



Примерное циклическое десятидневное меню.

1 СМЕНА

Меню приготовляваемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продукта нетто, гр.	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
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	

Завтрак

Масло сливочное	5,5								
Мука пшеничная	3,1								
Соль	0,4								
Кукуруза консервированная		70							
Кукуруза консервированная	66,7			2		2,53		3,5	44,7
Масло сливочное	3,3								157
Каша рисовая рассыпчатая									
Крупа рисовая		100		2,4		3,1		24,4	135,4
Соль	34,3								205
Масло сливочное	0,2								
Компот из сухофруктов	3,8								
Смесь сухофруктов		200		0,6		0,1		20,1	84
Сахар	20								495
Лимон, к-та	10								
Хлеб ржаной	10								
Хлеб ржаной		20		1,6		0,3		8	41,2
Хлеб пшеничный	20								574
Хлеб пшеничный		25		1,9		0,2		12,3	58,5
Хлеб пшеничный	25								573
Итого:		500		25,5		22,83		71,1	583,1
Фрукт		200		0,01		0,5		19,6	88
Фрукт	200								пром.
Жаркое по-домашнему с филе куриным									
Филе кури		200		0,1		14,3		25,8	315
Филе кури	70								ТТК 1
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
Кофейный напиток	2,4								ТТК 3
Сахар	7								

Неделя 1 День 4

Завтрак

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						
томатное 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 ржаной	40		3	0,3	19,7	93,6	573
Хлеб пшеничный		40					
Хлеб пшеничный	40		21,21	21,3	75,8	591,5	
ИТОГО:		555	21,21	21,3	75,8	591,5	
Запеканка из творога с молоком стущ.		115/40	21	12,3	39,5	353,9	279/471
Запеканка из творога с молоком стущ.	105,8						
творог	6,9						
сахар	6,9						
крупа манная	6,9						

ИТОГО:

Неделя 2 День 5

Завтрак

Яйцо куриное	4,6								
Сметана	3,45								
Сухари	4,6								
Масло сливочное	3,45								
Масло растительное	2,3								
Соль	0,2								
Ванилин	0,01								
Молоко стуженное	40								
Сдоба обыкновенная									
Мука пшеничная	36		4	1,4	23,9	124	545		
Сахар	3,7								
Масло сливочное	2,6								
Соль	0,56								
Дрожжи	0,56								
Яйцо куриное	0,5								
Масло растительное	0,5								
Чай с сахаром									
Чай черный байховый	1		0,2	0,1	9,3	38	457		
Сахар	3								
Фрукт									
Фрукт	150		0,007	0,3	14,7	66	пром.		
ИТОГО:									
Среднее значение за 2 недели:									
Среднее значение за 10 дней:									
	555		25,21	14,1	87,4	581,9			
	559		22	15,142	76,994	536,99			
	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, рецептов 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.

БЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ ЗА 10 ДНЕЙ

№	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)																			
2	Хлеб пшеничный	16	45	25	20	15	20	30	30	15	15	21,5	34	34	5,5					
3	Мука пшеничная	30	54,2	25	25	15	44,1	47,5	44	30	40	32,48	8	2,48						
4	Крупы бобовые	3	1,2		3,1							4,13	38	1,13						
5	Макаронные изделия	9			34,3					1		36	4,13	38	1,13					
6	Картофель	3						38,5	45,8			18,07	101	9,07						
7	Овощи	37,4	37,5	121,5						34		3,4	13	0,4						
8	Фрукты (плоды) свежие	56	131,9		78,7	104	17,8	70	70		121,5	38,45	3	1,05						
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	37				200	7,2			200	20	56,52	1	0,52						
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40			20					20		4	33	1						
11	Мясо 1 кат. (говядина)	14	200					200	26			24,61	76	10,61						
12	Субпродукты (печень, язык, сердце), колбаса	6						43,6	26			10	67	4						
13	Птица	7	59,3			70						15,4	120	8,4						
14	Рыба-филе	11,6		98					24,7			14,8	28	3,2						
15	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60	32,7	142,5		160		13	41,5			58,97	-2	-1,03						
16	Творог (массовая доля жира не более 10)	10										105,8	6	0,58						
17	Сыр	2						10				2	0	0						
18	Сметана (массовая доля жира не более 2)	2								20		3,45	17	0,345						
19	Масло сливочное	6	6,2	6,75	12,6	6	3,8	8,8	7,75	5		6,295	5	0,295						
20	Масло растительное	3	6	2			5	2,6	2	4		3,24	8	0,24						
21	Яйцо	8		32			40,6					7,77	-3	-0,23						
22	Сахар	6		10	10	7	10			10	7	13,6	29	1,76						
23	Чай	0,2					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										0,056	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	5	0,034						