

Согласовано:

Директор МБОУ "ДООШ №1 (КШ)"

О.А. Пискунова

*У*

"11" Января 2023г.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

А.Д Терентьев

**ТЕРЕНТЬЕВ**

Александр

Александрович

2023г. г.Иривич

"11" Января

2023г.

ИИН 591454904521

Республика Казахстан

г.Добрянка



## Примерное десятидневное меню питания

7-11 лет 1 смена

2) по сборнику технологического 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 Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В., под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова, Пермь 2013

1) по сборнику технологического 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 Талешкина 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 пшениная жидкая	200	7,46	7,44	35,72	239,6	0,188	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2	
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>560</b>	<b>12,86</b>	<b>9,94</b>	<b>88,32</b>	<b>492,6</b>	<b>0,278</b>	<b>8,3</b>	<b>39,01</b>	<b>1,26</b>	<b>162</b>	<b>237,5</b>	<b>67</b>	<b>4,73</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E					
<b>2 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
148	Овощи свежие(порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306	
372	Котлета куриная припущенная	90	18	16,2	9,64	255,8	0,09	0,77	65,5	1,15	43,7	164,57	21,85	1,63	
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05	
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	18,3	3,36	0,33	
	<b>Итого 2-й День</b>	<b>530</b>	<b>26,55</b>	<b>21,55</b>	<b>64,59</b>	<b>557,1</b>	<b>0,201</b>	<b>3,87</b>	<b>97</b>	<b>2,31</b>	<b>80,28</b>	<b>255,15</b>	<b>46,17</b>	<b>4,186</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е					
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0,012	10,2	0	1,68	24	16,8	9,6	0,318	
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	12,78	11,34	6,12	177,3	0,045	0	0,018	0,45	8,1	123,3	15,3	1,8	
385	Рис отварной	150	3,765	5,43	38,85	219,3	0,0315	0	27	0,285	17,25	83,7	27,15	0,1035	
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	18,3	3,36	0,33	
	<b>Итого 3-й день</b>	<b>530</b>	<b>19,895</b>	<b>20,71</b>	<b>74,07</b>	<b>561,2</b>	<b>0,1215</b>	<b>10,2</b>	<b>27,018</b>	<b>2,745</b>	<b>60,45</b>	<b>249,8</b>	<b>59,61</b>	<b>3,3715</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е					
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
308	Котлета рыбная любительская	90	11,25	1,35	4,68	75,6	0,063	0,63	35,1	1,17	38,7	161,1	26,1	0,783	
377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,825	
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>535</b>	<b>22,38</b>	<b>16,18</b>	<b>75,86</b>	<b>537,8</b>	<b>0,268</b>	<b>5,23</b>	<b>65,16</b>	<b>2,45</b>	<b>100,5</b>	<b>301,3</b>	<b>65,36</b>	<b>3,031</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>															
26	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78	
372	Шницель куринный	90	18	16,2	9,64	255,85	0,09	0,77	65,57	1,15	43,71	164,57	21,85	1,63	
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,845	37,08	253,05	0,0207	0	0,04	0,615	14,25	202,65	135,3	4,545	
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	
497	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	9,9	41	0	1,1	0	0,2	3	2	2,9	0,15	
	<b>Итого 5-й День</b>	<b>530</b>	<b>29,77</b>	<b>27,985</b>	<b>75,94</b>	<b>674,7</b>	<b>0,1557</b>	<b>6,49</b>	<b>65,61</b>	<b>3,915</b>	<b>87,36</b>	<b>412,12</b>	<b>176,25</b>	<b>7,138</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	200	5,072	6,432	26,92	185,92	0,08	1,28	38,432	0,08	126,8	136,56	29,84	0,424	
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	
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	
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 6-й День</b>	<b>565</b>	<b>10,272</b>	<b>15,422</b>	<b>84,44</b>	<b>516,92</b>	<b>0,162</b>	<b>9,28</b>	<b>38,492</b>	<b>1,08</b>	<b>161,2</b>	<b>194,76</b>	<b>49,9</b>	<b>4,024</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E					
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
350	Тефтели из говядины с рисом (Ежики)	100	10,5	8,125	12,125	163,75	0,05	0	20	0,375	46,25	123,75	18,75	1,875	
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05	
573	Хлеб пшеничный фармоовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
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	
	<b>Итого 7-й День</b>	<b>500</b>	<b>20,03</b>	<b>15,375</b>	<b>80,635</b>	<b>539,85</b>	<b>0,159</b>	<b>0</b>	<b>51502</b>	<b>2,155</b>	<b>75,15</b>	<b>213,95</b>	<b>38,65</b>	<b>4,178</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E					
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
372	Биточек куриный	90	18	16,2	9,64	255,85	0,09	0,77	65,57	1,15	43,71	164,57	21,85	1,63	
422	Соус красный основной	30	0,6	0,783	1,857	16,89	0,0069	0,804	342	0,084	4,11	9,78	4,41	0,2007	
385	Рис отварной	150	3,765	5,43	38,85	219,3	0,0315	0	27	0,285	17,25	83,7	27,15	0,1035	
573	Хлеб пшеничный фармоовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
459	Чай с лимонным	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>500</b>	<b>24,945</b>	<b>22,753</b>	<b>74,607</b>	<b>602,24</b>	<b>0,1614</b>	<b>2,574</b>	<b>95,99</b>	<b>1,869</b>	<b>78,97</b>	<b>286,65</b>	<b>62,61</b>	<b>2,8372</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Е				
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
370	Печень, тушеная в соусе	100	18,18	9,09	4,54	172,72	0,27	4,09	5,8	2,45	69,09	272,72	29,7	13,66	
377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,825	
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	
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	
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	1,4	0,69	
	<b>Итого 9-й День</b>	<b>535</b>	<b>29,11</b>	<b>16,83</b>	<b>72</b>	<b>555,92</b>	<b>0,483</b>	<b>7,89</b>	<b>44,6</b>	<b>3,93</b>	<b>141,09</b>	<b>413,72</b>	<b>64,8</b>	<b>15,628</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Е				
<b>10 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
410(2)	Фрикадельки из кур	90	12,84	11,16	6,84	178,8	0,048	0,72	0,06	0,48	37,2	90	14,4	1,08	
380	Капуста тушеная	150	3	5,1	11,4	103,5	0,045	17,5	25,5	0,45	82,5	61,5	30	1,185	
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	
560(2)	Булочка «Нежная»	60	4,1	7,7	33,1	218	0,06	0	0,05	0,7	8	31	6	0,5	
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 10-й День</b>	<b>530</b>	<b>22,42</b>	<b>24,3</b>	<b>75,4</b>	<b>608,5</b>	<b>0,186</b>	<b>18,22</b>	<b>25,61</b>	<b>1,96</b>	<b>138,8</b>	<b>209,7</b>	<b>58,8</b>	<b>3,618</b>	