



Десятидневное меню для общеобразовательных учреждений

Возрастная категория 12-18 лет.

Период: всесезонный.

Разработано:
технолог Кушнирюк Ю. А.

1 СМЕНА

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продукта нетто, гр.	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1	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		150	3,7	5,3	15	122,3	176
		картофель	56,3						
		капуста	45						
свекла	24								
морковь	23,3								
лук репч.	6,3								
соль	0,5								
молоко	22,5								
масло сливочное	1,8								
мука пшеничная	1,8								

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:		572	24,44	25,57	82,12	655,05	

Неделя 1 День 2

Рыба, запеченная в омлете		120	17,7	4,4	4,6	129	300
рыба	98						
молоко	20						
яйцо	32						
мука пшеничная	5						
масло растительное	2						
соль	1						
Пюре картофельное		180	4,9	7,2	10,4	126	377
картофель	145,8						
молоко	27						
масло сливочное	8,1						
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						
Фрукт		200	0,01	0,5	19,6	88	пром.
фрукт	200						
ИТОГО:		750	29,81	15,6	70,7	547	

Неделя 1 День 3

Гуляш мясной		85	17	16,6	2,8	219,3	327
--------------	--	----	----	------	-----	-------	-----

Мясо	111,4								
лук	14,5								
томатное пюре	9,4								
масло сливочное	5,5								
мука пшеничная	3,1								
соль	0,4								
Кукуруза консервированная		70		2	2,53	3,5	44,7	157	
масло сливочное	3,3								
кукуруза консервированная	66,7								
Каша рисовая гарнирная		150		3,6	4,7	36,7	203,1	205	
крупа рисовая	51,5								
соль	0,3								
масло сливочное	5,8								
Компот из сухофруктов		200		0,6	0,1	20,1	84	495	
смесь сухофруктов	20								
сахар	10								
лимонная кислота, 2%	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:		550		26,7	24,43	83,4	650,8		
Фрукт		200		0,01	0,5	19,6	88	пром.	
фрукт	200								
Жаркое по-домашнему с филе									
куриным		250		0,1	17,9	32,3	393,8	ТТК 1	
филе кури	88								
картофель	130								
лук репч.	12,5								
масло сливочное	7,5								
томатная паста	9,8								
Кофейный напиток с молоком		200		0,01	2,5	13,6	88	ТТК 3	

Неделя 1 День 4

Завтрак

	кофейный напиток	2,4																			
	молоко	160																			
	сахар	7																			
	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:		680			2,42		21,2		78,9		635,8									
	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		ТГК 2							
	мясо 1 кат.		43,6																		
	яйцо куриное		40,6																		
	хлеб пшеничный		9,1																		
	масло растительное		5																		
	соль йодированная		0,3																		
	Каша пшеничная			150		6,5		6,2		36,9		228,6		206							
	пшено		57,8																		
	соль		0,3																		
	масло сливочное		5,7																		
	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.							
	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:		550			11,9		17,47		76,8		560									

Завтрак

Среднее значение за 1 неделю:
Неделя 2 День 1

Завтрак

Икра кабачковая		620	19	21	78	610	
Икра кабачковая	70		0,01	1,8		23,6	пром.
Котлета "Школьная"		65	10	7,2		8,6	138,5
мясо 1 кат.	26						
филе кури	24,7						
молоко	13						
хлеб пшеничный	11						
сухари	6,5						
масло растительное	2,6						
соль	0,3						
Масло сливочное	5	-5	0,04	3,6	0,07	33,05	79
масло сливочное							
Каша гречневая рассып.		150	6,5	6,2		36,9	228,6
крупа гречневая	68,7						
соль	0,3						
масло сливочное	5,7						
Сок		200	1	0,2		20,2	86
сок	200						
Хлеб ржаной		30	2,4	0,5		12	61,8
хлеб ржаной	30						
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2		14,8	70,2
Хлеб пшеничный	30						
ИТОГО:		550	22,25	19,7	94,07	641,75	
Неделя 2 День 2							
Котлета рыбная		70	9	1,1		7	74
рыба	50						
молоко	19						
хлеб пшеничный	14						
масло сливочное	1						
масло растительное	2						
соль	0,4						

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:		555		25,3	16,01		67,7	524,5		

Неделя 2 День 4

Овощи свежие				100		0,7	0,1	1,9	11	148
Овощи свежие	100									
соль				0,2						
Плов из мяса		250		20,4	22,8		43,3	460		330
мясо		91								
крупа рисовая		69								
морковь		22								
лук репчатый		5								
томатное пюре		6,5								
масло растительное		10								
соль		1								
Кофейный напиток с молоком		200		0,01	2,5		13,6	88		ТТК 3
молоко		160								
сахар		7								
кофейный напиток		2,4								
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:		605		25,31	25,9		84,5	683,5		

Неделя 2 День 5

Запеканка из творога с молоком стущ.		115/40		21	12,3		39,5	353,9		279/471
творог		105,8								
сахар		6,9								

Завтрак									
крупя манная	6,9								
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								
Булочка сдобная		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	0,5								
Чай с сахаром		200	0,2	0,1	9,3	38	457		
чай черный байховый	1								
сахар	10								
Фрукт	150		0,007	0,3	14,7	66	пром.		
Фрукт	150								
ИТОГО:									
Среднее значение за 2 недели:		555	25,207	14,1	87,4	581,9			
Среднее значение за 10 дней:		599	23,5754	17,222	83,754	589,93			
	норма	609,7	20,23	19,038	81,069	599,83			
		550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,8	544-680			

*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.

Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней

12-18 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		%	асс.
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	45	25	20	15	20	30	30	15	15	21,5	-28	-8,5	
2	Хлеб пшеничный	50	54,2	25	25	15	44,1	47,5	44	30	40	32,94	-34	-17,06	
3	Мука пшеничная	5	1,8	5	3,1					1		4,69	-6	-0,31	
4	Крупы, бобовые	12,5			51,5		57,8	68,7			69	25,39	103	12,89	
5	Макаронные изделия	5										5,1	2	0,1	
6	Картофель	46,7	56,3	145,8		130				162		49,41	6	2,71	
7	Овощи	80	164,8		90,6	22,3	70	70				55,12	-31	-24,88	
8	Фрукты (плоды) свежие	46,3		200		200	7,2			200	22	77,92	68	31,62	
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	5			20					20		4	-20	-1	
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	50	200					200				40	-20	-10	
11	Мясо 1 кат.	19,5			111,4			43,6	26			27,2	39	7,7	
12	Субпродукты (печень, язык, сердце), птица	10								100		10	0	0	
13	Птица	13,25	59,3			88		24,7				17,2	30	3,95	
14	Рыба-филе	19,25		98						50		14,8	-23	-4,45	
15	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	87,5	40,2	147		160		13		49	160	60,92	-30	-26,58	
16	Творог (массовая доля жира не более 9%)	15										105,8	-29	-4,42	
17	Сыр	3,75						10		10		2	-47	-1,75	
18	Сметана (массовая доля жира не более 25)	2,5								20		3,45	-6	-0,155	
19	Масло сливочное	8,75	6,8	8,1	14,6	7,5	5,7	10,7		7		6,05	-13	-1,105	
20	Масло растительное	4,5	6	2		5	2,6			4		3,39	-25	-1,11	
21	Яйцо	10		32		40,6				10		5,1	-22	-2,23	
22	Сахар	8,75		10	10	7	10			10		20,6	-3	-0,29	
23	Чай	0,5										1	-60	-0,3	
24	Какао	0,3		2,4								0,24	-20	-0,06	
25	Кофейный напиток	0,5										0,48	-4	-0,02	
26	Дрожжи хлебопекарные	0,08				2,4						0,56	-30	-0,024	
27	Соль	1,25	0,8	1,4	0,7		0,6	0,6	0,8	2,1	1	1,25	0	0	
		535,88										490,606			