



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Переборская основная общеобразовательная школа»»

Лузина Ольга Геннадьевна

1 сентября 2024 года

Примерное десятидневное меню для организации питания школьников

11-18 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений,
Школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений издательство 2013 года.

Исполнитель: ИП Мухамитова Зухра Фаиловна г. Кунгур



НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Примерное меню питания школьников возраст 11 лет и старше															
										Осенне-зимний сезон					
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ															
ДЕНЬ 6										ЗАВТРАК					
1.	90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	103	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
1.	319	Пудинг творожный	200	20,7	19,6	31,6	337	0,09	0,3	0,09	0,69	230	280	33	14,9
2.	481	Молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,02	0,3	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
3.	495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
4.		Хлеб пшеничный	100	5,7	0,6	36,4	176,3	0,08	0	0	0,8	15	48,8	10,5	0,83
5.		Апельсин	220	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120		0,4	68	46	26	6
		Всего в завтрак	795	38,56	33,95	126,65	881,7	0,34	122	0,19	2,35	717,1	665,5	107,7	22,59
								ОБЕД							
1.	106	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
2.	150	Суп картофельный с рыбой скумбрийей	250	9,85	4,83	15,15	143,5	0,19	12,13	0,05	0,35	43,25	185,25	57	1,58
3.	390	Тефтели из говядины с рисом с соусом	100 30	13,6	21,9	16,3	266	0,07	0,9	0,14	0,8	26	122	22	1,8
4.	237	Греча отварная	200	11,4	10,46	49,4	237,4	0,28	0	0,05	0,82	19,2	270,2	180,4	6,1
5.	508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	15
6.		Хлеб пшеничный	100	5,7	0,6	36,4	176,3	0,08	0	0	0,8	15	48,8	10,5	0,83
7.		Хлеб ржаной	100	4,9	0,9	25,05	130,5	0,14	0	0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
		ВСЕГО В ОБЕД	980	45,95	38,69	169,3	1037,7	0,77	13,53	0,24	3,82	157,75	763,75	312,2	28,21
		ВСЕГО за 6 день	1775	73,71	56,54	281,15	1919,4	1,06	135,33	0,32	5,47	684,85	1283,25	400,9	50,1
		Суточная потребность		90	92	383	2713	1,4	70	0,9	12	1200	1800	300	17
		% выполнения суточной потр.		81,9	61,5	73,4	70,7	73,6	193,3	35,6	45,6	57,1	71,3	133,6	294,7
		В т.ч. Завтрак					32,8								
		В т.ч. обед					38,2								

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]