**
		% выполнения суточной потребности		**117,9**	**82,2**	**82,6**	**69,9**	**57,1**	**79,1**	**2111,1**	**93,2**	**55,0**	**54,1**	**73,5**	**104,6**
		в.ч. завтрак					**23,1**								
		в.ч. обед					**39,4**								
		в.ч.полдник					**7,4**								

* не входит в единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий

Примерное меню питания школьников возраст 11-18 лет. **Весенне-летний период**

Неделя: Вторая

ДЕНЬ 6															
ЗАВТРАК															
№ п/п	**ТК**	**Блюдо**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Мг**	**Фе**
1	223/2018 г	Каша пшенная	150	15,5	14,8	23,8	190	0,1	0,3	0,1	0,7	172	211	25	1,1
3	460/2018 г	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
4	82/2018 г	Фрукты свежие	220	2	0,4	17,8	94,6	0,09	132	0	0,4	74,8	50,6	28,6	0,7
5		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**650**	**25**	**19,5**	**98,8**	**581,1**	**0,32**	**134,1**	**0,13**	**1,8**	**475,9**	**452,8**	**85,8**	**2,9**
ОБЕД															
1	148/2018 г	Овощи свежие (порциями)	40	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
2	120/2018 г	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,83	15,15	119,6	0,19	12,13	0,05	0,35	43,25	185,25	57	1,58
3	350/2018 г	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	70	10	10	10	170	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
4	403/2018 г	Соус молочный к блюдам	50	1,72	3,48	4,43	55,85	0,02	0,33	0,02	0,06	59,86	46,45	7,3	0,09
5	256/2018 г	Макароны	150	15,1	6	42	87	0,32	0	0,06	0,93	14,25	202,65	135,3	4,5
6	495/2018 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	15
7		Хлеб пшеничный	32	5,7	0,6	36,4	176,3	0,08	0	0	0,8	15	48,8	10,5	0,83
8		Хлеб ржаной	32	4,9	0,9	25,05	130,5	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
		Всего в обед:	**824**	**48,25**	**25,87**	**161,53**	**857,65**	**0,83**	**19,76**	**0,24**	**3,79**	**221,46**	**753,85**	**276,8**	**26,8**
ПОЛДНИК															
1	538/2018 г	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130,0	0,0	0,0	36,3	0,4	10,8	22,4	4,1	0,3
2	470/2018 г	Кисломолочный напиток*	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Всего в полдник:	**250**	**9,6**	**8,4**	**28,9**	**231**	**0,11**	**1,4**	**76,4**	**0,4**	**251,6**	**203**	**32,2**	**0,51**
		Всего в день:	**1724**	**82,85**	**53,77**	**289,23**	**1669,75**	**1,26**	**155,26**	**76,77**	**5,99**	**948,96**	**1409,65**	**394,8**	**30,21**
		Суточная потребность		**90**	**92**	**383**	**2713**	**1,4**	**70**	**0,9**	**12**	**1200**	**1800**	**300**	**17**
		% выполнения суточной потребности		**92,1**	**58,4**	**75,5**	**61,5**	**90,0**	**221,8**	**8530,0**	**49,9**	**79,1**	**78,3**	**131,6**	**177,7**
		в.ч. завтрак					**21,4**								
		в.ч. обед					**31,6**								
		в.ч.полдник					**8,5**								

*ЙОГУРТ

Примерное меню питания школьников возраст 11-18 лет.

Неделя: Вторая

Весенне-летний период

ДЕНЬ 7

№ п/п	ТК	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Фе
		ЗАВТРАК													
1	226/2018 г	Каша "Дружба"	250	6,4	14,2	30,6	276	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
2	462/2018 г	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
3	82/2018 г	Фрукты свежие	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
4		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**700**	**16,8**	**18,9**	**122,2**	**729,5**	**0,26**	**22,62**	**0,1**	**1,6**	**276,6**	**338,9**	**148,6**	**3,16**
		ОБЕД													
1	103/2018 г	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	9,6	10,2	115,4	0,07	18,56	0,02	2,44	51,6	59,7	24,05	0,84
2	372/2018 г	Шницель куриный	80	13	8	15	180	0,05	0,1	0,01	0,6	50	101	20	1,6
4	258/2018 г	Греча рассыпчатая	200	4	10,4	30,7	232	0,08	2,3	0,08	1,1	14	60	26	1,2
5	501/2018 г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
6		Хлеб пшеничный	32	7,6	0,8	49,2	235	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
7		Хлеб ржаной	32	5,19	0,95	26,55	138,33	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
		Всего в обед:	**794**	**33,5**	**30,0**	**131,9**	**992,7**	**0,46**	**38,46**	**0,05**	**6**	**165,9**	**370,7**	**112,35**	**10,21**
		ПОЛДНИК													
1	531/2018г	Выпечка	60	3,4	1,4	18,6	101,0	0,0	0,0	36,3	0,4	10,8	22,4	4,1	0,3
2	501/2018 г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0,2	14	0	0	2,8
		Всего в полдник:	**260**	**4,4**	**1,6**	**18,8**	**193**	**0,05**	**4**	**36,3**	**0,6**	**24,8**	**22,4**	**4,1**	**3,11**
		Всего в день:	**1754**	**54,7**	**50,5**	**272,9**	**1915,2**	**0,8**	**65,1**	**36,5**	**8,2**	**467,3**	**732,0**	**265,1**	**16,5**
		Суточная потребность		**90**	**92**	**383**	**2713**	**1,4**	**70**	**0,9**	**12**	**1200**	**1800**	**300**	**17**
		% выполнения суточной потребности		**60,8**	**54,8**	**71,2**	**70,6**	**55,0**	**93,0**	**4050,0**	**68,3**	**38,9**	**40,7**	**88,4**	**96,9**
		в.ч. завтрак					**26,9**								
		в.ч. обед					**36,6**								
		в.ч.полдник					**7,1**								

Примерное меню питания школьников возраст 11-18 лет.

Неделя: Вторая

Весенне-летний период

ДЕНЬ 8

№ п/п	ТК	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Фе
		ЗАВТРАК													
1	229/2018 г	Каша манная молочная жидкая с изюмом	250	7,6	13,9	52,6	365,8	0,11	1,38	0,08	0,62	152,4	151	29,8	1,14
2	464/2018 г	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
3	82/2018 г	Фрукты свежие	220	2	0,4	17,8	94,6	0,09	132	0	0,4	74,8	50,6	28,6	0,7
4		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**720**	**16,6**	**17,4**	**110,9**	**656,9**	**0,3**	**134,7**	**0,1**	**1,62**	**363,2**	**324,1**	**79,4**	**2,54**
		ОБЕД													
1	168/2018 г	Морковь в молочном соусе с зеленым горошком	60	2,1	1,7	7,3	53	0,05	1,7	9,9	0,3	51	64,2	31,3	0,6
2	123/2018 г	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	138,5	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
3	333/2018 г	Голубцы ленивые	70	10	12	4	164	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5
4	410/2018 г	Соус сметанный с томатом	30	1,72	10,63	3,17	65,2	0,02	0,73	0,06	0,15	45,05	37,1	7,7	0,23
5	377/2018 г	Пюре картофельное	150	3,2	6,06	16,4	138	0,14	5,1	0,05	0,2	39	85,5	28,5	1,1
4	486/2018 г	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
7		Хлеб пшеничный	32	5,7	0,6	36,4	176,3	0,08	0	0	0,8	15	48,8	10,5	0,83
8		Хлеб ржаной	32	4,9	0,9	25,05	130,5	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
		Всего в обед:	**824**	**37,0**	**39,1**	**123,6**	**926,5**	**0,52**	**26,13**	**0,16**	**3,25**	**234,1**	**561,65**	**152,45**	**8,11**
		ПОЛДНИК													
1	541/2018 г	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179,0	0,0	0,0	36,3	0,4	10,8	22,4	4,1	0,3
2	470/2018 г	Кисломолочный напиток*	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Всего в полдник:	**260**	**11,1**	**9,7**	**36,8**	**280**	**0,11**	**1,4**	**76,4**	**0,4**	**251,6**	**203**	**32,2**	**0,51**
		Всего в день:	**1804**	**64,7**	**66,2**	**271,3**	**1863,4**	**0,9**	**162,2**	**76,7**	**5,3**	**848,9**	**1088,8**	**264,1**	**11,2**
		Суточная потребность		**90**	**92**	**383**	**2713**	**1,4**	**70**	**0,9**	**12**	**1200**	**1800**	**300**	**17**
		% выполнения суточной потребности		**71,8**	**72,0**	**70,8**	**68,7**	**66,4**	**231,8**	**8517,8**	**43,9**	**70,7**	**60,5**	**88,0**	**65,6**
		в.ч. завтрак					**24,2**								
		в.ч. обед					**34,2**								
		в.ч.полдник					**10,3**								

Примерное меню питания школьников возраст 11-18 лет.

Весенне-летний период

Неделя: Вторая

ДЕНЬ 9

№ п/п	ТК	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Фе
							ЗАВТРАК								
1	280/2018 г	Запеканка морковная с творогом	200	15,7	18,7	32,8	348	0,11	2,4	0,1	0,1	146	216	53	14
2	406/2018 г	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,86	55	0,02	0,37	0,02	0,05	45,05	34,95	5,5	0,08
3	457/2018 г	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
4	82/2018 г	Фрукты свежие	230	0,92	0,69	23,7	108,1	0,04	11,5	0	0,9	43,7	36,8	27,6	5,3
5		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**730**	**21,82**	**22,97**	**103,96**	**688,6**	**0,23**	**14,27**	**0,12**	**1,65**	**255,75**	**323,25**	**94,1**	**20,28**
							ОБЕД								
1	148/2018 г	Овощи свежие (порциями)	40	1,65	0,3	5,7	31,5	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
2	124/2018 г	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,9	7,1	16,3	134,1	0,13	11,21	0,01	1,41	19,68	111,6	34,13	1,76
3	307/2018 г	Котлета рыбная	80	14	6	3	112	0,07	0,4	0,06	1	57	203	26	0,7
4	385/2018 г	Рис отварной	180	2,78	4,58	28	164,25	0,02	0	0,03	0,22	3,71	60	19,69	0,41
5	495/2018 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
6		Хлеб пшеничный	32	7,6	0,8	49,2	235	0,08	0	0	0,8	15	48,8	10,5	0,83
7		Хлеб ржаной	32	5,19	0,95	26,55	138,33	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
		Всего в обед:	**814**	**39,4**	**19,7**	**148,9**	**896,2**	**0,5**	**37,41**	**0,1**	**5,18**	**145,69**	**573,9**	**148,62**	**8,1**
							ПОЛДНИК								
1	545/2018 г	Сдоба обыкновенная	60	4,0	1,4	23,9	124,0	0,0	0,0	36,3	0,4	10,8	22,4	4,1	0,3
2	501/2018 г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0,2	14	0	0	2,8
		Всего в полдник:	**260**	**5**	**1,6**	**24,1**	**216**	**0,05**	**4**	**36,3**	**0,6**	**24,8**	**22,4**	**4,1**	**3,11**
		Всего в день:	**1804**	**66,2**	**44,3**	**276,9**	**1800,8**	**0,8**	**55,7**	**36,5**	**7,4**	**426,2**	**919,6**	**246,8**	**31,5**
		Суточная потребность		**90**	**92**	**383**	**2713**	**1,4**	**70**	**0,9**	**12**	**1200**	**1800**	**300**	**17**
		% выполнения суточной потребности		**73,6**	**48,2**	**72,3**	**66,4**	**55,7**	**79,5**	**4057,8**	**61,9**	**35,5**	**51,1**	**82,3**	**185,2**
		в.ч. завтрак					**25,4**								
		в.ч. обед					**33,0**								
		в.ч.полдник					**8,0**								

Примерное меню питания школьников возраст 11-18 лет.

Неделя: Вторая

Весенне-летний период

ДЕНЬ 10

№ п/п	ТК	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Фе
		ЗАВТРАК													
1	272/2018 г	Омлет с колбасой	140	12,21	24,92	2,48	282	0,12	0,3	0,25	1	95,7	207,9	18,15	2,14
2	465/2018 г	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
3	82/2018 г	Фрукты свежие	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
4		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	10	32,5	7	0,6
		Всего в завтрак:	**590**	**22,21**	**29,02**	**84,98**	**670,5**	**0,3**	**21,6**	**0,27**	**2,4**	**247,7**	**386,4**	**123,15**	**4,04**
		ОБЕД													
1	148/2018 г	Овощи свежие (порциями)	40	0,96	0,12	3	16,8	0,04	12	0	0,2	27,6	50,4	16,8	0,8
2	117/2018 г	Суп из овощей	250	3,9	5,8	15,6	131,8	0,09	13,4	0,04	0,23	48,79	88,62	28,7	1,22
3	328/2018 г	Жаркое по-домашнему	250	20	16	24	320	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
4	459/2018 г	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
5		Хлеб пшеничный	32	7,6	0,8	49,2	235	0,08	0	0	0,8	15	48,8	10,5	0,83
6		Хлеб ржаной	32	5,19	0,95	26,55	138,33	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
		Всего в обед:	**804**	**37,8**	**23,7**	**133,6**	**902,9**	**0,5**	**33,8**	**0,08**	**2,98**	**162,29**	**567,92**	**146,5**	**9,35**
		ПОЛДНИК													
1	540/2018 г	Шанежка с картофелем	60	5,8	5,4	27,3	181,0	0,0	0,0	36,3	0,4	10,8	22,4	4,1	0,3
2	470/2018 г	Кисломолочный напиток*	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
		Всего в полдник:	**260**	**11,6**	**10,4**	**35,3**	**282**	**0,11**	**1,4**	**76,4**	**0,4**	**251,6**	**203**	**32,2**	**0,51**
		Всего в день:	**1654**	**71,6**	**63,1**	**253,8**	**1855,4**	**0,9**	**56,8**	**76,8**	**5,8**	**661,6**	**1157,3**	**301,9**	**13,9**
		Суточная потребность		**90**	**92**	**383**	**2713**	**1,4**	**70**	**0,9**	**12**	**1200**	**1800**	**300**	**17**
		% выполнения суточной потребности		**79,5**	**68,6**	**66,3**	**68,4**	**65,0**	**81,1**	**8527,8**	**48,2**	**55,1**	**64,3**	**100,6**	**81,8**
		в.ч. завтрак					**24,7**								
		в.ч. обед					**33,3**								
		в.ч.полдник					**10,4**								