



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
С.П.Деменова

Директор общеобразовательного учреждения



Примерное 10-дневное меню разового горячего питания для обеспечения питанием детей в возрасте от 7 лет до 11 лет 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
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
		Рассольник со сметаной	100	0,74	2,02	5,62	43,49	0,04	4,03	0,00	0,92	7,97	23,57	9,63	0,38
Итого за прием пищи:				4,34	5,32	30,62	187,49	0,08	5,33	0,02	0,92	131,97	133,57	36,63	1,58
Обед															
		Каша молочная "Дружба"	170	4,47	9,91	22,15	192,44	0,07	1,12	0,07	0,02	107,44	119,68	25,84	0,48
		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 выпечка		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:				13,05	14,57	99,35	583,04	0,25	22,42	0,13	0,82	258,12	333,08	150,94	4,08
Всего за день:				17,39	19,89	129,97	770,53	0,33	27,75	0,15	1,74	390,09	466,65	187,57	5,66
Среднедневная сбалансированность:				1,74	1,99	13,00	77,05	0,03	2,77	0,02	0,17	39,01	46,67	18,76	0,57
2 день															
Завтрак															
		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
		Каша молочная	100	2,63	5,83	12,53	113,20	0,04	0,60	0,04	0,10	63,20	70,40	15,20	0,28
Итого за прием пищи:				2,73	5,83	27,53	173,20	0,04	0,60	0,04	0,10	74,20	73,40	16,20	0,31
Обед															
		Капуста тушеная+пюре картофельное	100	2,89	3,99	7,39	77,43	0,01	10,17	0,03	0,41	43,37	55,92	21,60	0,84
		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:				13,87	13,10	39,74	335,03	0,10	10,17	0,05	0,66	84,49	199,10	36,71	3,47
Всего за день:				16,60	18,93	67,27	508,23	0,14	10,77	0,09	0,76	158,69	272,50	52,91	3,78
Среднедневная сбалансированность:				1,66	1,89	6,73	50,82	0,01	1,08	0,01	0,08	15,87	27,25	5,29	0,38
3 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

		Суп гороховый	100	0,74	2,02	5,62	43,49	0,04	4,03	0,00	0,92	7,97	23,57	9,63	0,38
Итого за прием пищи:				0,84	2,02	20,62	103,49	0,04	4,03	0,00	0,92	18,97	26,57	10,63	0,41
Обед															
		Макаронь отварные	150	5,66	0,68	29,04	145,00	0,06	0,02	0,00	0,75	5,70	35,70	8,10	0,78
		Биточек куриный	50	8,49	1,28	5,87	69,05	0,04	0,24	0,01	0,61	21,39	97,78	14,05	0,36
		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:				16,23	2,32	60,11	328,65	0,16	0,26	0,01	1,36	48,77	183,88	37,25	2,37
Всего за день:				17,07	4,34	80,73	432,14	0,20	4,29	0,01	2,28	67,74	210,45	47,88	2,78
Среднедневная сбалансированность:				1,71	0,43	8,07	43,21	0,02	0,43	0,00	0,23	6,77	21,05	4,79	0,28
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
		Каша молочная	100	2,63	5,83	12,53	113,20	0,04	0,60	0,04	0,10	63,20	70,40	15,20	0,28
Итого за прием пищи:				2,73	5,83	27,53	173,20	0,04	0,60	0,04	0,10	74,20	73,40	16,20	0,31
Обед															
		Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,91	92,35	0,09	2,94	0,03	0,10	25,88	57,06	19,41	0,69
		Котлета рыбная	70	11,89	1,80	8,21	96,68	0,06	0,34	0,02	0,85	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:				16,47	6,56	56,32	353,63	0,22	3,78	0,05	0,95	94,50	260,35	60,19	3,90
Всего за день:				19,20	12,39	83,85	526,83	0,26	4,38	0,09	1,05	168,70	333,75	76,39	4,21
Среднедневная сбалансированность:				1,92	1,24	8,39	52,68	0,03	0,44	0,01	0,11	16,87	33,38	7,64	0,42
5 день															
Завтрак															
		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
		Борщ	100	0,74	2,02	5,62	43,49	0,04	4,03	0,00	0,92	7,97	23,57	9,63	0,38
Итого за прием пищи:				0,84	2,02	20,62	103,49	0,04	4,03	0,00	0,92	18,97	26,57	10,63	0,41
Обед															
		Плов из куры	120	9,14	9,09	21,66	202,29	0,02	0,74	0,01	3,09	18,86	75,86	17,57	0,74
		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
		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:				12,12	9,65	32,06	348,89	0,10	4,74	0,01	3,09	43,54	123,26	31,67	4,74
Всего за день:				12,96	11,67	52,68	452,38	0,14	8,77	0,01	4,01	62,51	149,83	42,30	5,15
Среднедневная сбалансированность:				1,30	1,17	5,27	45,24	0,01	0,88	0,00	0,40	6,25	14,98	4,23	0,52
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
		Суп с вермишелью	100	0,74	2,02	5,62	43,49	0,04	4,03	0,00	0,92	7,97	23,57	9,63	0,38
Итого за прием пищи:				0,84	2,02	20,62	103,49	0,04	4,03	0,00	0,92	18,97	26,57	10,63	0,41
Обед															
		Каша рисовая	150	4,16	6,46	24,30	172,02	0,05	1,15	0,05	0,14	107,40	114,00	23,40	0,35
		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:				10,14	9,52	71,80	389,62	0,19	12,45	0,07	0,14	282,08	283,40	75,50	6,25
Всего за день:				10,98	11,54	92,42	493,11	0,23	16,48	0,07	1,06	301,05	309,97	86,13	6,66
Среднедневная сбалансированность:				1,10	1,15	9,24	49,31	0,02	1,65	0,01	0,11	30,11	31,00	8,61	0,67
7 день															
Завтрак															
		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

	Каша молочная	100	2,63	5,83	12,53	113,20	0,04	0,60	0,04	0,10	63,20	70,40	15,20	0,28
Итого за прием пищи:			2,73	5,83	27,53	173,20	0,04	0,60	0,04	0,10	74,20	73,40	16,20	0,31
Обед														
	Рассольник со сметаной	120	0,88	2,42	6,74	52,19	0,04	4,83	0,00	1,10	9,56	28,28	11,56	0,46
	Манник	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,00	2,40	11,00	50,00	9,00	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:			9,26	7,68	115,04	568,79	0,20	47,83	0,00	3,70	53,24	141,68	48,66	3,56
Всего за день:			11,99	13,51	142,57	741,99	0,24	48,43	0,04	3,80	127,44	215,08	64,86	3,87
Среднедневная сбалансированность:			1,20	1,35	14,26	74,20	0,02	4,84	0,00	0,38	12,74	21,51	6,49	0,39
8 день														
Завтрак														
	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
	Борщ	100	0,74	2,02	5,62	43,49	0,04	4,03	0,00	0,92	7,97	23,57	9,63	0,38
Итого за прием пищи:			1,24	2,22	28,72	139,49	0,06	47,03	0,00	1,12	29,97	39,57	23,63	1,48
Обед														
	Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,91	92,35	0,09	2,94	0,03	0,10	25,88	57,06	19,41	0,69
	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:			18,93	17,94	45,54	422,45	0,21	7,24	0,06	0,55	67,56	258,46	66,51	3,87
Всего за день:			20,17	20,16	74,26	561,94	0,27	54,27	0,06	1,67	97,53	298,03	90,14	5,35
Среднедневная сбалансированность:			2,02	2,02	7,43	56,19	0,03	5,43	0,01	0,17	9,75	29,80	9,01	0,54
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
	Каша молочная	100	2,63	5,83	12,53	113,20	0,04	0,60	0,04	0,10	63,20	70,40	15,20	0,28
Итого за прием пищи:			2,73	5,83	27,53	173,20	0,04	0,60	0,04	0,10	74,20	73,40	16,20	0,31
Обед														
	Греча рассыпчатая	100	5,72	5,22	24,72	168,89	0,14	0,00	0,03	0,41	9,50	135,11	90,22	3,05
	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
	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
Итого за прием пищи:			11,75	9,70	54,67	355,49	0,24	5,78	0,04	1,30	41,58	226,31	117,52	5,17
Всего за день:			14,48	15,53	82,20	528,69	0,28	6,38	0,08	1,40	115,78	299,71	133,72	5,48
Среднедневная сбалансированность:			1,45	1,55	8,22	52,87	0,03	0,64	0,01	0,14	11,58	29,97	13,37	0,55
10 день														
Завтрак														
	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
	Суп гороховый	100	0,74	2,02	5,62	43,49	0,04	4,03	0,00	0,92	7,97	23,57	9,63	0,38
Итого за прием пищи:			0,84	2,02	20,62	103,49	0,04	4,03	0,00	0,92	18,97	26,57	10,63	0,41
Обед														
	Омлет натуральный	70	5,49	8,16	2,89	66,38	0,04	0,02	0,63	0,03	40,93	10,74	50,23	0,46
	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:			14,37	29,34	30,50	404,48	0,17	0,09	1,01	0,91	126,64	73,33	170,16	2,66
Всего за день:			15,21	31,36	51,12	507,97	0,21	4,12	1,01	1,83	145,61	99,90	180,79	3,07
Среднедневная сбалансированность:			1,52	3,14	5,11	50,80	0,02	0,41	0,10	0,18	14,56	9,99	18,08	0,31