

УТВЕРЖДАЮ

Директор

(должность)

Алексеева Н.Л.

(ФИО)

28.02.2022г.

(дата)

Примерное 15-дневное меню для детей с 12-18 лет в 2022 учебном году.

Разработан по сборнику технических нормативов "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях" под общей редакцией М.П.Могильного, "Хлебпродинформ" 2011г.

Сезон: Весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: Первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	15,00	25,06	4,20	305,5	210
	Горошек зеленый консервированный	35	1,05	0,00	2,10	12,25	1/1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Йогурт 3,2% жирности	125	7,81	5,00	5,48	106,25	Н
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	27,12	30,38	39,58	588,8	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,67	2,25	3,83	38,08	52
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,15	4,30	9,35	85,87	88
	Гуляш из отварной говядины	90	12,51	5,85	6,30	385,2	246
	Каша рассыпчатая (гречневая)	160	8,75	11,52	44,00	323,2	302
	Компот из смеси сухофруктов+витамин"С"	200	0,78	0,16	22,68	93,9	349
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	28,94	24,55	111,28	1087,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	56,06	54,93	150,86	1675,9	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	260	7,54	11,96	41,34	312	173
	Бутерброд с сыром	50	5,95	8,11	15,67	189,78	3
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,67	24,67	64,29	591,58
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	20	0,16	0,02	0,34	2	70
	Уха рыбацкая	250	10,65	5,43	13,35	134,98	151
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	100	15,87	14,37	16,00	261	268
	Картофель в молоке	180	3,92	6,93	29,29	199,8	127
	Компот из плодов или ягод сушеных+витамин"С"	200	1,04	0,06	17,18	74,34	352
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	35,72	27,28	101,28	832,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	54,39	51,95	165,57	1424,55	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,40	9,48	29,64	169,2	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	50	3,09	9,36	19,67	212,1	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	11,59	18,84	56,31	408,1
ОБЕД	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,39	71
	Суп картофельный с клецками	250	4,23	5,07	23,92	158,68	108
	Плов из птицы	270	21,87	21,33	48,87	483,3	291
	Компот из яблок и клюквы+витамин"С"	200	0,12	0,08	15,62	65,14	344
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	30,65	27,00	114,68	874,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	42,24	45,84	170,99	1282,46	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180	27,00	26,03	45,14	430,2	223
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,32	0,06	7,96	35,48	493
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром

		130	0,39	0,00	19,11	80,6	338
Плоды или ягоды свежие		550	30,87	26,41	93,01	684,28	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		30	0,25	0,05	0,75	4,25	71
ОБЕД	Огурец в нарезке	250	2,00	5,25	13,10	106	82
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	100	15,45	18,12	10,00	263,12	235
	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	170	3,57	9,35	24,65	214,2	312
	Пюре картофельное						
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	27,40	110	518
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
		800	26,35	33,24	101,02	858,42	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1350	57,22	59,65	194,03	1542,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом и сахаром)	300	10,80	12,60	39,30	303	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	50	2,37	0,24	26,60	147,5	2
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
		550	13,27	12,84	72,90	477,3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0,94	3,01	5,92	53,95	59
ОБЕД	Салат из припущенной моркови с яблоками	250	3,50	5,80	12,90	118	161
	Суп- пюре из разных овощей						
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	100	13,86	15,10	15,10	263	295
	Макароны отварные с сыром	160	9,31	10,86	34,08	267,7	333
	Кисель из концентрата+витамин"С"	180	0,00	0,00	13,77	53,1	291
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
		800	31,69	35,24	106,89	916,6	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1350	44,96	48,08	179,79	1393,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
Неделя: Вторая							
День 6							
ЗАВТРАК	Оладьи с яблоками (с молоком сгущенным)	225	15,97	13,95	80,78	513	403
	Чай с черникой (или брусникой) и сахаром	200	0,34	0,08	7,94	35,12	493
	Йогурт 3,2% жирности	125	7,81	5,00	5,48	106,25	Н
		550	24,12	19,03	94,20	654,37	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		50	0,67	2,25	3,83	38,08	52
ОБЕД	Салат из свеклы отварной						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,15	4,30	9,35	85,87	88
	Фрикадельки в соусе	100	9,80	10,90	12,60	169	280
	Рис припущенный с овощами	150	4,20	6,61	33,96	254,42	305
	Компот из смеси сухофруктов+витамин"С"	200	0,78	0,16	22,68	93,9	349
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
		800	21,68	24,69	107,54	802,12	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1350	45,80	43,72	201,74	1456,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы (с маслом)	260	7,28	13,52	34,32	299	173
	Бутерброды горячие с сыром	50	5,88	4,51	15,60	156,68	7
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
		550	18,34	22,63	57,20	545,48	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20	0,16	0,02	0,34	2	70
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	250	10,50	3,90	21,12	156,8	112
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	280	28,00	27,72	46,20	554,4	377
	Картофельная запеканка с мясом						
	Компот из плодов или ягод сушеных+витамин"С"	200	1,04	0,06	17,18	74,34	352
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	43,78	32,17	109,96	948,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	62,12	54,80	167,16	1493,87	
День 8							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	180	27,36	25,02	67,72	451,8	219
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Плоды или ягоды свежие	130	0,39	0,00	19,11	80,6	338
		550	31,01	25,34	114,63	697,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		30	0,25	0,05	0,75	4,25	71
ОБЕД	Огурец в нарезке	250	14,00	10,50	30,25	273,75	102
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	270	14,85	26,19	22,41	413,42	289
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов						

Компот из свежих ягод (смородина, вишня, малина, черника или брусника)		200	0,20	0,08	11,44	48,7	342
Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином		40	3,16	0,32	20,80	138	пром
Хлеб ржаной деревенский		10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	33,38	37,29	89,97	900,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	64,39	62,63	204,60	1598,17	
День 9							
ЗАВТРАК	Биточки или котлеты манные, рисовые	185	8,88	22,39	56,42	384,24	192
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Йогурт 3,2% жирности	125	7,81	5,00	5,48	106,25	Н
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	19,95	27,71	89,70	655,29	
ОБЕД	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,39	71
	Борщ с фасолью, картофелем с мясом со сметаной	250	11,28	10,87	15,90	207,8	84
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,60	5,40	5,60	115	229
	Картофель отварной	170	3,40	8,67	27,03	205,7	310
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	27,40	110	518
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	30,71	25,46	102,20	805,74	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	50,66	53,17	191,90	1461,03	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом)	300	7,23	10,17	41,04	285,87	182
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	50	3,09	9,36	19,67	212,1	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	10,42	19,53	67,71	524,77	
ОБЕД	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	71
	Суп картофельный с рыбой	250	10,77	6,15	19,92	178,53	150
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	100	15,87	14,37	16,00	261	268
	Картофельное пюре с морковью	170	3,40	8,67	27,03	205,7	430
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	34,37	29,71	107,82	890,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	44,79	49,24	175,53	1415,1	
Неделя:		Третья					
День 11							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	15,00	25,06	4,20	305,5	210
	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	71
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Плоды или ягоды свежие	130	0,39	0,00	19,11	80,6	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	18,90	25,43	51,86	555,15	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,67	2,25	3,83	38,08	52
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,15	4,30	9,35	85,87	88
	Бефстроганов	80	14,08	12,48	4,16	167,18	250
	Макароны отварные с овощами	170	6,80	7,48	54,06	243,1	205
	Компот из смеси сухофруктов+витамин"С"	200	0,78	0,16	22,68	93,9	349
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	28,56	27,14	119,20	788,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	47,46	52,57	171,06	1344,13	
День 12							
ЗАВТРАК	Колобки творожные	185	21,09	18,89	28,68	516,87	216
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Йогурт 3,2% жирности	125	7,81	5,00	5,48	106,25	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	32,16	24,21	61,96	787,92	
ОБЕД	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,39	71
	Уха рыбацкая	250	10,65	5,43	13,35	134,98	151
	Тефтели 2-й вариант	100	13,49	16,40	13,10	257	279
	Запеканка картофельная с овощами	170	4,71	10,88	28,90	238	264
	Компот из плодов или ягод сушеных+витамин"С"	200	1,04	0,06	17,18	74,34	352
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	30,71	25,46	102,20	805,74	

Хлеб ржаной деревенский		10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	34,32	33,29	98,80	871,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	66,48	57,50	160,76	1659,48	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы (с маслом)	260	7,28	13,52	34,32	299	173
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	50	2,37	0,24	26,60	147,5	2
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	14,83	18,36	68,20	536,3	
ОБЕД	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	71
	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	250	10,80	5,90	20,10	202	96
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	100	13,86	15,10	15,10	263	295
	Рагу из овощей	170	5,95	8,67	29,75	317,9	143
	Компот из свежих плодов (яблоки или груша)+Витамин"С"	200	0,18	0,18	11,50	49,56	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	35,12	30,37	102,32	997,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	49,95	48,73	170,52	1533,86	
День 14							
ЗАВТРАК	Оладьи с яблоками (с молоком сгущенным)	225	15,97	13,95	80,78	513	403
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,32	0,06	7,96	35,48	493
	Йогурт 3,2% жирности	125	7,81	5,00	5,48	106,25	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	24,10	19,01	94,22	654,73	
ОБЕД	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,39	71
	Борщ сибирский с мясом со сметаной	250	11,28	12,75	14,33	218,5	83
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	14,20	15,80	15,40	251,85	232
	Рис отварной	170	4,69	5,44	41,36	288,35	304
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	27,40	110	518
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	35,60	34,51	124,76	1035,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	59,70	53,52	218,98	1690,67	
День 15							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	260	9,39	9,59	52,18	333,81	175
	Бутерброды горячие с сыром	50	5,88	4,51	15,60	156,68	7
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	20,45	18,70	75,06	580,29	
ОБЕД	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	71
	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,80	17,37	158,15	113
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	16,74	19,22	11,60	271,91	273
	Картофельное пюре	120	2,56	6,60	17,26	151,2	128
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	50	1,30	0,95	5,40	47	321
	Кисель из клюквы, малины, брусники (малина)	200	0,16	0,10	11,64	49,1	351
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	27,89	33,19	89,14	842,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	48,34	51,89	164,20	1422,75	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20250	794,56	788,22	2687,69	22395,06	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1350	52,97	52,55	179,18	1493	