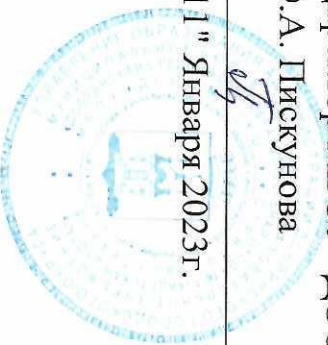


Согласовано:

Директор МБОУ "ДООШ №1(КШ)"

О.А. Пискунова

"11" Января 2023г.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

А.Д. Терентьев

"11" Января 2023г.



Примерное десятидневное меню питания

7-11 лет 2 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					Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E					
1 день															
Завтрак															
134	Рассолычник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,5	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,925	
148	Овощи свежие(Огурец)	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	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 формовый	30	2,28	0,24	14,76	70,2	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	
Итого 1-й День		780	31,5	29,695	88,17	745,2	0,2517	10,54	65,61	4,505	95,24	475,6	200,26	8,259	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E					
2 день															
Завтрак															
140	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,25	75,75	0,035	18,37	0	2,37	40,25	36,25	17,5	0,625	
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	
Итого 2-й День		780	28,15	26,35	70,84	632,85	0,236	22,24	97	4,68	120,53	291,4	63,67	4,811	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							B1	С	А	Е					
3 День															
Завтрак															
150	Суп картофельный с рыбой	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,07	0	1,27	16,25	71	29,25	1,1	
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	
	Итого 3-й день	780	22,095	23,66	88,77	655,45	0,2415	21,27	27,018	4,015	76,7	320,8	88,86	4,4715	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							B1	С	А	Е					
4 день															
Завтрак															
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,125	5,1	14,55	112,5	0,05	9,95	0	2,42	26,25	67	19,5	0,72	
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	
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	
	Итого 4-й день	845	24,925	21,34	91,55	656,9	0,336	17,28	65,16	4,93	137,43	386,48	93,32	4,057	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИНЫ					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е	В1				
5 День															
Завтрак															
156	Суп Лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,03	0,3	0,01	2,5	9	29,75	4,5	0,4	
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 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	
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	
	Итого 5-й День	780	32,32	33,555	89,84	785,7	0,1857	6,79	65,62	6,415	96,36	441,87	180,75	7,538	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИНЫ					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е	В1				
6 День															
Завтрак															
144	Суп картофельный с бобовыми 1 вар	250	2,3	4,25	15,12	108	0,19	8,67	0,03	0,22	19	65,7	25,5	0,9	
148	Овощи свежие(помидор)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306	
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	
380	Капустя 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	
459	Чай с лимном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
	Итого 6-й День	780	19,55	11,1	56,6	403,9	0,349	29,9	60,63	2,25	164,78	335,08	99,26	4,077	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е					
7 день															
Завтрак															
134	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,5	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,925	
148	Овощи свежие(Огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306	
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 формовой	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	
	Итого 7-й День	810	22,5	20,685	98,025	667,95	0,267	9,77	51,502	4,565	101,33	295,13	73,36	5,409	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е					
8 день															
Завтрак															
150	Суп картофельный с рыбой	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,07	0	1,27	16,25	71	29,25	1,1	
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	
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	
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 формовой	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 лимном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
	Итого 8-й День	780	27,415	28,52	92,49	736	0,2865	23,04	92,57	4,735	115,11	364,67	97,05	4,0545	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Е				
9 День															
Завтрак															
156	Суп Лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,03	0,3	0,01	2,5	9	29,75	4,5	0,4	
148	Овоши свежие(Огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306	
370	Печень, тушенная 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	
	Итого 9-й День	845	32,08	22,46	87,04	673,52	0,531	10,29	44,61	6,49	160,77	461,65	77,76	16,334	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Е				
10 День															
Завтрак															
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,65	95	0,04	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	19,2	
148	Овоши свежие(помидор)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306	
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 тушенная	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	
	Итого 10-й День	840	24,66	29,36	87,19	710,1	0,244	30,62	25,61	4,42	183,98	280,88	93,51	23,124	