

Свиридова М.В.
14.03.17



Десятидневное меню для общеобразовательных учреждений

Возрастная категория 7-11 лет.

Период: всесезонный.



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Сергеева Светлана Александровна

Разработано:
технолог Кушнирюк Ю. А.

1 СМЕНА

Возрастная категория: 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продукта нетто, гр.	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
				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 йодированная	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 йодированная	0,3						
	Масло сливочное		5	0,04	3,6	0,07	33,05	79
	масло сливочное	5						
	Рagu 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						
Завтрак	соль йодированная	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

[illegible]

Завтрак

Итого:

Неделя 1 День 4

соль йодированная	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 йодированная	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			
Фрукт		200	0,01	0,5	19,6	88	пром.		
Фрукт	200								
Жаркое по-домашнему с филе куриным									
филе кури	70	200	0,1	14,3	25,8	315	ТТК 1		
картофель	104								
лук репч.	10								
томатная паста	7,8								
масло сливочное	6								
соль йодированная	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		

Завтрак

[illegible]

Завтрак

Хлеб пшеничный	11							
Сухари	6,5							
масло растительное	2,6							
соль йодированная	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	
крупа гречневая	45,8							
соль йодированная	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:		500	20,05	17,6	81,77	565,55		
Неделя 2 День 2								

Завтрак

Котлета рыбная		70	9	1,1	7	74	307	
рыба		50						
молоко		19						
Хлеб пшеничный	14							
масло сливочное	1							
масло растительное	2							
соль йодированная	0,4							
Пюре картофельное		150	4,1	6	8,7	105	377	
картофель	121,5							
молоко	22,5							
масло сливочное	6,75							
соль йодированная	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.	

Завтрак

Плов из мяса									
мясо 1 кат. (говядина)	72,8	200	16,3	18,2	34,6	368	330		
крупа рисовая	55,2								
морковь	17,6								
лук репч.	4								
томатное пюре	5,2								
масло растительное	8								
соль йодированная	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:

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								
крупа манная	6,9								
яйцо куриное	4,6								
сметана	3,45								
сахари	4,6								
масло сливочное	3,45								
масло растительное	2,3								
соль йодированная	0,2								
ванилин	0,01								
молоко стущенное	40								
Сдоба обыкновенная		50	4	1,4	23,9	124	545		
мука пшеничная	36								
сахар	3,7								
масло сливочное	2,6								
соль йодированная	0,56								

Завтрак

	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 недели:			555	25,21	14,1	87,4	581,9		
Среднее значение за 10 дней:			569	22	15,482	78,974	549,29		
			571,7	20	17,1	74,9	551,1		
	норма		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.

7-11 лет

Ведомость контроля за рационом питания 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)	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		38,5	45,8		1	55,2	36	4,13	38	1,13
4	Крупы, бобовые	9			34,3							6,9	18,07	101	9,07
5	Макаронные изделия	3								51			5,1	70	2,1
6	Картофель	37,4	37,5	121,5		104			121,5				38,45	3	1,05
7	Овощи	56	131,9		78,7	17,8	70	70		70	126,8		56,52	1	0,52
8	Фрукты (плоды) свежие	37		200		200	7,2		200	20		150	77,72	110	40,72
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	3											4	33	1
10	Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40			20				20				40	0	0
11	Мясо 1 кат. (говядина)	14	200		103,7		43,6	200			72,8		24,61	76	10,61
12	Субпродукты (печень, язык, сердце, колбаса)	6								100			10	67	4
13	Птица	7	59,3										15,4	120	8,4
14	Рыба-филе	11,6		98		70		24,7	50				14,8	28	3,2
15	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60	32,7	142,5		160		13	41,5		160	40	58,97	-2	-1,03
16	Творог (массовая доля жира не более 10)	10										105,8	10,58	6	0,58
17	Сыр	2					10			10			2	0	0
18	Сметана (массовая доля жира не более 2)	2								20		3,45	2,345	17	0,345
19	Масло сливочное	6	6,2	6,75	12,6	6	3,8	8,8	7,75	7		6,05	6,495	8	0,495
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 йодированная	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