

Утверждаю  
Начальник Плесецкого  
территориального отдела  
Роспотребнадзора  
по Архангельской области  
Корзун Г. В. \_\_\_\_\_

*Экспертное заключение  
№ 5-5/4 от 12.11.2021.*



## Примерное 10- дневное меню питания детей

### Шалакушской средней школы

возрастная категория 12-18 лет

Источники:

1) Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией

В.Т.Лапшиной « Хлебпродинформ» Москва 2004.

Наименование блюд или эквивалент	Норма выпуска		Калорийность		Белки		Жиры		Углеводы		Na		K		Ca		Mg		P		Fe		A		Каротин		B1		B2		PP		C		Нормативный документ			
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет						
<b>1 день понедельник</b>																																						
ОБЕД																																						
<i>Рассольник Ленинградский</i>	200	250	100	135	1,2	3	3,8	4,5	16	20,1	30	30	67	83	33,8	33,8	27,5	27,5	68,8	68,8	130	160	40	40	1,23	1,23	0,14	0,14	0,13	0,13	1,63	1,63	32,5	32,5	№132с144			
<i>Каша пшённая</i>	200	200	306	306	8	8	10	10	40	40	276	276	113	113	172	172	10	10	86	86	0,26	0,26	0,04	0,04	0,12	0,12	0,1	0,1	0,78	0,78	0,33	0,33	1,2	1,2	№302 с 253			
<i>Сырники с повидлом</i>	70,0	120,0	157	314	5	11	9	17	8	16	45	85	127	180	144	210	24	45	107	110	1	1,5	0	0	0,2	0,3	0	0	0,3	0,45	0,1	1,5	1	1,05	№358 с 287			
<i>Комплетта рыбная</i>	80	100	160	196	10	11	7	9	12	15	527	527	125	155	42,9	42,9	32,9	32,9	115	123	1,07	1,07	10	10	0,71	0,71	0,21	0,21	0,28	0,28	8,5	8,5	14,2	14,2	№388 с312			
<i>Чай с сахаром</i>	200	200	58	58	0,2	0,2	0	0	10	10	97	97	25,25	25,25	5,25	5,25	4,4	4,4	8,24	8,24	0,86	0,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0,08	0,1	0,1	№685с477			
<i>Хлеб пшен.</i>	25	25	45	45	1,5	1,5	0,5	0,5	8	8	150	150	34	34	8	8	12	12	37	37	1	1	0	0	0	0	0,05	0,05	0,02	0,02	0,15	0,15	0	0				
<i>Яблоки свежие</i>	100	100	67	67	1	1	1	1	15	15	26	26	95	95	16	16	9	9	11	11	2,2	2,2	30	30	0	0	1	1	0,02	0,02	16,5	16,5	0,3	0,3				
Итого	875	995	893	1121	26,9	35,7	31,3	42	109	124,1	1151	1191	586,25	685,25	422	488	120	141	433	444,04	136,4	166,9	80	80	2,26	2,36	1,5	1,5	1,53	1,68	27,29	28,69	49,3	49,35				
Итого за день			893	1121	26,9	35,7	31,3	42	109	124,1	1151	1191	586,25	685,25	422	488	120	141	433	444,04	136,4	166,9	80	80	2,26	2,36	1,5	1,5	1,53	1,68	27,29	28,69	49,3	49,35				
<b>2 день вторник</b>																																						
ОБЕД																																						
<i>Суп с горохом</i>	200	250	140	167	5	6,2	4,1	5,6	17,8	22,3	99,2	99,2	85	106	35,2	35,2	32	32	87,2	87,2	160	190	86	86	0,86	0,86	0,18	0,18	0,08	0,08	0,96	0,96	12	12	№139с148			
<i>Кукуруза консервир</i>	60	100	120	180	4	6	0,14	0,21	22,6	33,9	400	600	0	0	42	63	16	24	40	60	0	0	4	6	0,02	0,03	0,02	0,03	0,06	0,09	0,8	0,12	4,8	7,2				
<i>Макароньы отварные</i>	150	180	221	266	5	6,3	7	8,38	35	42,36	160	160	48	48	11	11	10,7	10,7	47,1	47,1	1,6	1,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,08	0,08	2	2	0,7	0,7	0	0	№332с271			
<i>Комплетта мясная</i>	80	100	180	210	10	11	16	25	5	8	71	71	112	143	9	9	26	26	33	33	1,1	1,1	0	0	0	0	0,06	0,06	0,16	0,16	0	0	4,18	4,18	№451с355			
<i>Хлеб пшен.</i>	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	305	305	68	68	16	16	24	24	79	79	2	2	0	0	0	0	0,09	0,09	0,04	0,04	0,3	0,3	0	0				
<i>Компот из свежих яблок</i>	200	200	142	142	0,2	0,2	0	0	25	25	14,1	14,1	110	110	8,84	8,84	4,9	4,9	5,94	5,94	1,21	1,21	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	1,16	1,16	8,9	8,9	№631с447			
<i>Банан</i>	100	100	96	96	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	31	31	110	110	8	8	42	42	28	28	0,6	0,6	20	20	0,12	0,12	0,04	0,04	0,05	0,05	0,9	0,09	10	10				
Итого	840	980	990	1152	28,7	34,2	28,74	40,69	143,4	169,56	1080,3	1280,3	533	585	130	151	156	164	320	340,24	166,5	196,5	110	112	1,11	1,12	0,48	0,49	2,4	2,43	4,82	3,33	39,88	42,28				
Итого за день			990	1152	28,7	34,2	28,74	40,69	143,4	169,56	1080,3	1280,3	533	585	130	151	156	164	320	340,24	166,5	196,5	110	112	1,11	1,12	0,48	0,49	2,4	2,43	4,82	3,33	39,88	42,28				
<b>3 день среда</b>																																						
ОБЕД																																						
<i>Зеленый горош.кон.</i>	60	100	24,00	36,00	1,80	2,70	0,12	0,18	3,00	6,00	360	480	45	94	20	30	20	30	62	93	0,6	0,9	0,2	0,3	0	0	0,01	0,02	0,04	0,06	0,6	0,9	10	15				
<i>Борщ с говядиной</i>	200	250	84,8	106	1,6	2	4,1	5,2	10,4	13,1	94,4	94,4	74	92	34	34	17	17	40	40	160	190	30	45	0,74	0,74	0,06	0,06	0,06	0,06	0,72	0,72	25	25	№110с131			
<i>Плов из говядины</i>	200,0	250,0	160	200	17	20,5	16,8	20,5	34,9	43,6	430	560	123	178	50	70	23	30	190	220	1,5	2,1	0,07	0,09	0,03	0,04	0,07	0,09	0,15	0,2	6,1	9,3	1,5	1,8	№443с350			
<i>Хлеб пшен.</i>	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	305	305	68	68	16	16	24	24	79	79	2	2	0	0	0	0	0,09	0,09	0,04	0,04	0,3	0,3	0	0				
<i>Напиток из кураги</i>	200,0	200,0	124,00	124,00	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	12	12	125	125	222	222	30	30	77	77	6	6	0,02	0,02	0	0	0,02	0,02	0,04	0,04	2	2	0,9	0,9	№639с451			
<i>Пряник</i>	30	30	94,5	94,5	0	0	0,09	0,09	23,4	23,4	16	16	5,8	5,8	5	5	2,6	2,6	9,6	9,6	0,24	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<i>Груша</i>	100	100	63	63	0,6	0,6	0,45	0,45	14,25	14,25	21	21	89	89	28,5	28,5	18	18	24	24	3,45	3,45	15	15	0	0	3	3	0,05	0,05	0,15	0,15	7,5	7,5				
Итого	840	980	617,30	678,50	22,80	26,70	22,44	27,24	131,35	142,75	878,40	1008,40	484,80	557,80	356	375,5	115	122	420	449,6	173,2	203,8	45,1	60,1	0,77	0,78	3,24	3,26	0,34	0,39	9,27	12,47	34,90	35,20				
Итого за день			617,3	678,5	22,8	26,7	22,44	27,24	131,35	142,75	878,4	1008,4	484,8	557,8	356	375,5	115	122	420	449,6	173,2	203,8	45,1	60,1	0,77	0,78	3,24	3,26	0,34	0,39	9,27	12,47	34,9	35,2				
<b>4 день четверг</b>																																						
ОБЕД																																						
<i>Суп картоф. с макаронами</i>	200	250	96	120	2,32	2,9	2	2,5	16,8	21	803	803	114	142	35	35	41,3	41,3	110	110,37	150	200	420	0	0	0,16	0,16	0,11	0,11	1,64	1,64	15	18	№139с148				
<i>Салат Степной</i>	100	150	63,3	95	3,3	5	2,6	4	6,6	10	486	720	116	175	33	49	26	39	59	88	1	1,3	2	3	0	0	0	0	0	1	1,3	12	18	№25 с82				
<i>Оладьи с повидлом</i>	100	150	138	207	15,9	23,8	4,3	6,4	8,1	12,1	26	26	40	40	5	5	1	1	33	33	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,14	0,14	0	0	№466с366			
<i>Кура запечёная</i>	100	100	169	169	9	9	13	13	4	4	70	70	85	85	16	16	18	18	165	165	1,6	1,6	0,07	0,07	0	0	0,07	0,07	0,15	0,15	0	0	7,7	7,7	№494 с 387			
<i>Сок</i>	200,0	200,0	132,00	132,00	1,00	1,00	0,00	0,00	34,00	34,00	12	12	74	74	18	18	8	8	0	0	1,8	1,8	0,6	0,6	0,6	0,6	0,04	0,04	0,08	0,08	1,2	1,2	12	12				
<i>Хлеб пшен.</i>	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	305	305	68	68	16	16	24	24	79	79	2	2	0	0	0	0	0,09	0,09	0,04	0,04	0,3	0,3	0	0				
<i>Яблоки свежие</i>	100	100	67	67	1	1	1	1	15	15	26	26	95	95	16	16	9	9	11	11	2,2	2,2	30	30	0	0	1	1	0,02	0,02	16,5	16,5	0,3	0,3				
<i>Йогурт</i>	100	100	70	70	2	2	5	5	11	11	100	100	110	110	248	248	15	15	55	55	0,2	0,2	20	20	0	0	0,06	0,06	0,03	0,03	0,4	0,4	1,2	1,2				

Итого	950,0	1100	826,3	951	37,52	47,7	28,9	32,9	112,5	124,1	1828	2062	702	789	387	403	142	155	512	541,37	158,8	209,1	473	474	0,6	0,6	1,43	1,43	0,44	0,44	21,18	21,48	48,2	57,2		
Итого за день			826,3	951	37,52	47,7	28,9	32,9	112,5	124,1	1828	2062	702	789	387	403	142	155	512	541,37	158,8	209,1	473	474	0,6	0,6	1,43	1,43	0,44	0,44	21,18	21,48	48,2	57,2		
5 день пятница																																				
ОБЕД																																				
Суп картоф. с фасолью	200	250	133,6	167	4,9	6,2	4,4	5,6	17,8	22,3	123,22	123,2	89	110	46,1	46,14	37,9	37,9	139	139	180	230	20	35	1,23	1,23	0,14	0,14	0,13	0,13	1,63	1,63	12	15	№139c148	
Огурец свежий	60	100	7,8	12	0,5	0,75	0,06	0,09	0,96	1,5	60	90	85	130	14	21	8,4	12,6	14,4	21,6	0,36	0,54	0,02	0,03	0	0	0,01	0,03	0,01	0,02	0,06	0,09	3	4,5		
Овощное рагу с курой	200,00	250,00	221,00	277,00	10,00	12,00	12,00	15,00	19,30	24,20	627	627	115	145	67	67	31,4	31,4	105	142	2,4	2,4	8,5	8,5	0,04	0,04	0,08	0,08	0,2	0,2	8,85	8,85	2	2	№489c384	
Сыр нарезка	17,00	17,00	60,00	60,00	3,00	3,00	5,00	5,00	5,00	5,00	246	246	34,8	34,8	300	300	15	15	100	100	0,33	0,33	0,13	0,13	0,06	0,06	0,01	0,01	0,09	0,09	0,05	0,05	0,48	0,48		
Хлеб пшен.	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	305	305	68	68	16	16	24	24	79	79	2	2	0	0	0	0	0,09	0,09	0,04	0,04	0,3	0,3	0	0		
Какао со сгущ.молоком	200	200	187	187	5	5	7	7	20	20	20	20	105	105	110	110	65	65	131	131	29,6	29,6	0,08	0,08	0	0	0,2	0,2	0,6	0,6	3,6	3,6	0	0	№695c482	
Банан	100	100	96	96	1,5	1,5	0,5	0,5	20	21	31	31	110	110	8	8	42	42	28	28	0,6	0,6	20	20	0,12	0,12	0,04	0,04	0,05	0,05	0,9	0,9	10	10		
Печенье	20	30	46,6	70	1,8	2,3	0,15	0,24	10,1	14,6	32	32	28	28	8	8	3	3	22	55	0,2	0,2	0,04	0,04	0,02	0,02	0,03	0,03	0,01	0,01	0,2	0,2	0	0		
Итого	847	997	843	960	29,7	33,75	30,11	34,43	111,16	125,6	1444,2	1474,2	634,8	730,8	569	576,1	227	231	618	695,6	215,5	265,7	48,8	63,8	1,47	1,47	0,6	0,62	1,13	1,14	15,59	14,81	27,48	31,98		
Итого за день			843	960	29,7	33,75	30,11	34,43	111,16	125,6	1444,2	1474,2	634,8	730,8	569	576,1	227	231	618	695,6	215,5	265,7	48,8	63,8	1,47	1,47	0,6	0,62	1,13	1,14	15,59	14,81	27,48	31,98		
6 день понедельник																																				
ОБЕД																																				
Щи из св. капусты	200	250	70,4	88	1,6	2	3,44	4,3	8	10	94,4	94,4	63	78	34	34	17	17	40	40	160	190	30	40	0,74	0,74	0,06	0,06	0,06	0,06	0,72	0,72	5	10	№124c140	
Зеленый горош.кон.	60	100	24,00	36,00	1,80	2,70	0,12	0,18	3,00	6,00	360	480	45	94	20	30	20	30	62	93	0,6	0,9	0,2	0,3	0	0	0,01	0,02	0,04	0,06	0,6	0,9	10	15		
Рис отварной	150	200	228	304	3,75	5	6,15	8,2	30,6	45,5	0	0	64,3	85,7	44	58,6	38,7	51,6	111	148	1,03	1,37	0,04	0,05	0,03	0,04	0,04	0,05	0,01	0,01	0,08	0,1	2,9	3,8	№511c399	
Биточки мясные	100	100	138	138	11	11	6	6	8,1	8,1	26	26	40	40	5	5	1	1	33	33	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,14	0,14	0	0	№466c366	
Хлеб пшен.	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	305	305	68	68	16	16	24	24	79	79	2	2	0	0	0	0	0,09	0,09	0,04	0,04	0,3	0,3	0	0		
Чай с сахаром	200	200	58	58	0,2	0,2	0	0	10	10	97	97	25,25	25,25	5,25	5,25	4,4	4,4	8,24	8,24	0,86	0,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0,08	0,1	0,1	№685c477	
Груша	100	100	63	63	0,6	0,6	0,45	0,45	14,25	14,25	21	21	89	89	28,5	28,5	18	18	24	24	3,45	3,45	15	15	0	0	3	3	0,05	0,05	0,15	0,15	7,5	7,5		
Пряник	30	30	94,8	94,8	0	0	0,09	0,09	23,4	23,4	24	24	5,8	5,8	5	5	2,6	2,6	9,6	9,6	0,24	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	890	1030	767,2	872,8	21,95	24,5	17,25	20,22	114,35	134,25	927,4	1047,4	400,35	485,75	158	182,4	126	149	367	434,84	168,2	198,8	45,2	55,4	0,77	0,78	3,21	3,23	0,21	0,23	2,07	2,39	25,5	36,4		
Итого за день			767,2	872,8	21,95	24,5	17,25	20,22	114,35	134,25	927,4	1047,4	400,35	485,75	158	182,4	126	149	367	434,84	168,2	198,8	45,2	55,4	0,77	0,78	3,21	3,23	0,21	0,23	2,07	2,39	25,5	36,4		
7 день вторник																																				
ОБЕД																																				
Рассольник Ленинградский	200	250	108	135	2,4	3	3,6	4,5	16,08	20,1	30	30	67	83	33,8	33,8	27,5	27,5	68,8	68,8	130	160	40	55	1,23	1,23	0,14	0,14	0,13	0,13	1,63	1,63	12	15	№132c144	
Помидор св. порц.	60	100	14	21	0,66	0,99	0,12	0,18	2,28	3,42	4,8	7,2	174	262	8,4	12,6	12	18	15,6	22,6	0,54	0,71	0	0	0,72	1,2	0,04	0,1	0,01	0,02	0,36	0,54	15,6	22,4		
Макароны отварные	150	180	221	266	5	6,3	7	8,38	30	40,36	160	160	48	48	11	11	10,7	10,7	47,1	47,1	1,6	1,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,08	0,08	2	2	0,7	0,7	0	0	№332c271	
Котлета рыбная	80	100	160	196	10	11	7	9	12	15	527	527	125	155	42,9	42,9	32,9	32,9	115	123	1,07	1,07	10	10	0,71	0,71	0,21	0,21	0,28	0,28	8,5	8,5	14,2	14,2	№388 c312	
Хлеб пшен.	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	305	305	68	68	16	16	24	24	79	79	2	2	0	0	0	0	0,09	0,09	0,04	0,04	0,3	0,3	0	0		
Компот из сухофруктов	200,0	200,0	124,00	124,00	0,60	0,60	0,00	0,00	25,40	25,40	12	12	108	108	222	222	30	30	77	77	6	6	0,02	0,02	0	0	0,02	0,02	0,04	0,04	2	2	0,9	0,9	№639c451	
Яблоки свежие	100	100	67	67	1	1	1	1	15	15	26	26	95	95	16	16	9	9	11	11	2,2	2,2	30	30	0	0	1	1	0,02	0,02	16,5	16,5	0,3	0,3		
Йогурт	100	100	70	70	2	2	5	5	11	11	100	100	110	110	248	248	15	15	55	55	0,2	0,2	20	20	0	0	0,06	0,06	0,03	0,03	0,4	0,4	1,2	1,2		
Итого	940	1080	855	970	24,66	27,89	24,72	29,06	128,76	147,28	1164,8	1167,2	795	929	598	602,3	161	167	469	483,5	143,6	173,8	100	115	2,76	3,24	1,64	1,7	2,55	2,56	30,39	30,57	44,2	54		
Итого за день			855	970	24,66	27,89	24,72	29,06	128,76	147,28	1164,8	1167,2	795	929	598	602,3	161	167	469	483,5	143,6	173,8	100	115	2,76	3,24	1,64	1,7	2,55	2,56	30,39	30,57	44,2	54		
8 день среда																																				
ОБЕД																																				
Борщ с говядиной	200	250	84,8	106	1,6	2	4,1	5,2	10,4	13,1	94,4	94,4	74	92	34	34	17	17	40	40	160	190	30	45	0,74	0,74	0,06	0,06	0,06	0,06	0,72	0,72	5	8	№110c131	
Кукуруза консервир	60	100	120	180	4	6	0,14	0,21	22,6	33,9	400	600	0	0	42	63	16	24	40	60	0	0	4	6	0,02	0,03	0,02	0,03	0,06	0,09	0,8	0,12	4,8	7,2		
Каша гречневая рассып.	150,0	180,0	279	320	9	10,5	3	4	43	50	293	391	112	136	18	24	46	75	207	276	617	658	30	40	0,02	0,03	0,29	0,39	0,21	0,27	2,9	3,87	0	0	№297c250	
Гуляш	100	100	199	199	10	10	15	15	4	4	160	160	48	48	11	11	10,7	10,7	47,1	47,1	1,6	1,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,08	0,08	2	2	0,7	0,7	0	0	№332c271	
Хлеб пшен.	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	305	305	68	68	16	16	24	24	79	79	2	2	0	0	0	0	0,09	0,09	0,04	0,04	0,3	0,3	0	0		
Кисель плодово-ягод.	200,0	200,0	104,00	104,00	0,60	0,60	0,00																													

