

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
С.П.Деменова

Директор общеобразовательного учреждения

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
		Чай с сахаром	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	20	1,32	0,02	6,80	36,20	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
		Масло порционно	10	0,05	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,10
Итого за прием пищи:				4,97	11,62	31,90	255,20	0,08	1,30	0,08	0,10	132,20	143,50	36,40	2,08
Обед															
		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
		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
		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
Итого за прием пищи:				12,06	15,94	110,53	639,60	0,25	22,15	0,14	1,05	212,68	298,40	143,10	4,60
Всего за день:				17,03	27,56	142,43	894,80	0,33	23,45	0,22	1,15	344,88	441,90	179,50	6,68
Среднедневная сбалансированность:				1,70	2,76	14,24	89,48	0,03	2,35	0,02	0,12	34,49	44,19	17,95	0,67
2 день															
Завтрак															
		Чай с сахаром	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
		Печенье		3,00	3,90	29,80	167,00	0,03	0,00	0,01	1,40	11,60	36,00	8,00	0,90
Итого за прием пищи:				6,60	7,20	54,80	311,00	0,07	1,30	0,03	1,40	135,60	146,00	35,00	2,10
Обед															
		Капуста тушеная	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	50	8,90	8,75	7,15	143,00	0,03	0,00	0,02	0,25	19,44	92,78	0,01	1,40
		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
		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:				16,19	16,30	45,66	396,98	0,21	18,30	0,08	0,98	119,19	243,84	53,99	4,14
Всего за день:				22,79	23,50	100,46	707,98	0,28	19,60	0,11	2,38	254,79	389,84	88,99	6,24
Среднедневная сбалансированность:				2,28	2,35	10,05	70,80	0,03	1,96	0,01	0,24	25,48	38,98	8,90	0,62
3 день															
Завтрак															
		Чай с лимоном	150	0,08	0,00	11,40	45,75	0,00	2,10	0,00	0,00	10,65	3,00	1,50	0,30
		Пряник	40	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40

Итого за прием пищи:				3,03	2,35	48,90	228,75	0,04	2,10	0,00	1,20	16,15	28,00	6,00	0,70
Обед															
		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	50	8,49	1,28	5,87	69,05	0,04	0,29	0,01	0,61	21,39	97,78	14,05	0,36
		Соус томатный	30	0,33	1,87	2,48	27,00	0,00	0,11	0,02	0,05	1,68	4,71	0,99	0,04
		Кисель	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:				17,69	4,33	68,40	384,65	0,17	0,42	0,03	1,56	51,59	195,73	39,86	2,57
Всего за день:				20,72	6,68	117,30	613,40	0,21	2,52	0,03	2,76	67,74	223,73	45,86	3,27
Среднедневная сбалансированность:				2,07	0,67	11,73	61,34	0,02	0,25	0,00	0,28	6,77	22,37	4,59	0,33
4 день															
Завтрак															
		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
		Печенье		3,00	3,90	29,80	167,00	0,03	0,00	0,01	1,40	11,60	36,00	8,00	0,90
Итого за прием пищи:				3,10	3,90	44,80	227,00	0,03	0,00	0,01	1,40	22,60	39,00	9,00	0,93
Обед															
		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	70	11,89	1,85	8,21	96,68	0,06	0,34	0,02	0,87	29,94	136,89	19,68	0,51
		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
		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
Итого за прием пищи:				18,15	10,13	65,05	427,50	0,29	6,13	0,07	1,05	115,20	306,00	75,72	4,46
Всего за день:				21,25	14,03	109,85	654,50	0,32	6,13	0,08	2,45	137,80	345,00	84,72	5,39
Среднедневная сбалансированность:				2,13	1,40	10,99	65,45	0,03	0,61	0,01	0,25	13,78	34,50	8,47	0,54
5 день															
Завтрак															
		Чай с сахаром	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	20	1,32	0,02	6,80	36,20	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
		Масло порционно	10	0,05	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,10
Итого за прием пищи:				4,97	11,62	31,90	255,20	0,08	1,30	0,08	0,10	132,20	143,50	36,40	2,08
Обед															
		Плов из кури	160	12,19	12,11	28,87	273,71	0,02	0,99	0,01	4,11	25,14	101,14	23,42	0,99
		Сок фруктовый	170	0,85	0,17	0,17	78,20	0,02	3,40	0,00	0,00	11,90	0,00	0,00	2,38
		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:				15,02	12,64	39,24	406,51	0,10	4,39	0,01	4,11	47,72	148,54	37,52	4,57
Всего за день:				19,99	24,26	71,14	661,71	0,18	5,69	0,09	4,21	179,92	292,04	73,92	6,65
Среднедневная сбалансированность:				2,00	2,43	7,11	66,17	0,02	0,57	0,01	0,42	17,99	29,20	7,39	0,67
6 день															
Завтрак															
		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
		Пряник	40	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
Итого за прием пищи:				3,05	2,35	52,50	243,00	0,04	0,00	0,00	1,20	16,50	28,00	5,50	0,43
Обед															
		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
		Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	6,11	0,06	13,00	0,00	0,84	20,80	10,40	14,30	2,86
Итого за прием пищи:				12,63	14,36	79,34	426,41	0,24	16,23	0,10	1,07	336,48	337,80	81,40	4,74
Всего за день:				15,68	16,71	131,84	669,41	0,28	16,23	0,10	2,27	352,98	365,80	86,90	5,17
Среднедневная сбалансированность:				1,57	1,67	13,18	66,94	0,03	1,62	0,01	0,23	35,30	36,58	8,69	0,52
7 день															
Завтрак															

		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
		Печенье		3,00	3,90	29,80	167,00	0,03	0,00	0,01	1,40	11,60	36,00	8,00	0,90
Итого за прием пищи:				3,10	3,90	44,80	227,00	0,03	0,00	0,01	1,40	22,60	39,00	9,00	0,93
Обед															
		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	110	6,49	5,17	82,50	402,60	0,08	0,00	0,00	2,64	12,10	55,00	9,90	0,68
		Компот из свежих фруктов	180	0,45	0,18	20,79	86,40	0,02	38,70	0,00	0,18	19,80	14,40	12,60	0,99
		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:				10,76	10,76	127,53	652,33	0,17	48,76	0,00	5,11	62,51	175,73	60,68	3,82
Всего за день:				13,86	14,66	172,33	879,33	0,20	48,76	0,01	6,51	85,11	214,73	69,68	4,75
Среднедневная сбалансированность:				1,39	1,47	17,23	87,93	0,02	4,88	0,00	0,65	8,51	21,47	6,97	0,48
8 день															
Завтрак															
		Чай с сахаром	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	20	1,32	0,02	6,80	36,20	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
		Масло порционно	10	0,05	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,10
Итого за прием пищи:				4,97	11,62	31,90	255,20	0,08	1,30	0,08	0,10	132,20	143,50	36,40	2,08
Обед															
		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	50	14,75	13,18	9,43	215,50	0,06	4,30	0,03	0,45	20,00	151,00	32,00	1,95
		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:				20,61	21,46	54,27	496,32	0,28	9,59	0,08	0,63	88,26	304,11	82,04	4,43
Всего за день:				25,58	33,08	86,17	751,52	0,36	10,89	0,16	0,73	220,46	447,61	118,44	6,51
Среднедневная сбалансированность:				2,56	3,31	8,62	75,15	0,04	1,09	0,02	0,07	22,05	44,76	11,84	0,65
9 день															
Завтрак															
		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
		Печенье	20	3,00	3,90	29,80	167,00	0,03	0,00	0,01	1,40	11,60	36,00	8,00	0,90
Итого за прием пищи:				3,10	3,90	44,80	227,00	0,03	0,00	0,01	1,40	22,60	39,00	9,00	0,93
Обед															
		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 кури	50	3,95	4,12	4,55	71,00	0,04	2,98	0,01	0,89	7,20	39,80	11,20	0,52
		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
		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
Итого за прием пищи:				16,73	13,88	86,25	539,60	0,36	3,48	0,06	1,63	62,98	349,40	194,70	8,72
Всего за день:				19,83	17,78	131,05	766,60	0,39	3,48	0,07	3,03	85,58	388,40	203,70	9,65
Среднедневная сбалансированность:				1,98	1,78	13,11	76,66	0,04	0,35	0,01	0,30	8,56	38,84	20,37	0,97
10 день															
Завтрак															
		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
		Пряник	40	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
Итого за прием пищи:				3,05	2,35	52,50	243,00	0,04	0,00	0,00	1,20	16,50	28,00	5,50	0,43
		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
		Икра кабачковая	20	0,38	1,78	1,54	23,80	0,01	1,40	0,42	0,00	63,00	7,40	3,00	14,00
		Компот из свежих яблок	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
		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:				13,56	17,50	17,31	293,69	0,17	5,43	1,58	0,06	163,69	74,68	110,38	18,86
Всего за день:				16,61	19,85	69,81	536,69	0,21	5,43	1,58	1,26	180,19	102,68	115,88	19,29
Среднедневная сбалансированность:				1,66	1,99	6,98	53,67	0,02	0,54	0,16	0,13	18,02	10,27	11,59	1,93