

Согласовано
ТО Управлением Роспотребнадзора
По РС (Я) в Вилюйском районе

Т.М. Богданова

Утверждено

Директор ИБФ «КССОИ»
Богданова Т.М.



**Примерное 12 - дневное меню для детей школьного возраста (11-18 лет)
на 2019-2020 учебный год.
Сезон: осенне-зимний период**

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 11 лет до 18 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Йод			
Завтрак (время завтрака 11:00-12:00)																				
94	суп молочный с крутой	250,0	7,8	7,2	19,0	166,5	0,1	0,3	0,3	0,9	0,5	160,4	32,6	186,5	0,7	0,9	0,0199			
368	Яблоко	100,0	0,3	0,3	7,1	34,3	0,1			3,0	0,5	15,6	7,8	14,9	1,8	0,2	0,0024			
2	Бутерброд с джемом	55,0	2,4	3,8	28,0	155,6	0,0	0,1	0,0		0,8	10,0	11,2	27,8	0,8	0,2	0,003			
395	кофейный напиток с молоком	200,0	3,1	3,1	17,1	103,5	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	115,9	18,2	91,4	0,3	0,4	0,009			
401	кефир	100,0	2,8	2,5	4,0	52,0	0,0	0,1	0,1	0,7	0,1	120,0	14,0	95,0	0,1	0,4	0,009			
Итого			720,0	20,3	20,4	75,2	564,7	0,2	0,5	0,6	5,1	1,8	577,9	89,1	490,6	3,8	2,2	0,045		
Обед (время обеда 14:00-15:00)																				
187	ши из свежей капусты с картофелем	250	5,8	4,8	8,5	84,8	0,0	0,2	0,1	18,5	0,2	43,3	17,8	138,1	0,6	1,1				
321	пюре картофельное	180	5,7	5,3	27,4	169,5	0,1	0,2	0,2	10,5	0,5	47,1	27,8	184,2	1,5	0,9	0,0112			
282	котлета	100	14,6	10,8	12,3	238,8	0,1			0,2	2,3	28,7	22,5	228,3	2,2	2,6	0,0074			
75	конфеты	30	0,5	0,4	56,2	189,0		0,0	0,0		0,1	15,5	18,5	0,1	1,4		0			
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	8,9	21,9	204,0		0,10	0,04			9,3			0,6	1,3	0,0045			
383	Кисель	200	0,1		28,4	113,9						13,5	3,3	6,9	0,2					
53	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	8,1	76,8	0,11			8,0	2,1	12,2	8,9	15,1	0,2	0,2	0,0002			
Итого			920	32	35	163	1 077	0	0	0	37	5	170	99	573	7	6	0,0233		
Всего за День			1 840,00	51,80	55,30	238,00	1 641,50	0,55	0,87	0,95	42,29	6,95	747,50	187,90	1 063,30	10,50	8,30	0,0683		

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория с 14 лет до 18 лет

№ РЦ.	Прем наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Йод			
	Завтрак																			
185	каша жидкая пшеничная	250,0	10,6	7,1	48,8	283,9	0,05	0,15	0,35					196,7	42,8	225,8	1,8	0,9	0,0162	
1	хлеб ржано-пшеничный	50,0	3,1	0,1	20,1	95,0		0,12	0,04					19,0	24,5	78,0	1,00	1,00		
7	сыр порционный	20	4,4	5,8		70,6	0,20		0,03					140,1	6,4	90,0	0,20	0,80		
368	яблоко	100	1,5	0,5	8,00	95,0		0,04	0,05	10,00				8,0			0,60	0,20	0,002	
401	апельсин	120	2,9	2,5	4,00	52,0	0,04	0,10	0,30	1,40				151,2	16,0	142,5	0,20	0,40	0,0095	
394	чай с молоком	200,00	2,90	3,10	15,70	96,90	0,02			0,50				115,10	15,90	85,40	0,60	0,40	0,009	
	Итого	740,0	25,4	19,1	96,6	693,4	0,3	0,4	0,8	11,9	0,1	630,1	105,6	621,7	4,4	4,1	0,0367			
	Обед																			
201	суп крестьянский с ячневой крупой, куриным мясом	250	7,6	9,5	15,5	148,3	0,10	0,08	0,04	0,0	2,70	40,0	6,7	45,1	1,10	1,00				
692	картофель отварной	200	3,8	5,8	30,6	188,9	0,02	0,14		21,4	2,50	14,6	30,8	106,0	1,50	0,70	0,0048			
1	хлеб ржано-пшеничный	100	6,0	0,2	40,2	190,0		0,12	0,07			19	24,5	124,0	1,0	1,5				
376	компот из сух/фруктов	200	0,40		27,1	111,0				0,2		28,5	7,2	13,9	1,3					
474	пюре из картофеля	50,0	2,1	0,3	17,0	97,0		0,03		0,01		8,20		95,00	0,40	0,30				
275	сосиски отварные	70,0	6,8	17,1	0,7	175,6	0,10		0,07		0,15	0,50		1,40						
45	винегрет	100,0	1,3	5,1	8,4	94,8		0,06		9,9	1,5	14,0	12,4	27,0	0,80	0,90	0,0284			
	Итого	970,00	28,00	38,00	139,50	1 005,60	0,22	0,43	0,18	31,55	6,85	124,80	81,60	412,40	6,10	4,40	0,0332			
	Всего за День	1710,00	53,40	57,08	236,10	1699,00	0,53	0,84	0,95	43,45	6,95	754,90	187,20	1034,10	10,50	8,50	0,0699			

День: суббота**Неделя: первая****Сезон: осенне-зимний****Возрастная категория с 11 лет до 18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мg	Р	Fe	Zn	Йод	
Завтрак																		
185	каша жидкая гречневая	250	12,2	12,5	43,1	282,1	0,40	0,2	0,32	0,9	3,30	212,8	70,4	242,3	2,8	0,9	0,0194	
1	хлеб ржаной пшеничный	50	2,5	0,1	14,6	136,0		0,05	0,08			9,3		78,0	0,7	1,0		
400	молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110,0	0,03	0,10		1,1		226,8	20,5	170,1	0,2	0,8	0,0189	
454	пирожок печеный	50	2,2	2,8	19,0	47,4	0,04				0,1	3,2	2,4	30,7	0,20	0,10	0,0011	
368	банан	100	1,5	0,5	8,0	95,0	0,04	0,04	0,05	10,0		8,0			0,60	0,10	0,002	
Итого			650,0	24,3	22,4	94,3	670,5	0,5	0,4	0,5	12,0	3,4	460,1	93,3	521,1	4,5	2,9	0,0414
Обед																		
204	суп рисовый с говядиной	250	9,1	6,9	14,6	113,0		0,11	0,06	8,3		24,0	26,6	96,9	1,4	1,2		
276	жаркое по домашнему	250	12,9	21,5	20,8	214,5	0,02	0,1	0,2	5,5	2,2	12,6	21,5	272,6	2,1	1,4	0,0192	
1	хлеб ржаной пшеничный	80	4,8	0,2	26,0	136,0		0,11	0,08			19,0	24,5	78,0	0,7	1,7		
42	салат картофельный с огурцом, зеленым горошком	100	3,6	5,3	19,0	131,0	0,01	0,10	0,09	11,4	1,5	38,6	4,2	99,4	1,0	0,9		
75	карамельки	50	1,0	0,8	55,1	378,0					0,1	9,3	3,1	0,1	0,8			
393	чай с сахаром и лимон	200	0,2		10,1	42,2		0,06	0,1	5,2		190,1	5,8	37,5	0,07		0,0114	
Итого			930,0	31,6	34,7	145,6	1014,7	0,0	0,4	0,5	30,4	3,8	293,6	85,7	584,5	6,1	5,2	0,0306
Всего за день			1 580,00	55,90	57,08	239,90	1 685,20	0,54	0,82	0,98	42,40	7,24	753,70	179,00	1 105,56	10,57	8,10	0,072

День:вторник
Неделя:вторая
Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория с 11 лет до 18 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мg	Р	Fe	Zn	Йод						
Завтрак																							
185	каша жидкая рисовая	250	10,4	8,5	44,8	263,8	0,1	0,20	0,33	0,1	0,20	225,4	22	204,6	0,6	0,9	0,0187						
2	бутерброд с джемом	55	2,4	3,8	28,00	145,4	0,03	0,10				0,7	10,00	11,2	27,8	0,8	0,2						
368	груша	100	0,4	0,3	10,30	46,0		0,03	0,03	5,00		19,0			2,00	0,10	0,002						
401	ржженка	120	4,5	2,5	4,00	52,0	0,04	0,08	0,30	0,10		174,0	14,0	122,5		0,40	0,009						
397	како с молоком	200	3,9	4,1	17	113,2	0,02		0,20			138	25	112	1,1	0,7	0,011						
Итого			21,6	19,2	103,6	620,4	0,2	0,4	0,9	5,2	0,9	566,6	71,9	466,9	4,5	2,3	0,0407						
Обед																							
209	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,3	8,9	14,3	148,5	0,06	0,3		8,1	3,00	21,0	32,0	215,3	0,2	1,9	0,0059						
316	рис припущенный	180	4,2	5,4	24,1	218,7	0,05				0,65	9,5	23,4	110,4		1,0	0,0133						
275	сардельки отварные	90	7,5	20,1	0,8	182,4	0,0			0,8	0,7			1,0									
1	хлеб ржжано-пшеничный	60	2,8	0,2	23,4	176,3		0,06	0,03			9,3	21,0	98,0	0,6	1,4							
75	мармелад	45	4,5	0,8	43,2	198,5					0,30	88,5	12,0	96,4	1,8	0,3							
399	сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	89,0				0,8		12,6	7,2	22,5	2,5		0,002						
46	салат из капусты с яблоком	100	1,5	0,1	9,9	48,0	0,2	0,06	0,04	29,0	1,2	43,7	19,0	35	0,7	1,2	0,0101						
Итого			30,8	35,7	135,3	1 061,4	0,4	0,4	0,1	37,9	6,0	185,3	114,6	578,9	5,8	5,8	0,0313						
Всего за день			1 650,00	52,40	54,91	238,90	1 681,80	0,52	0,83	0,93	43,06	6,85	751,90	186,50	1 045,80	10,27	8,10	0,072					

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 11 лет до 18 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Йод	
Завтрак																		
185	каша молочная манная с сахаром	250	10,4	8,8	85,2	238,7	0,08	0,20	0,3	0,1	1,00	198,7	24,1	196,2	0,60	1,10	0,0176	
3	бутерброд с сыром	60,0	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	0,07		0,1	0,9	141,8	18,5	129,6	0,1	0,8		
395	кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,10	103,5	0,10		0,18	0,50		115,9	18,2	92	0,3	0,4	0,009	
474	плюшка	70	2,6	2,7	22,50	138,7		0,030	0,03	0,01		9,0			0,5	0,3		
463	йогурт 2,5% жирности	125	4,5	2,5	5,0	65,0	0,07	0,10	0,0	0,6		100,4	14,0	190,0	0,2		0,009	
Итого			705,0	27,2	25,3	150,0	0,3	0,4	0,5	1,3	1,9	565,8	74,8	607,7	1,6	2,6	0,0356	
Обед																		
58	суп свекольник	250	2,0	5,3	16,1	129,7		0,06	0,06	6,70		3,7		43,7	1,3	1,0		
336	капустя тушеная	180	4,8	8,9	21,5	189,3	0,13	0,10	0,16	4,40	3,1	77,3	37,2	88,2	2,20	1,40	0,0069	
284	оладьи из пшена	130	9,7	8,9	12,6	210,0		0,10	0,1	7,00		38,0		152,3	3,0	1,7	0,0067	
22	салат из картофеля с соевыми отрупами	100	1,4	5,2	8,6	102,1		0,02	0,01	6,0		34,5	17,1	102,5	0,3		0,0088	
гк 878	хлеб пшеничный	75	5,4	1,0	1,0	137,2		0,14	0,05		1,9	21,1	40,8	48,0	1,1	1,4	0,007	
399	сок томатный	200	2,0	0,2	10,4	55,2	0,08	0,05	0,1	18,0		12,6	15,3		0,5		0,0068	
Итого			935,0	25,3	29,5	70,2	823,5	0,2	0,5	0,4	42,1	5,0	187,2	110,4	434,7	8,4	5,5	0,0362
Всего за день			1 640,00	52,54	54,78	220,20	1 551,80	0,53	0,87	0,93	43,36	6,90	753,00	185,20	1 042,40	10,02	8,10	0,0718

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 14 лет до 18 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Йод			
	Завтрак																			
236	пудинг из творога с рисом	200	27,0	19,7	40,3	458,1	0,12		0,4	0,3	0,90	211,4	46,1	261,6	1,2	1,2	0,0056			
368	груша	150	0,8	0,6	11,1	66,4		0,03	0,03	10,0		19,0			2,3	0,1	0,002			
1	бутерброд с маслом	60	3,6	11,3	22,8	205,6	0,10				1,2	9,9	11,2	35,4	1,0	0,2	0			
394	чай с молоком	200	2,9	3,1	15,7	96,9	0,10		0,20	0,25		115,1	15,9	85,4	0,6	0,4	0,009			
401	кефир	100	2,5	2,5	4,0	52,0	0,02	0,05	0,15	0,35	0,10	120,0	14,0	190,0	0,1	0,4	0,009			
	Итого	710,0	36,8	37,2	93,9	879,0	0,3	0,1	0,8	10,9	2,2	475,4	87,2	572,4	5,2	2,3	0,0256			
	Обед																			
102	суп картофельный с бобами	300	5,6	0,6	15,2	75,1	0,1	0,2	0,04	5,4	2,30	76,1	39,8	176,5	3,0	1,4	0			
331	рагу овощное с мясом	250	1,8	8,9	12,8	124,4		0,18	0,10	9,40	2,0	21,4	22,6	79,1	0,1	1,8	0,0152			
33	салат из свеклы	100	1,4	6,0	8,0	76,8	0,10	0,02	0,01	2,8	0,28			42,8	0,9	0,8	0,0265			
1	хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,2	24,0	114,0		0,20				19,0	24,5	78,0	0,1	1,3				
458	вагрушка из дрожжевого теста	70	3,5	2,3	47,4	163,4	0,01	0,10		0,08	0,1	8,4	8,8	31,0	0,8	0,4	0,0015			
374	компот из апельсинов	200	0,5	0,1	33,0	137,0	0,03			12,0		153,0	1,3	51,9	0,2	0,1	0,001			
	Итого	980,0	17,0	18,1	140,4	690,7	0,2	0,7	0,2	29,7	4,7	277,9	97,0	459,3	5,1	5,8	0,0442			
	Всего за день	1 690,00	53,80	55,30	234,30	1 569,70	0,54	0,82	0,93	40,61	6,88	753,30	184,20	1 031,70	10,29	8,10	0,0698			

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 11 лет до 18 лет

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Йод			
	Завтрак																			
185	каша жидкая геркулесовая	250	11,6	10,4	35,2	235,6	0,05	0,3	0,31	1,2	1,6	199,8	56,8	233,9	1,1	0,9	0,0191			
401	ацидофилин	100	2,9	2,5	4,00	53,0		0,05	0,06	0,7	0,05	120,0	14,0	190,0	0	0	0,009			
368	банан	100	1,5	0,5	8,0	95,0		0,04	0,05	10,0		8,0			1	0	0,002			
2	бублик с джемом	55	2,4	3,8	28,0	155,6	0,03				0,7	10,0	11,2	27,8	0,9	0,2				
376	компот из сушеных фруктов	200	0,4		26,9	11,0	0,30			0		28,5	7,2	14,0	1,1					
	Итого	705,0	18,8	17,2	102,1	550,2	0,4	0,4	0,4	12,1	2,4	366,3	89,2	465,7	3,8	1,7	0,0301			
	Обед																			
197	рассольник пербулгский	250	2,0	5,1	16,9	121,8		0,1	0,10	7,5	0,62	20,0	15,9	71,0	1,8	0,9				
692	картофель отварной	180	3,4	4,8	27	172,1	0,04	0,1		10,9	0,8	14,7	25,4	79,7	1,3	1,1	0,0062			
258	шницель рыбный	100	13,5	8,2	8,4	160,8	0,08	0,03		2,0	2,20	38,2	28,5	181,0	1,3	1,0	0,0164			
10	салат из горошка зеленого	100	3,1	5,3	6,7	87,0		0,10	0,05	9,30	1,10	67,0			85,6	0,4	0,9			
1	хлеб ржаной пшеничный	60	2,8	7,6	23,4	176,3		0,06	0,0			9,3			1,0	1,2				
473	пирожок с яйцом печеный	70	4,3	0,2	37,8	210,0		0,07	0,0			11,4			0,7	0,5				
400	молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110,0	0,0	0,04	0,3	1,1		226,8	26,5	170	0,2	0,8	0,0189			
	Итого	960,0	35,0	37,7	129,8	1 038,0	0,2	0,4	0,5	30,8	4,7	387,4	96,3	587,3	6,7	6,4	0,0415			
	Всего за день	1 665,00	53,80	54,90	231,90	1 588,20	0,53	0,82	0,94	42,90	7,07	753,70	185,50	1 053,00	10,5	8,10	0,0716			

Для возрастной категории с 11 до 18 лет составляет:

Дни	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал)
Норматив	51,3-56,7	52,4-57,9	217,5-240,45	1546,4-1709,19
1 день	51,80	55,30	238,00	1641,50
2 день	53,10	56,14	228,10	1699,20
3 день	54,20	55,40	229,60	1603,90
4 день	53,40	57,08	236,10	1699,00
5 день	54,60	54,80	230,50	1697,10
6 день	55,90	57,08	239,90	1685,20
7 день	52,80	53,90	218,37	1582,20
8 день	52,40	54,91	238,90	1681,80
9 день	53,20	53,46	239,40	1679,20
10 день	52,54	54,78	220,20	1551,80
11 день	53,80	55,30	234,30	1569,70
12 день	53,80	54,90	231,90	1588,20

Суточное содержание витаминов В1/В2/С/А/Е/ в блюдах для возрастной категории 11-18 лет

Дни	Витамин А (мг)	Витамин В1 (мг.)	Витамин В2 (мг.)	Витамин С (мг)	Витамин Е (мг)
Норматив	0,52-0,56	0,8-0,88	0,92-1,0	39,9-44,1	6,84-7,56
1 день	0,55	0,87	0,95	42,29	6,95
2 день	0,54	0,86	0,95	40,61	7,34
3 день	0,53	0,87	0,95	43,50	6,97
4 день	0,53	0,84	0,95	43,45	6,95
5 день	0,55	0,85	0,93	43,52	7,30
6 день	0,54	0,82	0,98	42,40	7,24
7 день	0,55	0,87	0,97	40,10	7,40
8 день	0,52	0,83	0,93	43,06	6,85
9 день	0,55	0,86	0,97	41,20	7,20
10 день	0,53	0,87	0,93	43,36	6,90
11 день	0,54	0,82	0,93	40,61	6,88
12 день	0,53	0,82	0,94	42,90	7,07

Суточное содержание минеральных веществ для возрастной категории 11-18 лет составляет:

Дни	Са (мг.)	Mg (мг)	P (мг.)	Fe (мг.)	Zn (мг.)	I (мг.)
Норматив	684-756	171-189	1026-1134	9,69-10,7	8,0-8,82	0,066-0,0735
1 день	747,50	187,90	1 063,30	10,50	8,30	0,0683
2 день	742,30	186,80	1 036,10	10,50	8,50	0,0688
3 день	751,50	174,60	1 035,90	10,60	8,10	0,071
4 день	754,90	187,20	1 034,10	10,50	8,50	0,0699
5 день	748,20	186,20	1 073,90	10,30	8,60	0,071
6 день	753,70	179,00	1 105,56	10,57	8,10	0,072
7 день	746,00	178,60	1 106,00	10,60	8,10	0,072
8 день	751,90	186,50	1 045,80	10,27	8,10	0,072
9 день	695,90	182,10	1 028,70	10,62	8,40	0,071
10 день	753,00	185,20	1 042,40	10,02	8,10	0,0718
11 день	753,30	184,20	1 031,70	10,29	8,10	0,0698
12 день	753,70	185,50	1 053,00	10,50	8,10	0,0716