

Согласовано:

Директор МБОУ "ДООШ №1 (КШ)"

О.А. Пискунова

"11" Января 2023г.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

А.Д. Терентьев

"11" Января 2023г.



## Примерное десятидневное меню питания

12 лет и старше

2) по сборнику технологический нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 5-е издание, переработанное и дополненное, Составители: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В., под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова, Пермь 2013

1) по сборнику технологический нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 4-е издание, дополненное и исправленное, Составители: профессор Перевалов А.Я., профессор Тапешкина Н.В., Пермь 2021

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							B1	C	A	E					
<b>1 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
235	Каша молочная пшенная жидкая	250	9,09	9,07	43,56	292,19	0,22	1,58	47,56	0,19	160,73	222,9	57,07	1,46	
574 (2)	Булочка школьная	60	4,8	2	33,5	171	0,06	0	0,01	0,9	9	36	7	0,5	
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
<b>Итого 1-й День</b>		<b>610</b>	<b>14,49</b>	<b>11,57</b>	<b>96,16</b>	<b>545,19</b>	<b>0,31</b>	<b>8,58</b>	<b>47,57</b>	<b>1,29</b>	<b>190,93</b>	<b>277,6</b>	<b>77,27</b>	<b>4,99</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							B1	C	A	E					
<b>2 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
148	Овощи свежие(порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51	
372	Котлета из птицы припущенная	100	20	18	10,7	284,2	0,1	0,85	72,8	1,29	48,5	182	24,2	1,8	
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	35,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4	
459	Чай с лимном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
<b>Итого 2-й День</b>		<b>630</b>	<b>30,68</b>	<b>25,04</b>	<b>72,26</b>	<b>651,4</b>	<b>0,243</b>	<b>5,35</b>	<b>114,8</b>	<b>2,74</b>	<b>96,2</b>	<b>300,9</b>	<b>57,5</b>	<b>4,613</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Е				
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
349	Тфтели из говядины в соусе	100	10,1	11,4	7,1	176,25	0,04	0	24,2	0,4	38,5	111,3	14,2	1,4	
385	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4	0,042	0	36	0,38	23	111,6	36,2	0,138	
582	Печенье	20	1,5	1,96	14,9	83,4	0,016	0	0,002	0,7	5,8	18	4	0,4	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
<b>Итого 3-й День</b>		<b>550</b>	<b>19,1</b>	<b>20,94</b>	<b>97,86</b>	<b>660,25</b>	<b>0,131</b>	<b>0</b>	<b>60,202</b>	<b>1,81</b>	<b>78,4</b>	<b>268,1</b>	<b>62,8</b>	<b>2,791</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Е				
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
308	Котлета рыбная любительская	100	12	1,5	5,2	84	0,07	0,7	39	1,3	43	179	29	0,86	
377	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,4	126	0,14	4,32	3,6	0,18	45	88,2	28,8	0,99	
459	Чай с лимном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
555 (2)	Крендель сахарный	65	4,5	8,49	38,22	247	0,052	0	0,06	0,78	10,4	38,1	6,06	0,52	
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
<b>Итого 4-й День</b>		<b>575</b>	<b>23,94</b>	<b>17,53</b>	<b>78,08</b>	<b>567,2</b>	<b>0,295</b>	<b>6,02</b>	<b>42,66</b>	<b>2,61</b>	<b>112,3</b>	<b>333,9</b>	<b>73,06</b>	<b>3,273</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е					
<b>5 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
372	Шницель куриный	100	20	18	10,7	284,2	0,1	0,85	72,8	1,29	48,5	182	24,2	1,8	
422	Соус красный основной	30	0,6	0,783	1,857	16,89	0,0069	0,804	3,42	0,084	4,11	9,78	4,41	0,2007	
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	45,3	303,6	0,02	0	0,04	0,615	14,25	202,65	135,3	4,545	
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
	<b>Итого 5-й День</b>	<b>550</b>	<b>34,1</b>	<b>28,603</b>	<b>86,837</b>	<b>736,29</b>	<b>0,1599</b>	<b>1,654</b>	<b>76,26</b>	<b>2,319</b>	<b>77,96</b>	<b>421,63</b>	<b>172,31</b>	<b>7,3987</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е					
<b>6 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
229	Каша молочная Дружба	250	6,34	8,04	33,65	232,4	0,1	1,6	48,04	0,1	158,5	170,7	37,3	0,53	
63	Бутерброд с сыром	45	6,9	9	10	149	0,03	0,1	62	0,3	206	135	14	0,37	
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	
463	Какао на сухом молоке	200	3,2	3,6	19,2	122	0,02	0,2	15,2	0,08	108	21,3	85,4	0,58	
	<b>Итого 6-й День</b>	<b>595</b>	<b>16,84</b>	<b>21,04</b>	<b>72,65</b>	<b>547,4</b>	<b>0,18</b>	<b>8,9</b>	<b>125,24</b>	<b>0,68</b>	<b>488,6</b>	<b>338</b>	<b>145,7</b>	<b>3,69</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							B1	С	А	Е					
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
350	Тефтели из говядины с рисом (Ежики)	100	10,1	11,4	7,1	176,25	0,04	0	24,2	0,4	38,5	111,3	14,2	1,4	
422	Соус красный основной	30	0,6	0,783	1,857	16,89	0,0069	0,804	3,42	0,084	4,11	9,78	4,41	0,2007	
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	35,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4	
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
<b>Итого 7-й день</b>		<b>570</b>	<b>21,34</b>	<b>19,203</b>	<b>73,337</b>	<b>570,74</b>	<b>0,1599</b>	<b>0,804</b>	<b>69,62</b>	<b>1,814</b>	<b>69,71</b>	<b>208,28</b>	<b>37,01</b>	<b>3,8537</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							B1	С	А	Е					
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
372	Биточек куриный	100	20	18	10,7	284,2	0,1	0,85	72,8	1,29	48,5	182	24,2	1,8	
422	Соус красный основной	30	0,6	0,783	1,857	16,89	0,0069	0,804	3,42	0,084	4,11	9,78	4,41	0,2007	
385	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,6	263,1	0,037	0	32,4	0,34	20,7	100,4	32,5	0,124	
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
459	Чай с лимном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
<b>Итого 8-й день</b>		<b>550</b>	<b>28,44</b>	<b>25,703</b>	<b>88,337</b>	<b>697,79</b>	<b>0,1769</b>	<b>2,654</b>	<b>108,62</b>	<b>2,064</b>	<b>87,21</b>	<b>320,78</b>	<b>70,31</b>	<b>3,0277</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е					
<b>9 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
370	Печень, тушенная в соусе	110	20	10	5	190	0,3	4,5	11298	2,7	76	300	27	16,7	
377	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,4	126	0,14	4,32	3,6	0,18	45	88,2	28,8	0,99	
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
545	Сдоба обыкновенная	55	4	1,4	23,9	124	0,05	0	8,8	0,6	8,4	28,8	5,5	0,42	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
<b>Итого 9-й день</b>		<b>585</b>	<b>32,1</b>	<b>19,02</b>	<b>68,28</b>	<b>571,6</b>	<b>0,523</b>	<b>8,82</b>	<b>11310,4</b>	<b>3,81</b>	<b>140,5</b>	<b>444,2</b>	<b>69,7</b>	<b>18,963</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е					
<b>10 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
410(2)	Фрикадельки из кур	100	14,2	12,54	7,6	198,6	0,05	0,8	0,06	0,5	41,3	100	16	1,2	
380	Капуста тушенная	180	3,6	6,12	13,68	124,2	0,054	21	30,6	0,54	99	73,8	36	1,422	
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
560(2)	Булочка «Нежная»	60	4,1	7,7	33,1	218	0,06	0	0,05	0,7	8	31	6	0,5	
459	Чай с лимном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
<b>Итого 10-й день</b>		<b>580</b>	<b>25,24</b>	<b>26,78</b>	<b>83,56</b>	<b>674,4</b>	<b>0,197</b>	<b>22,8</b>	<b>30,71</b>	<b>2,09</b>	<b>162,2</b>	<b>233,4</b>	<b>67,2</b>	<b>4,025</b>	