**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 12-18 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**Согласовано Утверждено**

Заведующая производством школьной столовой Директор МБОУ СОШ п. Сеймчан

МБОУ СОШ п. Сеймчан Т.В.Беляева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Махнева Ю.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Сборник технических нормативов**

**Рекомендовано НИИ питания РАМН**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 1 завтрак (время завтрака -11.10)** | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| 173 | Каша вязкая на молоке (овсяные хлопья) | 250 | 7,63 | 5 | 46,20 | 260,30 |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 30 | 6,96 | 8,85 | - | 107,49 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |
| **ИТОГО: ккал 738,91** | | | | | | |
| **Обед (время обеда – 13.10)** | | | | | | |
| 59 | Салат из свеклы | 100 | 0,86 | 5,22 | 7,87 | 81,90 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 300 | 3,57 | 3,39 | 18,84 | 288,33 |
| 267 | Шницель мясной рубленый | 120 | 16,00 | 26,00 | 11 | 230,67 |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | 6,42 | 7,24 | 44,28 | 344,32 |
| 352 | Кисель | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| **ИТОГО: ккал 1187,86** | | | | | | |
| **ДЕНЬ 2 завтрак** | | | | | | |
| 403 | Оладьи с джемом | 150 | 9,48 | 11,52 | 52,92 | 353,28 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 |
| 338 | Бананы свежие | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 |
| **ИТОГО: ккал 465,76** | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей | 300 | 2,73 | 2,79 | 13,50 | 90,03 |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 |
| 229 | Рыба тушеная (навага) | 120 | 18,20 | 4,40 | 2,25 | 121,40 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 |
| 338 | Напиток из ягод | 200 | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 72,80 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| **ИТОГО: ккал 837,14** | | | | | | |
| **ДЕНЬ 3 завтрак** | | | | | | |
| 243 | Сосиски отварные | 98 | 9,21 | 14,70 | 0,78 | 172,28 |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | 5,80 | 16 | 44,28 | 344,32 |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 |
| 338 | Груши свежие | 75 | 0,68 | 0,08 | 7,13 | 31,88 |
| **ИТОГО: ккал 768,22** | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 113 | Борщ сибирский | 300 | 7,50 | 5,40 | 16,50 | 144,60 |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 |
| 430 | Запеканка картофельная с отварным мясом | 300 | 21,19 | 15,56 | 41,25 | 389,81 |
| 375 | Компот из ягод | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,84 | 102,90 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| **ИТОГО: ккал 910,04** | | | | | | |
| **ДЕНЬ 4 завтрак** | | | | | | |
| 234 | Котлеты рыбные | 100 | 13,38 | 4,38 | 9,38 | 130,38 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,10 | 3,10 | 25,50 | 146,30 |
| 71 | Огурцы свежие (порционные) | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,25 | 7,05 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,75 | 0,50 | 24,15 | 116,90 |
| 338 | Бананы | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 |
| **ИТОГО: ккал 626,71** | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,60 | 2,50 | 16,98 | 100,80 |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,62 | 6,20 | 8,90 | 97,88 |
| 250 | Бефстроганов | 100 | 12,08 | 12,33 | 2,83 | 170,67 |
| 302 | Каша гречневая | 200 | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,20 | 20,20 | 86,60 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| **ИТОГО: ккал 973,18** | | | | | | |
| **ДЕНЬ 5 завтрак** | | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога | 200 | 27,80 | 19,20 | 40,20 | 444,80 |
| ПР | Джем | 20 | 0,10 | - | 14,32 | 57,68 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 |
| 338 | Яблоки свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 |
| **ИТОГО: ккал 610,68** | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с фасолью | 300 | 5,88 | 6,39 | 23,07 | 173,31 |
| 45 | Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 |
| 261 | Печень тушеная | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 171,20 |
| 309 | Макароны отварные | 200 | 7,14 | 10,50 | 39,90 | 282,66 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| **ИТОГО: ккал 1125,75** | | | | | | |
| **ДЕНЬ 6 завтрак** | | | | | | |
| 183 | Каша молочная гречневая | 250 | 7,50 | 8,50 | 36,50 | 252,50 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,45 | 24,15 | 116,90 |
| 338 | Апельсины свежие | 75 | 0,96 | 0,21 | 8,68 | 40,50 |
| **ИТОГО: ккал 449,90** | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты | 300 | 2,16 | 5,97 | 9,75 | 101,37 |
| 54 | Салат из свеклы | 100 | 1,31 | 5,16 | 12,11 | 100,11 |
| 234 | Котлеты рыбные | 100 | 13,38 | 4,38 | 9,38 | 130,38 |
| 310 | Картофель отварной | 200 | 4 | 0,80 | 31,60 | 149,60 |
| 388 | Напиток из ягод | 200 | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 72,80 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| **ИТОГО: ккал 762,34** | | | | | | |
| **ДЕНЬ 7 завтрак** | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 150 | 14,72 | 20,70 | 2,88 | 256,68 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 |
| 15 | Сыр российский порционный | 20 | 4,64 | 5,90 | - | 71,66 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 |
| 338 | Бананы свежие | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 |
| **ИТОГО: ккал 623,44** | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 99 | Суп овощной | 300 | 2,73 | 2,79 | 13,50 | 90,03 |
| 73 | Икра из кабачков | 100 | 1,01 | 4,85 | 5,39 | 69,26 |
| 267 | Котлета из говядина | 100 | 12,33 | 21,67 | 11 | 288,33 |
| 309 | Макароны отварные | 200 | 6,80 | 10 | 38 | 269,20 |
| 345 | Компот из свежих ягод | 200 | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 102,90 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| **ИТОГО: ккал 1027,80** | | | | | | |
| **ДЕНЬ 8 завтрак** | | | | | | |
| 175 | Каша молочная рисовая | 200 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |
| **ИТОГО: ккал 521,55** | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой | 300 | 2,19 | 5,88 | 14,10 | 118,08 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,10 | 3,10 | 25,50 | 146,30 |
| 226 | Навага жареная | 120 | 22,35 | 1,05 | - | 98,85 |
| 1016 | Соус | 30 | 0,78 | 1,83 | 0,90 | 23,19 |
| 350 | Кисель | 200 | 0,44 | 0,07 | 34,28 | 139,51 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| **ИТОГО: ккал 734,01** | | | | | | |
| **ДЕНЬ 9 завтрак** | | | | | | |
| 222 | Запеканка творожная | 200 | 27,80 | 19,20 | 40,20 | 444,80 |
| ПР | Молоко сгущенное | 20 | 1,42 | 1 | 11,04 | 58,84 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 |
| 338 | Бананы | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 |
| **ИТОГО: ккал 733,02** | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 98 | Суп сайровый | 300 | 3,24 | 3,33 | 17,49 | 108,81 |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 350 | 33,35 | 36,95 | 27,79 | 574,41 |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,20 | 20,20 | 86,60 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| **ИТОГО: ккал 1042,55** | | | | | | |
| **ДЕНЬ 10 завтрак** | | | | | | |
| 278 | Тефтели мясные | 100 | 8,67 | 9,33 | 13,83 | 174 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,10 | 3,10 | 25,50 | 146,30 |
| 24 | Салат из свежих овощей | 100 | 0,93 | 6,13 | 2,87 | 70,41 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |
| **ИТОГО: ккал 580,91** | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 111 | Суп вермишелевый | 300 | 8,70 | 7,59 | 59,16 | 339,75 |
| 302 | Каша гречневая | 200 | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 |
|  | Курица жареная |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из свежей капусты | 100 | 2,60 | 5 | 3,10 | 67,80 |
| 389 | Сок вишневый | 200 | 1,5 | - | 22,8 | 97,10 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| **ИТОГО: ккал 1187,26** | | | | | | |