



Утверджана:  
Індывідуальны  
прадэцыйнаватэль  
Сербява С.А.С.

Согласовано:



**Примерное циклическое десятидневное меню.**



## 1 СМЕНА ОБЗ

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>	Каша ячневая молочная	250	8,8	8,1	40,4	269,8	227
	Печенье	50	11,6	0,02	23,2	44,6	пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с маслом	50	2,3	15,7	14,3	208,6	69
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>25,5</b>	<b>26,32</b>	<b>91,5</b>	<b>611</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	2,6	3,3	7,7	70,8	113
	Биточки куриные с маслом	100	20	18	10,8	284,3	372
	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14,1	72,1	574
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	81,9	573
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>800</b>	<b>35,7</b>	<b>28,2</b>	<b>105,5</b>	<b>816,5</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба" молочная	250	6,3	8	33,7	232,4	229
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Булочка сдобная	100	8,8	7,8	48	298,3	541
<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>15,3</b>	<b>15,9</b>	<b>91</b>	<b>568,7</b>		
<b>Обед</b>	Котлета мясная с маслом	100	17,6	12,3	15	243	339
	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Пюре картофельное	180	4,9	7,2	10,4	126	377
	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	84,6	462
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,8	573
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>800</b>	<b>30,1</b>	<b>23,46</b>	<b>77,1</b>	<b>640,6</b>	

<b>Неделя 1 День 3</b>											
Завтрак	Омлет натуральный	220	19	28,8	4,7	352	268				
	Овощи свежие	70	0,5	0,07	1,3	7,7	148				
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459				
	Бутерброд с маслом	60	2,7	18,9	17,1	250,3	69				
ИТОГО завтрак:	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>47,87</b>	<b>32,6</b>	<b>650</b>						
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,5	4,5	3,8	61,75	104				
	Гуляш мясной	100	20	19,5	3,3	258	327				
	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,6	263,2	385				
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495				
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14,1	72,1	574				
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	81,9	573				
ИТОГО обед:	<b>800</b>	<b>32</b>	<b>31,4</b>	<b>105,1</b>	<b>820,95</b>						
<b>Неделя 1 День 4</b>											
Завтрак	Каша манная молочная	250	7,6	8	38,1	254,9	230				
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460				
	Пряник	50	0,2	0,03	86	49,2	пром.				
	Бутерброд с маслом	50	2,4	14,8	15	202	70				
	ИТОГО завтрак:	<b>550</b>	<b>11,8</b>	<b>24,13</b>	<b>150,6</b>	<b>570,1</b>					
Обед	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82				
	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	148				
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	260	48,3	55,8	167,1	1052	уТВ.				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457				
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	574				
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,8	573					
ИТОГО обед:	<b>800</b>	<b>53,1</b>	<b>57,26</b>	<b>215,7</b>	<b>1277</b>						
<b>Неделя 1 День 5</b>											
Завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	29,2	15,6	42,2	427,9	279/471				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457				
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66	82				
ИТОГО завтрак:	<b>550</b>	<b>30</b>	<b>16,3</b>	<b>66,2</b>	<b>531,9</b>						
	Рулет мясной с яйцом, маслом	100	16	11,5	6	192	345				

Обед	Каша пшеничная	180	7,9	7,2	44,3	274,3	206
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Свекольник	250	2,4	4,75	10,4	93,3	98
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14,1	72,1	574
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	81,9	573
ИТОГО обед:	<b>800</b>	<b>32</b>	<b>24,35</b>	<b>101,5</b>	<b>753,6</b>		
Среднее значение за 1 неделю завтрак:		550	21,02	26,104	86,38	586,34	
Среднее значение за 1 неделю обед:		800	36,58	32,93	120,98	861,73	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
Завтрак	Запеканка творожная с молоком стущенны	200	29,2	15,6	42,2	427,9	279/471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66	82
ИТОГО завтрак:	<b>550</b>	<b>30</b>	<b>16,3</b>	<b>66,2</b>	<b>531,9</b>		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	4,2	12,2	97,8	129
	Котлета "Школьная" с маслом	100	15,3	11	13,3	213	347
	Каша гречневая	180	10,2	7,6	45,3	290,6	202
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14,1	72,1	574
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	81,9	573
	ИТОГО обед:	<b>800</b>	<b>34,8</b>	<b>23,8</b>	<b>122,3</b>	<b>841,4</b>	
<b>Неделя 2 День 2</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	9,1	8,1	44,2	286,1	232
	Яйцо отварное	50	6,4	5,8	0,4	78,8	267
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Бутерброд с маслом	50	2,4	14,8	15	202	70
ИТОГО завтрак:	<b>550</b>	<b>19,5</b>	<b>30</b>	<b>71,1</b>	<b>630,9</b>		
Обед	Котлета рыбная с маслом	110	14,1	1,7	11	116,3	307
	Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	377
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7	574
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573
ИТОГО обед:	<b>800</b>	<b>27,5</b>	<b>11,7</b>	<b>91,7</b>	<b>580,3</b>		

<b>Неделя 2 День 3</b>													
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	9,1	9,1	43,6	292,2	235						
	Конфета	50	0,02	0,03	85	96,2	пром.						
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457						
	Батон	50	3,8	1,5	25,7	130,5	576						
ИТОГО завтрак:													
		<b>550</b>	<b>13,12</b>	<b>10,73</b>	<b>163,6</b>	<b>556,9</b>							
Обед	Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	74	116						
	Печень по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	356						
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6	35,4	221,4	256						
	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	497						
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14,1	72,1	574						
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	81,9	573						
ИТОГО обед:													
		<b>800</b>	<b>33,6</b>	<b>20,74</b>	<b>90,5</b>	<b>683,4</b>							
<b>Неделя 2 День 4</b>													
Завтрак	Омлет натуральный	230	19,8	30,1	5	368	268						
	Овощи свежие	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148						
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462						
	Бутерброд с маслом	60	2,7	18,9	17,1	250,3	69						
	ИТОГО завтрак:												
			<b>550</b>	<b>26,2</b>	<b>52</b>	<b>37</b>	<b>718,9</b>						
Обед	Борщ из свежей капусты	250	1,3	4,4	6	68,5	93						
	Плов из мяса	270	22	24,6	46,8	496,8	330						
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465						
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574						
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573						
	ИТОГО обед:												
		<b>800</b>	<b>32,3</b>	<b>32,4</b>	<b>102,1</b>	<b>829,3</b>							
<b>Неделя 2 День 5</b>													
Завтрак	Каша овсяная молочная	250	9,3	10,4	39,4	289	237						
	Морковь отварная порционно	50	1,5	1,3	5	37,5	156						
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457						
	Бутерброд с маслом	50	2,4	14,8	15	202	70						
ИТОГО завтрак:													
		<b>550</b>	<b>13,4</b>	<b>26,6</b>	<b>68,7</b>	<b>566,5</b>							
Обед	Запеканка творожная с молоком сгущенным	250	37,1	19,5	49,7	524,9	279/471						
	Булочка сдобная	100	8	2,8	47,8	248	545						

УСЧД		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
		Фрукт	250	1	1	24,5	110	82
ИТОГО обед:			800	46,3	23,4	131,3	920,9	
Среднее значение за 2 недели завтрак:			550	20,444	27,126	81,32	601,02	
Среднее значение за 2 недели обед:			800	18,1	22,408	107,58	771,06	
Среднее значение за 10 дней завтрак:			550	21	22,80	83,85	594	
Среднее значение за 10 дней обед:			800	27	27,671	114,28	816,395	
	норма завтрак		550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,8	544-680	
	норма обед		800	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,1	816-952	

\* В рационе питания при приготовлении блюд используется соль пищевая поваренная йодированная.

Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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 2021 г.





## 2 СМЕНА ОБЗ

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	2,6	3,3	7,7	70,8	113
	Биточки куриные с маслом	100	20	18	10,8	284,3	372
	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14,1	72,1	574
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	81,9	573
<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>35,7</b>	<b>28,2</b>	<b>105,5</b>	<b>816,5</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка "Вьюшка" с маком	60	4,8	1,7	28,7	148,8	545
	Йогурт	90	0,5	3,2	8,7	51,1	пром.
	Чай с сахаром, молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>6,9</b>	<b>6,2</b>	<b>48,9</b>	<b>263,9</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Обед</b>	Котлета мясная с маслом	100	17,6	12,3	15	243	339
	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Пюре картофельное	180	4,9	7,2	10,4	126	377
	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	84,6	462
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,8	573
<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>30,1</b>	<b>23,46</b>	<b>77,1</b>	<b>640,6</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с молоком стуженным	150	20,2	9	41,5	326,9	285/471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>20,4</b>	<b>9,1</b>	<b>50,8</b>	<b>364,9</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
	Щи из свежей капусты	250	1,5	4,5	3,8	61,75	104

Обед	Гуляш мясной	100	20	19,5	3,3	258	327
	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,6	263,2	385
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14,1	72,1	574
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	81,9	573
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>800</b>	<b>32</b>	<b>31,4</b>	<b>105,1</b>	<b>820,95</b>	
Полдник	Пирожок печеный с мясом и картофелем	100	8,2	6,6	50	292,2	533
	Печенье	50	0,01	4,1	23,2	44,6	пром.
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>350</b>	<b>8,51</b>	<b>10,8</b>	<b>82,7</b>	<b>376,8</b>		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Обед	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	260	48,3	55,8	167,1	1052	УТВ.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,8	573
<b>ИТОГО обед:</b>	<b>800</b>	<b>53,1</b>	<b>57,26</b>	<b>215,7</b>	<b>1277</b>		
Полдник	Пирожок печеный с капустой	60	4,9	4	30	175,3	533
	Йогурт	90	0,5	3,2	8,7	51,1	пром.
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>350</b>	<b>8,7</b>	<b>10,1</b>	<b>52,5</b>	<b>320,4</b>		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Обед	Рулет мясной с яйцом, маслом	100	16	11,5	6	192	345
	Каша пшеничная	180	7,9	7,2	44,3	274,3	206
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Свекольник	250	2,4	4,75	10,4	93,3	98
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14,1	72,1	574
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	81,9	573
<b>ИТОГО обед:</b>	<b>800</b>	<b>32</b>	<b>24,35</b>	<b>101,5</b>	<b>753,6</b>		
Полдник	Манник с повидлом	150	6,8	6,2	56,8	310,3	550/86
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457

ИТОГО полдник:		<b>350</b>	<b>7</b>	<b>6,3</b>	<b>66,1</b>	<b>348,3</b>	
Среднее значение за 1 неделю обед:		<b>800</b>	<b>36,58</b>	<b>32,934</b>	<b>120,98</b>	<b>861,73</b>	
Среднее значение за 1 неделю полдник:		<b>350</b>	<b>10,30</b>	<b>8,50</b>	<b>60,20</b>	<b>334,86</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	4,2	12,2	97,8	129
	Котлета "Школьная" с маслом	100	15,3	11	13,3	213	347
	Каша гречневая	180	10,2	7,6	45,3	290,6	202
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14,1	72,1	574
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	81,9	573
	ИТОГО обед:	<b>800</b>	<b>34,8</b>	<b>23,8</b>	<b>122,3</b>	<b>841,4</b>	
Полдник	Пирожок печенный с яблоками	60	4,9	4	30	175,3	533
	Йогурт	90	0,5	3,2	8,7	51,1	пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
ИТОГО полдник:	<b>350</b>	<b>5,6</b>	<b>7,3</b>	<b>48</b>	<b>264,4</b>		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
Обед	Котлета рыбная с маслом	110	4,1	1,7	11	116,3	307
	Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	377
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7	574
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573
	ИТОГО обед:	<b>800</b>	<b>17,5</b>	<b>11,7</b>	<b>91,7</b>	<b>580,3</b>	
Полдник	Пирожок печенный с мясом и рисом	60	4,9	4	30	175,3	533
	Йогурт	90	0,5	3,2	8,7	51,1	пром.
	Кисель	200	0	0	15	60	484
ИТОГО полдник:	<b>350</b>	<b>5,4</b>	<b>7,2</b>	<b>53,7</b>	<b>286,4</b>		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
Обед	Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	74	116
	Печень по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	356
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6	35,4	221,4	256
	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14,1	72,1	574

	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	81,9	573
ИТОГО обед:		<b>800</b>	<b>33,6</b>	<b>20,74</b>	<b>90,5</b>	<b>683,4</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с молоком сгущенный	150	21,2	11,8	34,7	330,9	279/471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
ИТОГО полдник:		<b>350</b>	<b>21,4</b>	<b>11,9</b>	<b>44</b>	<b>368,9</b>	
<b>Неделя 2 День 4</b>							
	Борщ из свежей капусты	250	1,3	4,4	6	68,5	93
	Плов из мяса	270	22	24,6	46,8	496,8	330
Обед	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
ИТОГО обед:		<b>800</b>	<b>32,3</b>	<b>32,4</b>	<b>102,1</b>	<b>829,3</b>	
	Шанежка картофельная	60	5,8	5,4	27,3	181	540
Полдник	Йогурт	90	0,5	3,2	8,7	51,1	пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
ИТОГО полдник:		<b>350</b>	<b>6,5</b>	<b>8,7</b>	<b>45,3</b>	<b>270,1</b>	
<b>Неделя 2 День 5</b>							
	Запеканка творожная с молоком сгущенный	250	37,1	19,5	49,7	524,9	279/471
Обед	Булочка сдобная	100	8	2,8	47,8	248	545
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукт	250	1	1	24,5	110	82
ИТОГО обед:		<b>800</b>	<b>46,3</b>	<b>23,4</b>	<b>131,3</b>	<b>920,9</b>	
	Хачапури	60	4,4	13,4	2,1	35,04	утв.
Полдник	Йогурт	90	0,5	3,2	8,7	51,1	пром.
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
ИТОГО полдник:		<b>350</b>	<b>5,9</b>	<b>16,8</b>	<b>31</b>	<b>172,14</b>	
Среднее значение за 2 неделю обед:		<b>800</b>	<b>32,9</b>	<b>27,9</b>	<b>107,58</b>	<b>771,06</b>	
Среднее значение за 2 неделю полдник:		<b>350</b>	<b>8,96</b>	<b>10,38</b>	<b>44,40</b>	<b>272,39</b>	
Среднее значение за 10 дней обед:		<b>800</b>	<b>31,20</b>	<b>30,42</b>	<b>114,28</b>	<b>816,40</b>	
Среднее значение за 10 дней полдник:		<b>350</b>	<b>9,63</b>	<b>9,44</b>	<b>52,30</b>	<b>303,62</b>	

800 норма обед 27-31,5 27,6-32,2 114-134,1 816-952  
350 норма полдник 9-13,5 9,2-13,8 38,3-57,5 272-408

\* В рационе питания при приготовлении блюд используется соль пищевая поваренная йодированная.

Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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 2021 г.

