Согласовано:
Директор Муниципального автономного образовательного учреждения «Школа интернат № 85» г. Перми

_____ А.А. Богачев

"31" августа 2022г.

Утверждено:
Индивидуальный предприниматель

_____ И.И. Кондрияненко

"31" августа 2022г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания детей в возрасте с 12 лет и старше в МАОУ «Школа интернат № 85» г. Перми

2 ступень 2 раза 10 дней

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Повидло абрикосовое	10	0	0	6.4	25.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	**550**	**17.5**	**14.1**	**104.8**	**615.2**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.81**	**5.99**	
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	**870**	**31.9**	**27.7**	**112.5**	**825.4**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.87**	**3.53**	
	Итого за день	**1420**	**49.4**	**41.8**	**217.3**	**1440.6**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Батон нарезной	35	2.6	1	18	91.6
	Итого за Завтрак	**565**	**21**	**14.7**	**82.6**	**547.1**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.7**	**3.93**	
	Обед					
132	Суп пюре из картофеля	250	4.9	6.1	22.3	163.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
371	Кнели из птицы с рисом	80	17.5	3.6	5.6	124.8
410	Соус сметанный с томатом	20	0.7	3.3	1.5	38.3
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**820**	**37.4**	**19.2**	**130**	**842.2**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.51**	**3.48**	

	Итого за день	**1385**	**58.4**	**33.9**	**212.6**	**1389.3**
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	**560**	**26.4**	**22.4**	**105.7**	**729**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.85**	**4**	
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
379	картофель жареный из отварного	150	3.5	13.3	27.7	244.7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	**800**	**33.4**	**37.6**	**103.7**	**887.4**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.13**	**3.1**	
	Итого за день	**1360**	**59.8**	**60**	**209.4**	**1616.4**
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	**560**	**16.8**	**16.8**	**81.4**	**543.8**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1**	**4.85**	
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23.1	21.6	19.8	365.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	**800**	**38.1**	**29.9**	**101.8**	**827.7**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.78**	**2.67**	
	Итого за день	**1360**	**54.9**	**46.7**	**183.2**	**1371.5**
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	**550**	**17.5**	**18.4**	**92**	**601.9**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.05**	**5.26**	
	Обед					
367	Птица в соусе с томатом	100	14.4	6.5	3.4	130.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**870**	**34**	**16.9**	**130.8**	**812.3**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.5**	**3.85**	
	Итого за день	**1420**	**51.5**	**35.3**	**222.8**	**1414.2**
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Повидло абрикосовое	15	0.1	0	9.6	38.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	**555**	**16.3**	**13**	**103.5**	**595.8**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.8**	**6.35**	
	Обед					
132	Суп пюре из картофеля	250	4.9	6.1	22.3	163.3
54-1г	Макароны отварные	140	5	4.6	30.6	183.7
371	Кнели из птицы с рисом	80	17.5	3.6	5.6	124.8
410	Соус сметанный с томатом	20	0.7	3.3	1.5	38.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	**810**	**37.2**	**18.8**	**129.3**	**834.2**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.51**	**3.48**	
	Итого за день	**1365**	**53.5**	**31.8**	**232.8**	**1430**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	**550**	**14.7**	**16.1**	**87.9**	**554**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.1**	**5.98**	

	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11.9	12.8	5.3	184.5
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	**850**	**30.9**	**28.3**	**112.2**	**827.3**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.92**	**3.63**	
	Итого за день	**1400**	**45.6**	**44.4**	**200.1**	**1381.3**
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
	Итого за Завтрак	**550**	**18.3**	**12.1**	**95.5**	**563.5**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.66**	**5.22**	
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-22м	Рагу из курицы	220	23.1	7.7	19.3	239.1
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**890**	**40.6**	**27.1**	**106.3**	**831.6**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.67**	**2.62**	
	Итого за день	**1440**	**58.9**	**39.2**	**201.8**	**1395.1**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	**560**	**18.3**	**14.1**	**87.1**	**548.3**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.77**	**4.76**	
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23.6	23.2	26.5	408.6
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9

54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**800**	**38.5**	**34.1**	**101.4**	**866.3**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.89**	**2.63**	
	Итого за день	**1360**	**56.8**	**48.2**	**188.5**	**1414.6**
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	130	25.7	9.3	18.8	261.1
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	**610**	**33.8**	**12**	**77.3**	**551.8**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.36**	**2.29**	
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
371	Кнели из птицы с рисом	80	17.5	3.6	5.6	124.8
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	**870**	**40.1**	**19**	**126**	**835.6**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.47**	**3.14**	
	Итого за день	**1480**	**73.9**	**31**	**203.3**	**1387.4**

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	561	20.06	15.37	91.78	585.04
Средние показатели за Обед	838	36.21	25.86	115.4	839

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.71
Витамин В1(мг)	0.02
Витамин В2(мг)	0.05
Витамин А(мкг рет.экв)	14.23
Кальций(мг)	53.09
Фосфор(мг)	28.14
Магний(мг)	13.2
Железо(мг)	1.28
Калий(мг)	141.1
Йод(мкг)	10.89
Селен(мкг)	1.24