

Сотласова
Директор
А. Терехина
31.08.2013г.



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Сергеева Светлана Александровна

Десятидневное меню для общеобразовательных учреждений

Возрастная категория 7-11 лет.

Период: всесезонный.

Разработано:
технолог Кушнирюк Ю. А.

1 СМЕНА

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продукта нетто, гр.	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов		70	0,7	4,27	2,45	51,1	18
	помидоры свежие	33,6						
	огурцы свежие	23,8						
	лук репч.	8,8						
	масло растительное	4,2						
	соль	0,1						
	Биточки куриные		62	12,4	11,2	6,6	176,3	372
	филе кури	59,3						
	молоко	17,7						
	хлеб	14,2						
	масло растительное	1,8						
	соль	0,3						
	Масло сливочное		5	0,04	3,6	0,07	33,05	79
	масло сливочное	5						
	Рагу из овощей		100	2,5	3,5	10	81,5	176
	картофель	37,5						
	капуста	30						
	свекла	16						
	морковь	15,5						
	лук репч.	4,2						
	соль	0,34						
	молоко	15						
	масло сливочное	1,2						
	мука пшеничная	1,2						
	Сок		200	1	0,2	20,2	86	501
	сок	200						
	Хлеб ржаной		45	3,6	0,7	18,1	92,7	574
	хлеб ржаной	45						
Хлеб пшеничный		40	3	0,3	19,7	93,6	573	
хлеб пшеничный	40							
ИТОГО:			522	23,24	23,77	77,12	614,25	

Неделя 1 День 2

Завтрак	Рыба, запеченная в омлете							
	рыба		120	17,7	4,4	4,6	129	300
	яйцо	98						
	молоко	32						
	мука пшеничная	20						
	масло растительное	5						
	соль	2						
		1						
	Пюре картофельное		150	4,1	6	8,7	105	377
	картофель	121,5						
	молоко	22,5						
	масло сливочное	6,75						
	соль	0,4						
	Какао с молоком		200	3,3	2,9	13,8	94	462
	молоко	100						
	сахар	10						
	какао-порошок	2,4						
	Хлеб ржаной		25	2	0,4	10	51,5	574
	хлеб ржаной	25						
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	
хлеб пшеничный	25							
ИТОГО:			520	29	13,9	49,4	438	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Гуляш мясной		85	17	16,6	2,8	219,3	327
	мясо 1 кат. (говядина)	103,7						
	лук репч.	6						
	томатное пюре	6						
	масло сливочное	5,5						
	мука пшеничная	3,1						
	соль	0,4						
	Кукуруза консервированная		70	2	2,53	3,5	44,7	157
	кукуруза консервированная	66,7						
	масло сливочное	3,3						
	Каша рисовая рассыпчатая		100	2,4	3,1	24,4	135,4	205
	крупа рисовая	34,3						
	соль	0,2						
	масло сливочное	3,8						
Компот из сухофруктов		200	0,6	0,1	20,1	84	495	
смесь сухофруктов	20							

	сахар	10						
	лимон. к-та	10						
	Хлеб ржаной		20	1,6	0,3	8	41,2	574
	хлеб ржаной	20						
	Хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб пшеничный	25						
ИТОГО:			500	25,5	22,83	71,1	583,1	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Фрукт		200	0,01	0,5	19,6	88	пром.
	фрукт	200						
	Жаркое по-домашнему с филе куриным		200	0,1	14,3	25,8	315	ТТК 1
	филе курицы	70						
	картофель	104						
	лук репч.	10						
	томатная паста	7,8						
	масло сливочное	6						
	соль	0,4						
	Кофейный напиток с молоком		200	0,01	2,5	13,6	88	ТТК 3
	кофейный напиток	2,4						
	сахар	7						
	молоко	160						
	Хлеб ржаной		15	1,2	0,2	6	30,9	574
	хлеб ржаной	15						
Хлеб пшеничный		15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	
Хлеб пшеничный	15							
ИТОГО:			630	2,42	17,6	72,4	557	
Неделя 1 День 5								
	Овощи свежие		70	0,49	0,07	1,3	7,7	148
	овощи свежие	70						
	соль	0,1						
	Рулет мясной с яйцом		65	0,3	7,5	3,9	124,8	ТТК 2
	мясо 1 кат. (говядина)	43,6						
	яйцо куриное	40,6						
	хлеб пшеничный	9,1						
	масло растительное	5						
	соль	0,3						
	Каша пшеничная		100	4,3	4,1	24,6	152,4	206
пшено	38,5							

Завтрак	соль	0,2						
	масло сливочное	3,8						
	Чай с сахаром, лимоном		200	0,3	0,1	9,5	40	459
	чай черный байховый	1						
	сахар	10						
	лимон	7,2						
	Сыр		10	0,01	3	0	35,8	пром.
	Сыр	10						
	Хлеб ржаной		20	1,6	0,3	8	41,2	574
	хлеб ржаной	20						
	Хлеб пшеничный		35	2,7	0,3	17,2	81,9	573
Хлеб пшеничный	35							
ИТОГО:								
Среднее значение за 1 неделю:			500	9,7	15,37	64,5	483,8	
Неделя 2 День 1			534	17,97	18,69	66,90	535,23	
Завтрак	Икра кабачковая		70	0,01	1,8	1,5	23,6	пром.
	Икра кабачковая	70						
	Котлета "Школьная"		65	10	7,2	8,6	138,5	347
	мясо 1 кат. (говядина)	26						
	филе кури	24,7						
	молоко	13						
	хлеб пшеничный	11						
	сухари	6,5						
	масло растительное	2,6						
	соль	0,3						
	Масло сливочное		5	0,04	3,6	0,07	33,05	79
	масло сливочное	5						
	Каша гречневая рассып.		100	4,3	4,1	24,6	152,4	202
	крупя гречневая	45,8						
	соль	0,2						
	масло сливочное	3,8						
	Сок		200	1	0,2	20,2	86	501
	сок	200						
	Хлеб ржаной		30	2,4	0,5	12	61,8	574
	хлеб ржаной	30						
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	
Хлеб пшеничный	30							
ИТОГО:								
Неделя 2 День 2			500	20,05	17,6	81,77	565,55	

Завтрак

Котлета рыбная		70	9	1,1	7	74	307
рыба	50						
молоко	19						
хлеб пшеничный	14						
масло сливочное	1						
масло растительное	2						
соль	0,4						
Пюре картофельное		150	4,1	6	8,7	105	377
картофель	121,5						
молоко	22,5						
масло сливочное	6,75						
соль	0,4						
Компот из сухофруктов		200	0,6	0,1	20,1	84	495
смесь сухофруктов	20						
сахар	10						
лимон. к-та	10						
Фрукт		200	0,01	0,5	19,6	88	пром.
Фрукт	200						
Хлеб ржаной		30	2,4	0,5	12	61,8	574
Хлеб ржаной	30						
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
Хлеб пшеничный	30						
ИТОГО:		680	18,41	8,4	82,2	483	
Неделя 2 День 3							
Овощи свежие		70	0,49	0,07	1,3	7,7	148
овощи свежие	70						
соль	0,1						
Печень по-строгановски		80	15,6	7,5	6,1	154,4	356
печень говяжья	100						
масло растительное	4						
соль	0,6						
сметана	20						
масло сливочное	1						
мука пшеничная	1						
Макаронные изделия отварные		100	3,7	3,3	19,7	123	256
макаронные изделия	34						
масло сливочное	4						
соль	1						

Завтрак

	Напиток клюквенный		200	0,1	0,04	9,9	41	497
	ягоды	20						
	сахар	10						
	Хлеб ржаной		15	1,2	0,2	6	30,9	574
	хлеб ржаной	15						
	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	Хлеб пшеничный	30						
	Сыр		10	0,01	3	0	35,8	пром.
	Сыр	10						
	ИТОГО:		505	23,4	14,31	57,8	463	
	Неделя 2 День 4							
Завтрак	Овощи свежие		100	0,7	0,1	1,9	11	148
	овощи свежие	100						
	соль	0,2						
	Плов из мяса		200	16,3	18,2	34,6	368	330
	мясо 1 кат. (говядина)	72,8						
	крупа рисовая	55,2						
	морковь	17,6						
	лук репч.	4						
	томтное пюре	5,2						
	масло растительное	8						
	соль	0,8						
	Кофейный напиток с молоком		200	0,01	2,5	13,6	88	ТТК 3
	кофейный напиток	2,4						
	сахар	7						
	молоко	160						
	Хлеб ржаной		15	1,2	0,2	6	30,9	574
	хлеб ржаной	15						
Хлеб пшеничный		40	3	0,3	19,7	93,6	573	
Хлеб пшеничный	40							
ИТОГО:		555	21,21	21,3	75,8	591,5		
	Неделя 2 День 5							
	Запеканка из творога с молоком сгущ.		115/40	21	12,3	39,5	353,9	279/471
	творог	105,8						
	сахар	6,9						
	крупа манная	6,9						
	яйцо куриное	4,6						
	сметана	3,45						
сухари	4,6							

Завтрак	масло сливочное	3,45						
	масло растительное	2,3						
	соль	0,2						
	ванилин	0,01						
	молоко сгущенное	40						
	Сдоба обыкновенная		50	4	1,4	23,9	124	545
	мука пшеничная	36						
	сахар	3,7						
	масло сливочное	2,6						
	соль	0,56						
	дрожжи	0,56						
	яйцо куриное	0,5						
	масло растительное	0,5						
	Чай с сахаром		200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный байховый	1						
	сахар	3						
	Фрукт		150	0,007	0,3	14,7	66	пром.
	Фрукт	150						
	ИТОГО:							
	Среднее значение за 2 неделю:		555	25,21	14,1	87,4	581,9	
Среднее значение за 10 дней:		559	22	15,142	76,994	536,99		
норма		546,7	20	16,9	71,9	536,1		
		500	15,4 - 20	15,9 - 19,8	67 - 83,8	470 - 587,5		

*В рационе питания при приготовлении блюд используется соль пищевая поваренная йодированная.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.

Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней

7-11 лет

№	Наименование группы продуктов	Норма продукта (нетто, г)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням на одного человека										В среднем за день	Отклонение от нормы		
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		%	абс.	
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	16	45	25	20	15	20	30	30	15	15		21,5	34	5,5	
2	Хлеб пшеничный	30	54,2	25	25	15	44,1	47,5	44	30	40		32,48	8	2,48	
3	Мука пшеничная	3	1,2		3,1					1		36	4,13	38	1,13	
4	Крупы, бобовые	9			34,3		38,5	45,8				55,2	6,9	18,07	101	9,07
5	Макаронные изделия	3														
6	Картофель	37,4	37,5	121,5						34			3,4	13	0,4	
7	Овощи	56	131,9		78,7	17,8	70	70		121,5			38,45	3	1,05	
8	Фрукты (плоды) свежие	37			200	7,2			200	20		150	56,52	1	0,52	
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	3											57,72	56	20,72	
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40			20				20				4	33	1	
11	мясо 1 кат. (говядина)	14	200					200					40	0	0	
12	Субпродукты (печень, язык, сердце), колбаса	6			103,7		43,6	26			72,8		24,61	76	10,61	
13	Птица	7	59,3							100			10	67	4	
14	Рыба-филе	11,6		98		70		24,7					15,4	120	8,4	
15	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60	32,7	142,5		160			50				14,8	28	3,2	
16	Творог (массовая доля жира не более	10						13	41,5		160	40	58,97	-2	-1,03	
17	Сыр	2										105,8	10,58	6	0,58	
18	Сметана (массовая доля жира не более	2					10			10			2	0	0	
19	Масло сливочное	6	6,2	6,75	12,6	6	3,8	8,8	7,75	5		3,45	2,345	17	0,345	
20	Масло растительное	3	6	2			5	2,6	2	4	8	2,8	3,24	8	0,24	
21	Яйцо	8		32			40,6					5,1	7,77	-3	-0,23	
22	Сахар	6		10	10	7	10		10	10	7	13,6	7,76	29	1,76	
23	Чай	0,2					1					1	0,2	0	0	
24	Какао	0,2		2,4									0,24	20	0,04	
25	Кофейный напиток	0,4				2,4							0,48	20	0,08	
26	Дрожжи хлебопекарные	0,04									2,4		0,56	40	0,016	
27	Соль	0,7	0,6	1,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,8	1,7	0,8	0,2	0,7	5	0,034	