

Общество с ограниченной ответственностью "ТРАПЕЗА"

Согласовано:



Директор МАОУ «СОШ № 81»

Денисова Н.А.

2024

Утверждаю:



Директор ООО «ТРАПЕЗА»

Мочалов В.Л.

по доверенности от 09.01.2024

2024

Примерное десятидневное меню

Для организации питания детей 12-18 лет

МАОУ "СОШ № 81" г. Перми

На осенний - зимний период

Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет имени. Академика
Е.А. Вагнера» Минздрава России.

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.

Пермь 2013

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 1 (12-18 лет)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
268/13	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,054	0,064	1,54	0,18	143,4	31,6	151,8	0,44
496/13	Какао с молоком 1-й вариант	200	3,6	3,3	25	144	0,02	0,04	1,3	0	124	27	110	0,8
100/13	Сыр твердый порционнно	30	7,314	7,456	0	98,00	0,064	0,008	0,2	0,142	257,14	14,284	168,57	0,256
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0,045	15	0,3	24	13,5	16,5	3,3
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	40	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,72	0	0,56	14	18,8	63,2	1,56
	Итого:	680	23,174	20,736	109,08	721,14	0,138	0,91	18,04	1,512	568,54	109,384	529,57	6,686
ОБЕД														
50/13	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,00	0	0,02	5,7	2,3	33	19	38	1,3
117/18	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,73	4,53	8,95	83,25	0	0,08	8,85	2,35	29,1	21,68	52,45	0,83
412/13	Котлеты куриные	100	15	10,71	9,285	188,57	0,042	0,1	0,857	0,428	37,142	18,57	94,29	1,142
173/13	Картофель отварной	200	3,80	8,20	25,40	190,00	0,06	0,20	27,80	0,20	22,00	40,00	106,00	1,60
518/13	Сок	200	1	0,2	0,2	92,00	0	0,02	4	0	14	0	0	2,8
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0	0,72	0	0,56	14	18,8	63,2	1,56
	Итого:	980	32,27	30,46	104,135	899,26	0,102	1,173	47,207	6,168	155,242	122,25	373,44	9,562

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 2 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
295/13	Макаронные изделия с сыром	200	12,1	10,1	34	275	0,07	0,08	0,1	1	207	20	168	1,1
105/13	Масло сливочное	10	0,05	0	0,08	74,8	0,059	0	0	0,1	1,2	0	1,9	0,02
517/13	Йогурт порционно	100	5	3,2	8,5	87,00	0,02	0,03	0,6	0	119	14	91	0,1
494/13	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	0	2,8	0	14,2	2	4	0,4
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	40	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,72	0	0,56	14	18,8	63,2	1,56
	Итого:	610	23,37	14,06	94,76	677,04	0,149	0,863	3,5	1,99	361,4	59	347,6	3,51
	ОБЕД													
107/13	Овощи натуральные соленные	100	0,8	0,1	1,7	13	0	0,02	5	0,1	23	14	24	0,6
131/13	Свекольник	250	1,74	3,56	9,62	77,6	0,03	0,052	7,34	0,2	30,2	24,8	55,4	1,22
398/13	Печень говяжья по - строгоновски	100/40	25,71	19,71	6,142	304,28	11,48	0,414	12,142	7,714	32,85	25,71	451,43	9,571
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,48	49,44	337,40	0,054	0,276	0	0,82	19	180,4	270,2	6,06
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	0	0,03	11,6	0,1	19	8	12	0,8
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0	0,72	0	0,56	14	18,8	63,2	1,56
	Итого:	1010	49,39	35,37	141,002	1081,72	11,564	1,545	36,082	9,824	144,05	275,91	895,73	20,141

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 3 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
301/13	Омлет натуральный с маслом	200	18,66	29	5	353,33	0,433	0,133	0,666	1	176,7	26,7	333,3	3,33
100/13	Сыр твердый порционно	30	7,314	7,456	0	98,00	0,064	0,008	0,2	0,142	257,14	14,284	168,57	0,256
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	14,71	79,00	0,02	0,04	1,3	0	126	14	90	0,1
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0,045	15	0,3	24	13,5	16,5	3,3
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	40	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,72	0	0,56	14	18,8	63,2	1,56
	Итого:	680	35,894	40,516	71,39	780,07	0,517	0,979	17,166	2,332	603,84	91,484	691,07	8,876
	ОБЕД													
48/13	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	0	0,02	18,9	4,5	43	15	32	0,6
145/13	Суп картофельный с бобовыми	250	4,9	5,35	20,15	148,25	0	0,147	5,83	2,45	41,5	38,25	137,75	1,8
414/13	Рис отварной	150	4,1	6,75	37,57	227,33	0,045	0,03	0	0,316	5,7	25,33	78,7	0,58
405/13	Курица в томатном соусе	100/50	19,43	19,28	5,86	274,29	0,042	0,028	3,29	0,714	48,57	22,86	128,57	1,428
518/13	Сок	200	1	0,2	0,2	92,00	0	0,02	4	0	14	0	0	2,8
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0	0,72	0	0,56	14	18,8	63,2	1,56
	Итого:	970	40,27	43	118,68	1107,31	0,087	0,998	32,02	8,87	172,77	124,44	459,72	9,098

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 4 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
313/13	Запеканка из творога со сгущ.молоком	200/20	32	33,6	31,87	566,67	0,266	0,093	0,8	0,933	396	50,66	462,66	1,33
495/13	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,00	0,01	0,04	1,3	0	127	15	93	0,4
573/13	"Гребешок"	70	7	4,55	57,63	299,83	0,035	0,081	0,116	1,05	17,5	11,6	60,66	1,05
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0,045	15	0,3	24	13,5	16,5	3,3
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	40	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,72	0	0,56	14	18,8	63,2	1,56
	Итого:	890	47,22	40,81	157,08	1197,24	0,311	1,012	17,216	3,173	584,5	113,76	715,52	7,97
ОБЕД														
59/13	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	0	0,02	5,5	4,5	37	21	41	1,4
134/13	Рассольник Ленинградский со смет.	250/10	2,05	5,25	16,25	121,25	0	0,09	7,68	2,35	15,5	26,25	63	0,925
385/13	Рулет из говядины паровой	100	15,6	12,3	6,6	200	0,03	0,06	0	0,5	15	19	164	2,4
429/13	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	0,03	0,09	3,4	0,1	26	19	57	0,7
423/13	Капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63,00	0,03	0,04	17	0,7	61	24	55	1
519/13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,00	0	0,01	70	0	12	3	3	1,5
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0	0,72	0	0,56	14	18,8	63,2	1,56
	Итого:	980	34,89	37,27	120,85	960,69	0,09	1,063	103,58	9,04	186,5	135,25	465,7	9,815

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 5 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК													
4/13	Салат из белокоч. капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0	0,04	27,8	4,5	44	17	32	0,6
412/13	Котлеты куринные	100	15	10,71	9,285	188,57	0,042	0,1	0,857	0,428	37,142	18,57	94,29	1,142
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,48	49,44	337,40	0,054	0,276	0	0,82	19	180,4	270,2	6,06
493/13	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,00	0	0	0	0	11	1	3	0,3
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	40	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,72	0	0,56	14	18,8	63,2	1,56
	Итого:	700	34,22	32,05	120,305	901,21	0,096	1,169	28,657	6,638	131,142	239,97	482,19	9,992
	ОБЕД													
7/13	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0	0,04	3,2	4,7	24	33	49	0,6
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,975	7,78	83,00	0	0,057	18,47	2,38	34	22,25	47,5	0,8
335/13	Суфле рыбное	100	16	4,8	2,6	118	0,06	0,07	0,4	1	57	26	203	0,7
291/13	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0	0,076	0,2	1,06	7,6	10,8	47,6	1,04
518/13	Сок	200	1	0,2	0,2	92,00	0	0,02	4	0	14	0	0	2,8
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0	0,72	0	0,56	14	18,8	63,2	1,56
	Итого:	970	36,63	22,295	110,3	874,64	0,06	1,016	26,27	10,03	156,6	115,05	429,8	7,83

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 6 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
260/13	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	31,32	226,2	0,08	0,08	1,32	0,2	126,6	30,6	140,4	0,56
496/13	Какао с молоком 1-й вариант	200	3,6	3,3	25	144	0,02	0,04	1,3	0	124	27	110	0,8
100/13	Сыр твердый порционнo	30	7,314	7,456	0	98,00	0,064	0,008	0,2	0,142	257,14	14,284	168,57	0,256
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0,045	15	0,3	24	13,5	16,5	3,3
579/13	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	0,06	0,05	0	0,6	15	6	37	0,5
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	40	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,72	0	0,56	14	18,8	63,2	1,56
	Итого:	740	26,994	31,076	147,3	956,94	0,224	0,976	17,82	2,132	566,74	114,384	555,17	7,306
ОБЕД														
107/13	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	0	0,02	5	0,1	23	14	24	0,6
128/13	Борщ с капустой и картофелем со смет.	250/5	1,83	5	10,65	95	0	0,047	10,3	2,4	34,5	26,25	53	1,2
369/13	Жаркое по домашнему	240	28,36	25,309	18,109	413,45	0,043	0,174	8,29	0,872	38,18	61,09	290,18	3,71
507/13	Компот из свежемороженнoх ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0	0,02	4,3	0,2	22	14	16	1,1
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0	0,72	0	0,56	14	18,8	63,2	1,56
	Итого:	915												
			40,73	31,929	105,459	873,89	0,043	1,014	27,89	4,462	137,68	138,34	465,88	8,5

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 7 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
345/13	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	0,02	0,07	0,4	1	35	23	160	0,6
429/13	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,06	0,18	6,8	0,2	52	38	114	1,4
105/13	Масло сливочное	10	0,05	0	0,08	74,8	0,059	0	0	0,1	1,2	0	1,9	0,02
493/13	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,00	0	0	0	0	11	1	3	0,3
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	40	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,72	0	0,56	14	18,8	63,2	1,56
	Итого:	610	24,37	11,66	83,46	611,04	0,139	1,003	7,2	2,19	119,2	85	361,6	4,21
ОБЕД														
59/13	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	0	0,02	5,5	4,5	37	21	41	1,4
146/13	Суп картофельный с клецками	250/30	1,2	2,6	8,78	63,25	0	0,062	5,75	1,2	10,75	16,75	40,25	0,6
412/13	Котлеты куриные	100	15	10,71	9,285	188,57	0,042	0,1	0,857	0,428	37,142	18,57	94,29	1,142
423/13	Капуста тушеная	100	7,4	7,2	7,8	126,00	0,06	0,08	34	1,4	122	48	110	2
518/13	Сок	200	1	0,2	0,2	92,00	0	0,02	4	0	14	0	0	2,8
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0	0,72	0	0,56	14	18,8	63,2	1,56
	Итого:	900	35,34	32,13	86,46	857,26	0,102	1,035	50,107	8,418	240,892	127,32	368,24	9,832

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 8 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
319/13	Пудинг творожный запеченный со сгущ. мол.	200/50	27,6	26,26	42,26	516	0,133	0,133	0,4	0,933	305,33	44	374,66	1,87
100/13	Сыр твердый порционнно	30	7,314	7,456	0	98,00	0,064	0,008	0,2	0,142	257,14	14,284	168,57	0,256
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0,045	15	0,3	24	13,5	16,5	3,3
542/13	Пирожок с повидлом	70	4,2	3,7	42,7	221,7	0,035	0,046	0,116	0,583	12,83	7	37,33	0,816
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	14,71	79,00	0,02	0,04	1,3	0	126	14	90	0,1
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	40	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,72	0	0,56	14	18,8	63,2	1,56
	Итого:	800	49,034	41,476	151,35	1164,44	0,252	1,025	17,016	2,848	745,3	115,784	769,76	8,232
ОБЕД														
48/13	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	0	0,02	18,9	4,5	43	15	32	0,6
159/13	Суп-пюре из картофеля	250	4,85	6,45	24,75	176,25	0,052	0,142	9,63	0,25	117,75	38	144,75	1,1
405/13	Курица в томатном соусе	100/50	19,43	19,28	5,86	274,29	0,042	0,028	3,29	0,714	48,57	22,86	128,57	1,428
291/13	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0	0,076	0,2	1,06	7,6	10,8	47,6	1,04
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	0	0,03	11,6	0,1	19	8	12	0,8
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0	0,72	0	0,56	14	18,8	63,2	1,56
	Итого:	1020	43,16	38,25	146,43	1102,18	0,094	1,049	43,62	7,514	255,92	117,66	447,62	6,858

МЕНЮ НА ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА
ДЕНЬ № 9 (12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
249/13	Каша гречневая пуховая на молоке	200	11,52	12,46	34,6	296,6	0,092	0,208	0,268	0,56	178	117,2	287,6	3,7
105/13	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0
112/13	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0,045	15	0,3	24	13,5	16,5	3,3
494/13	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	40	1,56	0,28	7,46	38,6	0	0,72	0	0,56	14	18,8	63,2	1,56
	Итого:	660	18,35	22,08	96,55	662,19	4,092	1,006	16,268	1,78	230,14	158,7	396,2	9,76
	ОБЕД													
4/13	Салат из белокоч. капусты с морков	100	1,6	10,1	9,6	136	0	0,04	27,8	4,5	44	17	32	0,6
144/13	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,13	108	0,037	0,195	8,68	0,225	19	25,5	65,75	0,93
381/13	Котлета из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286,00	0,04	0,09	0	0,5	39	26	185	2,8
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,48	49,44	337,40	0,054	0,276	0	0,82	19	180,4	270,2	6,06
518/13	Сок	200	1	0,2	0,2	92,00	0	0,02	4	0	14	0	0	2,8
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0,033	0	0,33	6	4,2	19,5	0,33
109/13	Хлеб ржаной	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0	0,72	0	0,56	14	18,8	63,2	1,56
	Итого:	970	43,34	43,85	140,57	1215,84	0,131	1,374	40,48	6,935	155	271,9	635,65	15,08

