

Примерное рекомендуемое десятидневное меню для учащихся образовательных учреждений на 2020-2021 год

Сезон: *зимний*

Возрастная категория : *12-18 лет*

Наименование блюда	выход	пищевые вещества (г)			Ккал.	витамины (мл.)				минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день														
1-ЗАВТРАК														
Сыр порционнo	20	4,50	5,80	0,00	70,20	0,05	0,05	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,13	
Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,50	0,00	0,00	65,30	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02	
Каша мол.геркулесовая с м/сл.	220	6,90	9,80	28,00	227,80	0,15	0,90	95,40	0,70	245,00	287,90	70,20	1,40	100/2001
Кофейный напиток	200	2,80	3,20	19,70	118,80	0,02	0,70	0,05	0,00	60,00	45,00	7,00	0,10	258/2001
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	93,20	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	0,40	-
ИТОГО:		17,50	26,50	67,00	576,50	0,26	1,65	186,75	1,25	403,40	419,60	93,94	2,05	-
ОБЕД														
Салат витаминный	100	1,70	23,80	17,00	289,00	0,03	26,00	0,30	2,40	36,00	27,00	17,00	1,10	2/2001
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	250	2,80	2,80	21,80	123,60	0,06	0,60	0,10	0,32	62,00	118,00	8,00	1,00	39/2001
Голубцы ленивые	180	11,80	22,60	15,50	312,60	0,10	17,80	4,60	4,30	55,00	146,40	38,80	2,20	161/2001
Каша гречневая	180	6,50	4,00	30,80	185,20	0,20	1,60	0,00	0,40	155,80	242,30	108,40	3,2	196/2001
Компот из св.м. ягод (клубника)	200	0,20	0,00	14,80	60,00	0,00	4,80	1,00	0,10	13,20	4,40	5,10	0,30	252/2001
Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,60	0,02	0,00	0,00	0,20	4,60	17,40	6,60	0,20	-
Хлеб украинский	30	3,00	0,50	11,30	61,70	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	36,80	13,50	0,50	-
Фрукты свежие (киви)	100	1,10	0,50	14,70	67,70	0,03	92,70	0,03	1,50	34,00	34,00	17,00	0,30	
ИТОГО:		28,70	54,40	135,50	1146,40	0,49	143,50	6,03	9,22	369,60	626,30	214,40	8,80	
ВСЕГО:		46,20	80,90	202,50	1722,90	0,75	145,15	192,78	10,47	773,00	1045,90	308,34	10,85	
ИТОГО ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ В ТОМ ЧИСЛЕ БЕЛКИ ЖИВОТНОГО, ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ		52	27											
II ДЕНЬ														
1-ЗАВТРАК														
Яйцо куриное вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	105,00	0,20	22,20	77,60	4,80	1,00	
Колбасные изделия отварные	100	8,00	12,00	2,00	148,00	0,00	0,00	0,00	0,26	46,00	190,00	17,00	0,13	185/2001
Капуста свежая тушеная	180	5,40	5,80	24,20	170,60	0,06	8,40	0,00	1,30	104,40	70,80	15,60	1,00	210/2001
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,08	272/2001
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	93,20	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	0,40	-
ИТОГО:		21,70	22,80	60,70	534,80	0,14	8,40	105,00	2,16	193,80	381,20	56,60	2,61	

ОБЕД														
Салат из свеклы отварной с м/р.	100	1,70	5,00	10,80	126,60	0,00	3,60	0,00	4,30	33,70	35,80	18,00	1,20	22/2001
Суп овощной	250	4,30	4,00	10,50	95,20	0,10	20,00	75,00	2,50	41,20	77,00	27,00	1,80	36/2001
Плов с мясом птицы	280	19,80	22,50	47,20	470,50	0,30	12,50	0,00	0,00	34,60	319,90	67,30	2,10	173/2001
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	24,00	96,80	0,04	2,60	0,00	0,00	17,00	11,00	4,00	0,50	254/2001
Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,60	0,02	0,00	0,00	0,20	4,60	17,40	6,60	0,20	-
Хлеб украинский	30	3,00	0,50	11,30	61,70	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	36,80	13,50	0,50	-
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	-
ИТОГО:		31,00	32,60	123,20	941,80	0,54	48,70	80,00	7,20	156,10	508,90	145,40	8,50	
ВСЕГО:		52,70	55,40	183,90	1476,60	0,68	57,10	185,00	9,36	349,90	890,10	202,00	11,11	
ИТОГО ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ В ТОМ ЧИСЛЕ БЕЛКИ ЖИВОТНОГО, ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ		54	24											
III День														
1-й ЗАТРАК														
Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,00	3,50	5,70	58,30	7,20	9,70	27,00	0,00	32,00	29,00	14,00	0,50	
Тефтели говяжьи с соусом	150	13,80	20,30	1,40	243,50	0,10	1,30	25,00	1,50	18,00	219,30	26,90	3,30	182/2001
Макароны отварные	180	6,70	6,40	42,40	254,00	0,10	0,00	0,04	0,00	72,20	87,40	19,30	0,70	204/2001
Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	17,80	72,00	0,00	0,08	18,00	0,20	17,00	6,80	5,90	0,30	255/2001
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	93,20	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	0,40	-
ИТОГО:		24,90	30,60	86,50	721,00	7,44	11,08	70,04	2,10	148,40	377,30	79,30	5,20	
ОБЕД														
Огурец соленый порционно	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,00	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,90	6,30	10,00	104,30	0,07	31,00	16,20	1,60	51,00	97,80	31,90	1,30	25/2001
Котлета рыбная	100	12,90	2,40	8,40	106,80	0,06	0,00	0,05	0,13	46,00	89,00	14,00	0,50	143/2001
Картофельное пюре	180	3,80	7,20	28,00	192,00	0,10	6,00	0,04	0,50	56,30	101,90	34,70	1,20	216/2001
Компот из св.м. ягод (смородина)	200	0,30	0,00	24,00	97,20	0,03	8,00	0,00	0,00	23,00	34,00	7,00	0,40	252/2001
Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,60	0,02	0,00	0,00	0,20	4,60	17,40	6,60	0,20	-
Хлеб украинский	30	3,00	0,50	11,30	61,70	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	36,80	13,50	0,50	-
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	
ИТОГО:		25,10	16,90	100,50	654,50	0,39	88,00	26,29	2,63	247,90	417,90	132,70	4,80	-
ВСЕГО:		50,00	47,50	187,00	1375,50	7,83	99,08	96,33	4,73	396,30	795,20	212,00	10,00	
ИТОГО ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ В ТОМ ЧИСЛЕ БЕЛКИ ЖИВОТНОГО, ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ		58	22											
IV ДЕНЬ														
1-й ЗАТРАК														
Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,50	0,00	0,00	65,30	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02	
Сыр порционно	20	4,50	5,80	8,80	105,40	0,05	0,05	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,13	
Каша молочная кукурузная с м/сл	220	8,10	8,80	38,80	266,80	0,10	1,80	75,90	0,20	213,00	191,20	31,90	1	99/2001
Какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	156,00	0,02	0,70	0,02	0,00	48,00	36,00	6,00	0,03	242/2001
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	93,20	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	0,40	-
ИТОГО:		19,90	26,30	92,90	687,90	0,21	2,55	167,22	0,75	359,40	313,90	54,64	1,58	-

VIII ДЕНЬ														
1-й ЗАВТРАК														
Огурец соленый порционно	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,00	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	
Котлета говяжья	100	10,80	11,80	12,00	197,40	0,03	0,00	0,04	1,30	133,80	200,00	12,50	1,30	171/2001
Рагу овощное	180	3,20	13,00	19,70	208,60	0,10	14,40	6,40	2,20	68,40	117,60	48,00	50,40	83/2001
Чай с/с и лимоном	200/10	0,10	0,00	15,20	61,20	0,01	2,80	0,10	0,01	14,80	9,50	6,80	0,10	265/2001
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	93,20	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	0,40	-
ИТОГО:		18,10	25,30	67,80	571,30	0,18	22,20	6,54	3,91	249,20	385,90	94,50	52,80	
ОБЕД														
Салат витаминный	100	1,70	23,80	17,00	289,00	0,02	28,30	90,70	6,30	30,70	20,30	10,70	0,80	2/2001
Суп рыбный	250	9,30	1,50	5,80	72,00	0,03	7,00	5,00	0,30	21,00	31,50	11,80	0,50	42/2001
Птица тушеная в соусе	150	8,00	6,00	11,00	147,70	0,05	0,50	0,02	0,90	62,00	57,00	8,40	0,90	190/2001
Каша гречневая	180	6,50	4,00	30,80	185,20	0,20	1,60	0,00	0,40	155,80	242,30	108,40	3,2	196/2001
Компот из св.м. ягод (клубника)	200	0,20	0,00	14,80	60,00	0,00	4,80	1,00	0,10	13,20	4,40	5,10	0,30	252/2001
Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,60	0,02	0,00	0,00	0,20	4,60	17,40	6,60	0,20	-
Хлеб украинский	30	3,00	0,50	11,30	61,70	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	36,80	13,50	0,50	-
Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	
ИТОГО:		31,80	36,50	121,30	956,70	0,41	52,20	116,72	8,60	304,30	437,70	206,50	7,00	
ВСЕГО:		49,90	61,80	189,10	1528,00	0,59	74,40	123,26	12,51	553,50	823,60	301,00	59,80	
ИТОГО ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ В ТОМ ЧИСЛЕ БЕЛКИ ЖИВОТНОГО, ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ		53	23											
IX ДЕНЬ														
1-й ЗАВТРАК														
Салат из свеклы отварной с м/р.	100	1,70	5,00	10,80	126,60	0,00	3,60	0,00	4,30	33,70	35,80	18,00	1,20	22/2001
Печень по-строгановски с соусом	150	31,80	36,20	5,80	476,20	0,10	8,40	5,00	5,80	45,30	122,60	13,60	2,50	172/2001
Макароны отварные	180	6,70	6,40	42,40	254,00	0,10	0,00	0,04	0,00	72,20	87,40	19,30	0,70	204/2001
Компот из св.м. ягод (смородина)	200	0,30	0,00	24,00	97,20	0,03	8,00	0,00	0,00	23,00	34,00	7,00	0,40	252/2001
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	93,20	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	0,40	-
ИТОГО:		43,70	48,00	102,20	1047,20	0,27	20,00	5,04	10,50	183,40	314,60	71,10	5,20	

Примечание:

"С" витаминизация третьих блюд обязательная (компот) согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 (приложение № 4)

Время приема пищи: завтрак в 9.00 - 11-00; обед в 13.00 - 14-30 ч.

Зеленый горошек обязательная термообработка.

Кондитерские изделия (без крема).

В приготовлении блюд используется йодированная соль.

Напитки обязательная термическая обработка.

Сметана для 1 блюд обязательная термообработка.

Овощи нового урожая.

В приготовление салатов включено масло растительное.

Рецептуры блюд разработаны согласно Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений ч I-II . Составители: Коровка Л.С., Доброседова И.И, Мошенцова Л.П., Первалов А.Я., Новосёлов В.Г., Белова В.Н., Наумова Л.А., Пермь 2001г., химический состав пищевых продуктов Скурихин И.М.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.