

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
С.П.Деменева

Директор общеобразовательного учреждения

А.Т. Худяков

Примерное 10-дневное меню разового горячего питания для обеспечения питанием детей в возрасте 11 лет и старше в общеобразовательном учреждении (составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, разработанного ООО "Уральский региональный центр питания" ГБОУ ВПО" Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера))

1 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		Каша молочная "Дружба"	250	6,58	14,58	31,33	283,00	0,10	1,65	0,10	0,25	158,00	176,00	38,00	0,70
		Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	1,20
		Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,68	47,40	14,10	1,20
		Сыр или фрукт		3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,04	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
				15,16	19,24	108,53	673,60	0,28	22,95	0,16	1,05	308,68	389,40	163,10	4,30
		Итого за прием пищи:		15,16	19,24	108,53	673,60	0,28	22,95	0,16	1,05	308,68	389,40	163,10	4,30
		Всего за день:		1,52	1,92	10,85	67,36	0,03	2,30	0,02	0,11	30,87	38,94	16,31	0,43
		Среднедневная сбалансированность:													
2 день															
		Капуста тушеная+пюре картофельное	180	5,21	7,19	13,31	139,38	0,12	18,30	0,06	0,73	78,07	100,66	38,88	1,51
		Котлета из говядины	60	10,68	10,50	8,58	171,60	0,04	0,00	0,02	0,30	23,33	111,34	0,01	1,68
		Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,68	47,40	14,10	1,20
		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,03
				17,97	18,05	47,09	425,58	0,22	18,30	0,08	1,03	123,08	262,40	53,99	4,42
		Итого за прием пищи:		17,97	18,05	47,09	425,58	0,22	18,30	0,08	1,03	123,08	262,40	53,99	4,42
		Всего за день:		1,80	1,81	4,71	42,56	0,02	1,83	0,01	0,10	12,31	26,24	5,40	0,44
		Среднедневная сбалансированность:													
3 день															
		Макароны отварные	180	6,79	0,82	34,85	174,00	0,07	0,02	0,00	0,90	6,84	42,84	9,72	0,94
		Биточек куриный	60	10,19	1,54	7,04	82,86	0,05	0,35	0,01	0,73	25,67	117,34	16,86	0,43
				0,03	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18

		Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
		Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,68	47,40	14,10	1,20
Итого за прием пищи:				19,70	2,75	79,84	425,66	0,20	3,87	0,01	1,66	78,09	239,18	51,88	4,25
Всего за день:				19,70	2,75	79,84	425,66	0,20	3,87	0,01	1,66	78,09	239,18	51,88	4,25
Среднедневная сбалансированность:				1,97	0,28	7,98	42,57	0,02	0,39	0,00	0,17	7,81	23,92	5,19	0,43

4 день

		Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,64	166,22	0,16	5,29	0,05	0,18	46,58	102,71	34,94	1,25
		Котлета рыбная	80	13,59	2,06	9,38	110,49	0,07	0,39	0,02	0,97	34,22	156,45	22,49	0,58
		Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,68	47,40	14,10	1,20
		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
Итого за прием пищи:				20,35	10,54	39,42	423,31	0,31	9,68	0,07	1,15	105,48	306,56	71,53	5,83
Всего за день:				20,35	10,54	39,42	423,31	0,31	9,68	0,07	1,15	105,48	306,56	71,53	5,83
Среднедневная сбалансированность:				2,04	1,05	3,94	42,33	0,03	0,97	0,01	0,12	10,55	30,66	7,15	0,58

5 день

		Плов из куры	170	12,95	12,87	30,68	290,82	0,02	1,05	0,01	4,37	26,71	107,46	24,89	1,05
		Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
		Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,68	47,40	14,10	1,20
		Печенье		0,75	0,98	7,45	414,75	0,01	0,00	0,01	0,35	2,90	9,00	2,00	0,23
Итого за прием пищи:				15,78	14,21	63,53	821,17	0,09	3,85	0,02	4,72	54,49	167,86	42,99	2,88
Всего за день:				15,78	14,21	63,53	821,17	0,09	3,85	0,02	4,72	54,49	167,86	42,99	2,88
Среднедневная сбалансированность:				1,58	1,42	6,35	82,12	0,01	0,39	0,00	0,47	5,45	16,79	4,30	0,29

6 день

Завтрак

		Каша рисовая	250	6,93	10,78	40,50	286,70	0,08	1,93	0,08	0,23	179,00	190,00	39,00	0,58
		Кофе с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
		Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,68	47,40	14,10	1,20
		Фрукт или выпечка		0,80	0,00	21,40	84,00	0,04	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,60
Итого за прием пищи:				12,91	13,84	88,00	504,30	0,22	13,23	0,10	0,23	353,68	359,40	91,10	6,48
Всего за день:				12,91	13,84	88,00	504,30	0,22	13,23	0,10	0,23	353,68	359,40	91,10	6,48
Среднедневная сбалансированность:				1,29	1,38	8,80	50,43	0,02	1,32	0,01	0,02	35,37	35,94	9,11	0,65

7 день

		Рассольник со сметаной	250	1,84	5,05	14,04	108,73	0,09	10,06	0,00	2,29	19,93	58,93	24,08	0,95
		Манник	130	7,67	6,11	97,50	475,80	0,10	0,00	0,00	3,12	14,30	65,00	11,70	0,80
		Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	43,00	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
		Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,68	47,40	14,10	1,20
Итого за прием пищи:				11,99	11,72	144,84	735,13	0,27	53,06	0,00	5,61	66,91	187,33	63,88	4,05
Всего за день:				11,99	11,72	144,84	735,13	0,27	53,06	0,00	5,61	66,91	187,33	63,88	4,05
Среднедневная сбалансированность:				1,20	1,17	14,48	73,51	0,03	5,31	0,00	0,56	6,69	18,73	6,39	0,41

8 день

		Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,64	166,22	0,16	5,29	0,05	0,18	46,58	102,71	34,94	1,25
		Биточек из говядины	60	17,70	15,82	11,32	258,60	0,07	5,16	0,04	0,54	24,00	181,20	38,40	2,34
		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,03

Итого за прием пищи:				23,56	24,10	56,16	539,42	0,29	10,45	0,09	0,72	92,26	334,31	88,44	4,82
Всего за день:				23,56	24,10	56,16	539,42	0,29	10,45	0,09	0,72	92,26	334,31	88,44	4,82
Среднедневная сбалансированность:				2,36	2,41	5,62	53,94	0,03	1,05	0,01	0,07	9,23	33,43	8,84	0,48
9 день															
		Греча рассыпчатая	180	10,30	9,40	44,50	304,00	0,25	0,00	0,05	0,74	17,10	243,20	162,40	5,50
		Гуляш из куры	60	4,74	4,94	5,46	85,20	0,05	3,58	0,01	1,07	8,64	47,76	13,44	0,62
		Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,68	47,40	14,10	1,20
		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
Итого за прием пищи:				18,02	14,90	60,36	535,80	0,38	7,58	0,06	1,81	50,42	338,36	189,94	10,12
Всего за день:				18,02	14,90	60,36	535,80	0,38	7,58	0,06	1,81	50,42	338,36	189,94	10,12
Среднедневная сбалансированность:				1,80	1,49	6,04	53,58	0,04	0,76	0,01	0,18	5,04	33,84	18,99	1,01
10 день															
		Омлет натуральный	130	10,20	15,16	5,37	123,29	0,08	0,03	1,16	0,06	76,01	19,88	93,28	0,86
		Сосиска отварная	60	6,80	20,82	2,41	223,50	0,07	0,07	0,38	0,88	64,03	12,22	104,83	0,97
		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,03
		Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,60	0,06	0,00	0,00	0,00	10,68	47,40	14,10	1,20
Итого за прием пищи:				19,08	36,34	32,98	461,39	0,21	0,10	1,54	0,94	161,72	82,50	213,21	3,06
Всего за день:				19,08	36,34	32,98	461,39	0,21	0,10	1,54	0,94	161,72	82,50	213,21	3,06
Среднедневная сбалансированность:				1,91	3,63	3,30	46,14	0,02	0,01	0,15	0,09	16,17	8,25	21,32	0,31