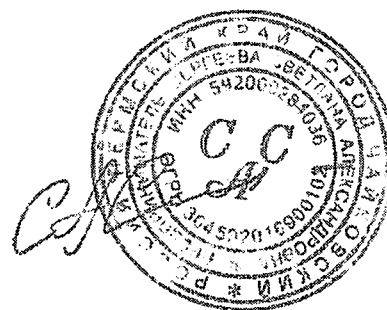
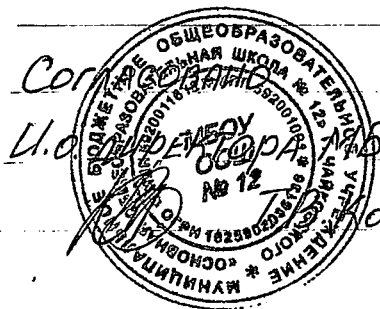




Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Сергеева Светлана Александровна

Десятидневное меню для общеобразовательных учреждений

Возрастная категория 12 лет и старше.

Период: всесезонный.

Разработано:

технолог Кушнiryok Ю. А.

1 СМЕНА

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продукта нетто, гр.	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич еская 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 йодированная	0,1						
	Биточки куриные		62	12,4	11,2	6,6	176,3	372
	филе куры	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						
	Рагу из овощей		150	3,75	5,25	15	122,25	176
	картофель	56,3						
	капуста	45						
	свекла	24						
	морковь	23,3						
	лук репч.	6,3						
	соль йодированная	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	24,49	25,52	82,12	655	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Рыба, запеченная в омлете		120	17,7	4,4	4,6	129	300
	рыба	98						
	яйцо	32						
	молоко	20						
	мука пшеничная	5						
	масло растительное	2						
	соль йодированная	1						
	Пюре картофельное		150	4,1	6	8,7	105	377
	картофель	121,5						
	молоко	22,5						
	масло сливочное	6,75						
	соль йодированная	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:			720	29,01	14,4	69	526	
Неделя 1 День 3								
	Гуляш мясной		85	17	16,6	2,8	219,3	327
	мясо 1 кат. (говядина)	103,7						

Завтрак

лук репч.	6						
томатное пюре	6						
масло сливочное	5,5						
мука пшеничная	3,1						
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		110	2,6	3,4	26,8	148,9	205
крупа рисовая	37,7						
соль йодированная	0,2						
масло сливочное	4,2						
Компот из сухофруктов		200	0,6	0,1	20,1	84	495
смесь сухофруктов	20						
сахар	10						
лимон. к-та	10						
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:		550	28,8	23,63	91	683,2	
Неделя 1 День 4							
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 куры	70						
картофель	104						
лук репч.	10						
томатная паста	7,8						
масло сливочное	6						
соль йодированная	0,4						
Овощи свежие		70	0,49	0,07	1,3	7,7	148

Завтрак

	овощи свежие	70						
	соль йодированная	0,1						
	Кофейный напиток с молоком		200	0,01	2,5	13,6	88	ТТК 3
	кофейный напиток	2,4						
	сахар	3						
	молоко	190						
	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:			725	4,81	17,87	86	623,2	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Овощи свежие		70	0,49	0,07	1,3	7,7	148
	овощи свежие	70						
	соль йодированная	0,1						
	Запеканка мясная с яйцом		65	0,3	7,5	3,9	124,8	ТТК 2
	мясо 1 кат. (говядина)	43,6						
	яйцо куриное	40,6						
	молоко	13						
	хлеб пшеничный	9,1						
	масло растительное	8						
	соль йодированная	1,5						
	Масло сливочное		5	0,04	3,6	0,07	33,05	79
	масло сливочное	5						
	Каша пшенная		110	4,7	4,51	27,06	167,6	206
	пшено	42,4						
	соль йодированная	0,2						
	масло сливочное	4,2						
	Чай с сахаром, лимоном		200	0,3	0,1	9,5	40	459
	чай черный байховый	1						
	сахар	10						
	лимон	7,2						
	Сыр		15	0,01	4,5	0	53,7	пром.

	Сыр	15						
	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:			550	12,44	21,28	79,63	613,15	
Среднее значение за 1 неделю:			623	19,91	20,54	81,55	620,11	
Неделя 2 День 1								
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 курицы	24,7						
	молоко	13						
	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.		150	8,5	6,3	37,7	242,2	202
	крупа гречневая	68,7						
	соль йодированная	0,3						
	масло сливочное	5,7						
	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		40	3	0,3	19,7	93,6	573
	хлеб пшеничный	40						
ИТОГО:			560	24,95	19,9	99,77	678,75	
Неделя 2 День 2								
	Котлета рыбная		70	9	1,1	7	74	307

Завтрак

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.
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 йодированная	0,1						
Печень по-строгановски		80	15,6	7,5	6,1	154,4	356
печень говяжья	100						
масло растительное	4						
соль йодированная	0,6						
сметана	20						
масло сливочное	1						

Завтрак

мука пшеничная	1						
Макаронные изделия отварные		150	5,5	5	29,6	184,5	256
макаронные изделия	51						
масло сливочное	6						
соль йодированная	1						
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		40	3	0,3	19,7	93,6	573
хлеб пшеничный	40						
Сыр		15	0,01	4,5	0	53,7	пром.
Сыр	15						

Итого

Подели 4 Дать 4

		570	25,9	17,61	72,6	565,8	
Овощи свежие		100	0,7	0,1	1,9	11	148
овощи свежие	100						
соль йодированная	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 йодированная	0,8						
Кофейный напиток с молоком		200	0,01	2,5	13,6	88	ТТК 3
кофейный напиток	2,4						
сахар	3						
молоко	190						
Хлеб ржаной		15	1,2	0,2	6	30,9	574
хлеб ржаной	15						

Завтрак

	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								
Завтрак	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						
	масло сливочное	3,45						
	масло растительное	2,3						
	соль йодированная	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 йодированная	0,6						
	дрожжи	0,6						
	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	10						
	Фрукт		150	0,007	0,3	14,7	66	пром.
	Фрукт	150						
ИТОГО:			555	25,21	14,1	87,4	581,9	
Среднее значение за 2 неделю:			584	23	16,262	83,554	580,19	
Среднее значение за 10 дней:			603,7	22	18,4	82,6	600,2	

норма

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, 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.