

"Утверждаю"

Директор МБОУ (МАОУ) СПШ № _____
 _____ (_____)
 " ____ " _____ 201__ год

Примерное меню полдников для обучающихся образовательных учреждений Петропавловск-Камчатского городского округа (возрастная группа 12-18 лет)

День прием пищи	№ рецепт., Сборник	Наименование блюд, кулинарных изделий	Масса порции, г	Нормы закладк, г		Пищевая ценность, г			Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы		В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
День 1																	
Завтраки, обеды						56,64	53,98	269,69	1593,81								
Полдники		Молоко пастеризованное "Умница" (с йодказеином)	200	200	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,089	2,73	42,22		252	189	29,44	0,21
	447	Блинчики с маслом	105	105	105	5,18	6,20	29,82	196,00	0,11		40		22,5	63,3	18,7	1,08
			10	10	10	0,08	7,25	0,13	66,10								
		Итого:				10,86	19,85	39,35	380,10	0,199	2,73	82,22		274,5	252,3	48,14	1,29
		Всего за день:				67,50	73,83	309,04	1973,91								
День 2																	
Завтраки, обеды						56,3	55,86	206,03	1580,4								
Полдники	378	Кисель из вишни	200	200	200	0,14	0,04	27,48	110,80	0,004	1,83			13,98	9,06	4,16	0,138
	454	Пирожок слобный печеный из дрожжевого теста с творожным фаршем	80	80	80	9,96	7,72	29,76	228,00	0,08	0,013	56		55,6	98,667	22,4	0,96
		Итого:				10,10	7,76	57,24	338,80	0,084	1,843	56		69,58	107,727	26,56	1,098
		Всего за день:				66,40	63,62	263,27	1919,20								
День 3																	
Завтраки, обеды						53,88	56,19	185,63	1605,29								
Полдники	393	Чай с вареньем	200/30			0,30	0,00	21,30	82,00		0,280			13,328	4,128	2,477	0,519
		- чай-заварка		1	1												
		- варенье		31	30												
	17, 1998 г.	Бутерброд с икрой зернистой	15/10/25														
		- икра зернистая лососёвая		15,3	15	4,74	2,07	0,00	37,65			0,068		13,500	73,500	4,350	0,270
	6	- масло сливочное		10	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001		40		2,4	3		0,02
	470	- булочка Дорожная		25	25	1,69	3,49	13,03	90,00	0,03				4,6	16,1	6,5	0,3
	368	Фрукты (груша)	180	180	180	0,72	0,54	18,54	82,80	0,054	9			34,2	28,8	21,6	4,14
		Итого:				7,53	13,35	53,00	358,55	0,085	9,280	40,068		68,028	125,528	34,927	5,249
		Всего за день:				61,41	69,54	238,63	1963,84								
День 4																	
Завтраки, обеды						59,71	60,38	224,76	1605,25								
Полдники		Кисломолочный напиток (ряженка)	200	206	200	6,00	6,40	8,40	116,00	0,044	0,6	40,0		248,0	184,0	28,0	0,2
	459	Пирог открытый с повидлом	100	100	100	6,18	3,22	55,32	275,00	0,11	0,08	17		19,5	61,4	24,1	1,39
		Итого:				12,18	9,62	63,72	391,00	0,154	0,68	57,0		267,5	245,4	52,1	1,59
		Всего за день:				71,89	70,00	288,48	1996,25								
День 5																	
Завтраки, обеды						54,16	57,97	229,08	1645,8								
Полдники		Йогурт фруктовый	200	216	200	5,80	5,00	22,00	156,00	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
	464	Пирожок песочный с яблоками	70	70	70	4,96	8,14	36,24	238,00	0,06	0,26	18		24	49,8	15,2	1,14
		Итого:				10,76	13,14	58,24	394,00	0,12	1,46	38		272	239,8	45,2	1,34
		Всего за день:				64,92	71,11	287,32	2039,80								
		В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:				66,42	69,62	277,35	1978,60								
		НОРМА (75% от суточной):				67,50	69,00	287,25	2034,75								
		ОТКЛОНЕНИЯ В %:				-1,59	0,90	-3,45	-2,76								

День прием пищи	№ рецепт., Сборник	Наименование блюд, кулинарных изделий	Выход, г	Нормы закладки, г		Пищевая ценность			Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				брутто	нетто	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
День 6																	
Завтраки, обеды						57,84	54,34	269,72	1565,07								
Полдники		Молоко пастеризованное, обогащённое 12 витаминами	200	200	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,089	40	165	5	252	189	29,44	0,21
	463	Слойка с повидлом	70	70	70	4,78	8,84	38,04	250,00	0,08		12		15	48	17,2	0,94
		Итого:				10,38	15,24	47,44	368,00	0,169	40	177	5	267	237	46,64	1,15
		Всего за день:				68,22	69,58	317,16	1933,07								
День 7																	
Завтраки, обеды						57,88	62,98	190,17	1660,5								
Полдники		Кисломолочный йогуртный напиток ("Снежок")	200	216	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,8	44		242	188	30	0,2
	454	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с джемом	60	60	60	3,53	3,75	36,27	193,00	0,05	0,12	28		11,9	36,3	13,7	0,68
		Итого:				8,73	8,75	58,27	347,00	0,11	1,92	72		253,9	224,3	43,7	0,88
		Всего за день:				66,61	71,73	248,44	2007,50								
День 8																	
Завтраки, обеды						56,58	56,46	199,81	1659,87								
Полдники	397	Какао с молоком	200	200	200	4,08	3,54	17,58	118,89	0,056	1,589	24,440		152,22	124,556	21,33	0,478
	495	Коврижка Медовая с фруктовой начинкой	100	100	100	5,00	3,97	68,89	331,00	0,09	0,03			14,7	46,7	19,8	1,14
		Итого:				9,08	7,51	86,47	449,89	0,146	1,619	24,440		166,92	171,256	41,13	1,618
		Всего за день:				65,66	63,97	286,28	2109,76								
День 9																	
Завтраки, обеды						55,02	55,65	282,3	1563,1								
Полдники		Йогурт фруктовый	200	216	200	5,80	5,00	22,00	156,00	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
	456	Пирожок печеный из пресного слоеного теста с фаршем из кураги	60	60	60	3,58	9,53	27,98	212,00	0,06	0,05	61		25,4	42,8	21,4	0,86
		Итого:				9,38	14,53	49,98	368,00	0,12	1,25	81		273,4	232,8	51,4	1,06
		Всего за день:				64,40	70,18	332,28	1931,10								
День 10																	
Завтраки, обеды						56,38	59,97	194,63	1629,39								
Полдники	399	Сок вишневый	200	200	200	1,40	0,40	22,80	100,00	0,022	14,8			34	36	12	0,6
	454	Пирожок простой печеный из дрожжевого теста с творожным фаршем	100	100	100	11,16	5,12	38,98	246,00	0,1	0,02	24		59,2	110,6	28	1,16
		Итого:				12,56	5,52	61,78	346,00	0,122	14,8	24		93	147	40	1,8
		Всего за день:				68,94	65,49	256,41	1975,39								
		В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:				66,77	68,19	288,11	1991,36								
		НОРМА (75% от суточной):				67,50	69,00	287,25	2034,75								
		ОТКЛОНЕНИЯ В %:				-1,09	-1,17	0,30	-2,13								

День прием пищи	№ рецепт., Сборник	Наименование блюд, кулинарных изделий	Выход, г	Нормы закладки, г		Пищевая ценность			Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				брутто	нетто	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
День 11																	
Завтраки, обеды						55,9	53,92	221,25	1617,54								
Полдники		Кисломолочный напиток (ацидофилин) с сахаром	200	216	200	5,60	6,40	8,00	112,00	0,078	1,6	40		240	196	30	0,2
				10	10	0,00	0,00	9,98	39,90					0,3			0,03
	468	Булочка с орехами	70	70	70	5,36	6,90	37,59	233,80	0,084	0,03	19,6		28	66,64	21	1,106
		Итого:				10,96	13,30	55,57	385,70	0,162	1,6	60		268	263	51	1,3
		Всего за день:				66,86	67,22	276,82	2003,24								
День 12																	
Завтраки, обеды						54,88	53,3	205,58	1587,52								
Полдники		Молоко пастеризованное "Умница" (с йодказеином)	200	200	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,089	2,73	42,22		252	189	29,44	0,21
	494	Коврижка Медовая без начинки	100	100	100	5,63	4,52	69,59	342,00	0,1				14,9	52,1	21,6	1,14
		Итого:				11,23	10,92	78,99	460,00	0,189	2,73	42,22		266,9	241,1	51,04	1,35
		Всего за день:				66,11	64,22	284,57	2047,52								
День 13																	
Завтраки, обеды						58,1	57,48	213,53	1600,02								
Полдники		Кисломолочный напиток (варенец с лактулозой)	200	206	200	5,60	6,40	8,50	112,00	0,06	1,6	44		236	192	32	0,2
	452	Оладьи с творогом, с маслом	65	65	65	5,23	7,72	22,50	180,00	0,08	0,22	32		56,8	79,1	18,9	0,74
	368	Фрукты (груша)	180	180	180	0,72	0,54	18,54	82,80	0,054	9			34,2	28,8	21,6	4,14
		Итого:				11,55	14,66	49,54	374,80	0,194	10,82	76		327	299,9	72,5	5,08
		Всего за день:				69,65	72,14	263,07	1974,82								
День 14																	
Завтраки, обеды						58,42	53,45	199,76	1632,4								
Полдники	377	Компот из плодов консервированных	200	200	200	0,50	0,20	32,40	133,40	0,006	1,984			15,98	15,58	6,18	1,462
	488	Кекс Творожный	75	75	75	7,06	11,14	37,54	279,00	0,045	0,045	73,5		40,05	73,8	13,65	0,765
		Итого:				7,56	11,34	69,94	412,40	0,051	2,029	73,5		56,03	89,38	19,83	2,227
		Всего за день:				65,98	64,79	269,70	2044,80								
День 15																	
Завтраки, обеды						57,57	53,08	230,54	1642,36								
Полдники		Молоко пастеризованное, обогащённое 12 витаминами	200	200	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,089	40	165	5	252	189	29,44	0,21
	446	Блинчики фаршированные вареньем, с маслом	100	100	100	3,98	5,75	46,59	254,07	0,081	0,259	29,63		20,667	49,481	15,704	1,274
		Итого:				9,58	12,15	55,99	372,07	0,17	40,259	194,63	5	272,667	238,481	45,144	1,484
		Всего за день:				67,15	65,23	286,53	2014,43								
		В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:				67,15	66,72	276,14	2016,96								
		НОРМА (75% от суточной):				67,50	69,00	287,25	2034,75								
		ОТКЛОНЕНИЯ В %:				-0,52	-3,30	-3,87	-0,87								

День прием пищи	№ рецепт., Сборник	Наименование блюд, кулинарных изделий	Выход, г	Нормы закладки, г		Пищевая ценность			Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				брутто	нетто	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
День 16																	
Завтраки, обеды						56,8	54,87	236,92	1598,75								
Полдники		Кисломолочный напиток (кефир) с сахаром	200	207	200	6,00	6,40	8,00	114,00	0,078	1,400	40		240	180	28	0,2
				10	10	0,00	0,00	9,98	39,90					0,3			0,03
	463	Слойка с повидлом	70	70	70	4,78	8,84	38,04	250,00	0,08		12		15	48	17,2	0,94
		Итого:				10,78	15,24	56,02	403,90	0,158	1,400	52		255	228	45	1,2
		Всего за день:				67,58	70,11	292,94	2002,65								
День 17																	
Завтраки, обеды						51,77	57,3	228,35	1690,31								
Полдники	397	Какао с молоком	200	200	200	4,08	3,54	17,58	118,89	0,056	1,589	24,440		152,22	124,556	21,33	0,478
	241	Зрза из творога с изюмом	75	75	75	11,09	8,34	23,76	214,50	0,075	0,12	40,5		90,15	143,1	20,7	0,99
		Итого:				15,16	11,88	41,34	333,39	0,131	1,709	64,940		242,37	267,656	42,03	1,468
		Всего за день:				66,93	69,18	269,69	2023,70								
День 18																	
Завтраки, обеды						55,41	59,27	202,48	1613,08								
Полдники	399	Сок виноградный	200	200	200	0,60	0,40	32,60	136,67	0,044	4			40	24	18	0,8
	496	Коржик молочный	75	75	75	4,89	8,43	46,48	281,00	0,08	0,05	8		19,2	48,5	17,8	0,85
		Итого:				5,49	8,83	79,08	417,67	0,124	4	8		59,2	72,5	35,8	1,65
		Всего за день:				60,90	68,10	281,56	2030,75								
День 19																	
Завтраки, обеды						55,46	59,36	193,04	1601,63								
Полдники		Йогурт фруктовый	200	216	200	5,80	5,00	22,00	156,00	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
	458	Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	75	75	75	4,78	3,19	47,27	237,86	0,08	0,08	18		15,6	42,8	17,4	1,08
		Итого:				10,58	8,19	69,27	393,86	0,14	1,28	38		263,6	232,8	47,4	1,28
		Всего за день:				66,04	67,55	262,31	1995,49								
День 20																	
Завтраки, обеды						54,52	52,77	215,32	1580,43								
Полдники	377	Компот из плодов консервированных	200	200	200	0,50	0,20	32,40	133,40	0,006	1,984			15,98	15,58	6,18	1,462
	488	Кекс Творожный	75	75	75	7,06	11,14	37,54	279,00	0,045	0,045	73,5		40,05	73,8	13,65	0,765
		Итого:				7,56	11,34	69,94	412,40	0,051	2,029	73,5		56,03	89,38	19,83	2,227
		Всего за день:				62,08	64,11	285,26	1992,83								
		В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:				64,71	67,81	278,35	2009,08								
		НОРМА (75% от суточной):				67,50	69,00	287,25	2034,75								
		ОТКЛОНЕНИЯ В %:				-4,14	-1,72	-3,10	-1,26								
		В СРЕДНЕМ ЗА 20 ДНЕЙ:				66,26	68,09	279,99	1999,00								
		ОТКЛОНЕНИЯ В %:				-1,83	-1,33	-2,53	-1,76								