

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Михалева Ирина Юрьевна

Ирина Юрьевна
И.Ю. Михалева/



Примерное 10-дневное меню для детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на осенне-зимний период года

Разработано:

По сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера

Уральский региональный центр питания.

2008 год

			Горох	21,25	20												
			Картофель	67,5	50												
			Морковь	12,5	10												
			Петрушка(корень)	3,1	2,5												
			Лук репчатый	12,5	10												
			Масло сливочное	5	5												
			Вода питьевая	175	175												
219	Каша гречневая рассыпчатая	200				352	11,64	7,24	60,00		0,20	4,70					
			Крупа гречневая	46	46												
			Вода	68	68												
			Масло сливочное	4,5	4,5												
205	Сардельки отварные	100				240	8,83	21,39	2,09		0,04	0,54	28,34	116,74	14,15	1,44	
			Сардельки	72	70												
			Масло сливочное	5	5												
	Хлеб пшеничный	70		70	70	16	0,42	0,47	2,73	0,01	0,01	0,06	1,31	3,94	1,51	0,08	
	Хлеб ржаной	50		50	50	12	0,30	0,34	1,95		0,01	0,04	0,93	2,81	1,08	0,06	
	Сок яблочный	200				92	0,33		22,66	0,01	0,01	0,28	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
			Сок яблочный	200	200												
311	Булочка ванильная	60				215	8,81	4,45	35,00	0,08	0,07	0,69	13,42	45,46	16,87	0,87	
			Мука пшеничная в/с	39,3	39,3												
			Мука пшеничная на подпыл	1,2	1,2												
			Сахар	7	7												
			Масло сливочное	5	5												
			Яйца	1/17шт.	2,4												
			Яйца (для смазки)	1/33шт.	1,2												
			Соль	0,8	0,8												
			Дрожжи пресованные	0,8	0,8												
			Ванилин	0,03	0,03												
			Вода	18	18												
	Итого за Обед					1164	33,81	47,86	148,41	0,30	0,32	12,64	6,40	160,2	308,5	111,30	12,45
	Итого за день:					1639	44,66	70,31	206,03	0,59	0,35	14,26	6,93	379,1	512,3	154	14,58

МЕНЮ

2 день

№ рец.	Наименование	Вес блюда (гр)	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	ККал	Белки	Жиры	Углевод ы	Витамины				Микроэлементы			
										B1	A	C	E	Ca	P	Mg	FE
Завтрак																	
141	Запеканка из творога	150/50				342	29,22	12,11	29,10	0,08	0,09	0,61	0,60	267,74	327,18	44,11	0,91
			Творог	141	139,5												
			Крупа манная	9,7	9,7												
			Молоко	36	36												
			Яйцо	4,5	4,5												
			Сахар	9,7	9,7												
			Ванилин	0,015	0,015												
			Сметана	5,2	5,2												
			Сухари	5,2	5,2												
			Масло сливочное	5,2	5,2												
			Соус молочный сладкий	50	50												
382	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40				124	1,27	4,00	20,60	0,20	0,06	0,17	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45
			Масло сливочное	5	5												
			Повидло	20,2	20												
			Хлеб	15	15												
272	Кефир	200				113	5,60	6,38	8,18	0,08	0,04	1,40		240,00	180,00	28,00	0,20
			Кефир	200	200												
	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100				45	0,40	0,40	10,40	0,03	0,03	16,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
			Яблоки свежие	100	100												
	Итого за Завтрак					624	36,49	22,89	68,28	0,39	0,22	18,18	1,06	531,1	535,2	88,31	2,16
Обед																	
10	Салат из свежих помидоров и огурцов	100				66	0,98	3,00	4,54	0,05	0,26	18,28	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86

		Огурцы свежие	35,2	28													
		Лук зеленый	12	9,6													
		Масло растительное	4	4													
44	Суп из овощей	250			115	1,93	5,86	12,59	0,06	0,03	5,32	0,23	29,09	45,75	23,60	0,67	
		Капуста белокачанная	25	20													
		Картофель	66,25	50													
		Морковь	12,5	10													
		Лук репчатый	12	10													
		Горошек зеленый консервированный	11,5	7,5													
		Масло сливочное	5	5													
		Вода питьевая	187,5	187,5													
		Сметана	12,5	12,5													
185	Картофельное пюре	200			191	4,00	7,63	26,31	0,16	0,03	13,60		47,88	111,64	37,31	1,30	
		Картофель	169,5	126													
		Молоко	24	22,5													
		Масло сливочное	6,75	6,75													
217	Фрикадельки из кур	100			275	15,39	19,83	8,60	0,05	0,04	0,42	0,65	35,14	122,46	15,75	1,24	
		Курица	120	52													
		Хлеб	11	11													
		Яйцо	6	6													
		Молоко	15	15													
		Масло сливочное	5	5													
	Хлеб пшеничный	70	70	70	16	0,42	0,47	2,73	0,01		0,01	0,06	1,31	3,94	1,51	0,08	
	Хлеб ржаной	50	50	50	12	0,30	0,34	1,95			0,01	0,04	0,93	2,81	1,08	0,06	
	Компот из смеси яблок с лимоном	200			104	0,25	0,25	25,35	0,01	0,01	2,70	0,11	9,30	5,49	4,00	0,34	
		Яблоки свежие	56	50													
		Лимон свежий	16	7													
		Вода питьевая	180	180													
		Сахар	20	20													
	Итого за Обед				779	23,27	39,51	82,07	0,28	0,34	40,24	5,72	154,2	329,4	101,60	4,55	
	Итого за день				1403	59,76	62,40	150,35	0,67	0,73	58,42	6,78	685,2	864,6	189,9	6,71	

		Масло растительное	8,21													
	Хлеб пшеничный	70	70	70	16	0,42	0,47	2,73	0,01		0,01	0,06	1,31	3,94	1,51	0,08
	Хлеб ржаной	50	50	50	12	0,30	0,34	1,95			0,01	0,04	0,93	2,81	1,08	0,06
298	Чай с молоком (2-й вариант)	200			87	2,79	2,55	13,27	0,02	0,02	0,90		102,01	81,05	15,60	0,94
	Чай-заварка		40	40												
	Сахар		13	13												
	Вода питьевая		67	67												
	Молоко		80	80												
312	Булочка домашняя	50			190	3,64	5,89	30,67	0,08		0,10	0,60	9,51	38,09	14,17	0,71
	Мука пшеничная		32,5	32,5												
	Мука пшеничная		1,67	1,67												
	Сахар		5,84	5,84												
	Сахар		1,67	1,67												
	Масло сливочное		7,5	7,5												
	Яйцо		1	1												
	Соль		0,34	0,34												
	Дрожжи		0,84	0,84												
	Вода		14,17	14,17												
	Итого за Обед				985	29,86	54,95	91,13	0,58	0,42	48,89	19,28	616,9	456,3	130	5,51
	Итого за день				1432	38,43	72,93	153,68	0,88	0,43	52,49	20,37	449,2	673	183,8	7,47

			Свекла	50	40												
			Капуста белокачанная	25	20												
			Картофель	28,1	20												
			Морковь	13,1	10												
			Петрушка (зелень)3,75	3,75	2,5												
			Лук репчатый	6,25	5												
			Масло растительное	3	3												
			Вода питьевая	187,5	187,5												
			Кислота лимонная	0,25	0,25												
			сахар	2,5	2,5												
			Сметана	10	10												
227	Макароны отварные	200				282	7,36	7,07	47,11	0,08	0,20	4,71	9,08	40,51	63,36	32,43	1,32
			Макаронные изделия	51	51												
			Масло сливочное	6,75	6,75												
180	Гуляш из говядины	100				277	18,07	20,18	5,62	0,08		1,68	0,49	13,22	192,00	26,61	1,97
			Говядина	125,84	92,5												
			Масло сливочное	5,42	5,42												
			Лук репчатый	14,17	11,67												
			Томатная паста	9,17	9,17												
			Мука пшеничная	3,09	3,09												
	Хлеб пшеничный	70	70	70	16	0,42	0,47	2,73	0,01		0,01	0,06	1,31	3,94	1,51	0,08	
	Хлеб ржаной	50	50	50	12	0,30	0,34	1,95			0,01	0,04	0,93	2,81	1,08	0,06	
	Сок яблочный	200	Сок яблочный	200	200	92	0,33		22,66	0,01	0,01	0,28	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
	Итого за Обед					911	30,61	45,75	94,28	0,25	0,23	39,71	16,85	186,5	368	138,21	12,84
	Итого за день					1358	63,25	65,59	178,27	0,66	0,45	69,36	17,96	647,4	831	225,17	15,73

			Масло растительное	8	8												
47	Суп картофельный с макаронными	250				124	2,83	2,86	21,76	0,08	0,01	5,09	0,40	20,78	54,19	21,88	0,93
			Макаронные изделия	10	10												
			Картофель	100	75												
			Морковь	12,5	10												
			Петрушка (корень)	3,5	2,5												
			Лук репчатый	11,6	10												
			Масло сливочное	3,75	3,75												
			Вода питьевая	187,5	187,5												
219	Каша гречневая рассыпчатая	200				352	11,64	7,24	60,00		0,20	4,71					
			Крупа гречневая	46	46												
			Вода питьевая	68	68												
			Масло сливочное	4,5	4,5												
212	Птица отварная	100				304	22,78	22,78	1,21	0,06	0,05	2,00	0,70	29,04	164,72	19,98	1,78
			Курица	112	100												
			Морковь	3	2												
			Петрушка (корень)	4	3												
260			Соус молочный с морковью	50	50												
	Хлеб пшеничный	70		70	70	16	0,42	0,47	2,73	0,01		0,01	0,06	1,31	3,94	1,51	0,08
	Хлеб ржаной	50		50	50	12	0,30	0,34	1,95			0,01	0,04	0,93	2,81	1,08	0,06
	Сок в ассортименте	200	Сок яблочный	200	200	92	0,33		22,66	0,01	0,01	0,28	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
307	Булочка "Веселушка"	60				199	4,61	4,41	35,30	0,09		0,05	0,71	13,50	50,07	18,58	0,94
			Мука пшеничная	35	35												
			Мука пшеничная	0,71	0,71												
			Сахар	3,59	3,59												
			Дрожжи	1,09	1,09												
			Соль	0,34	0,34												
			Масло сливочное	3,17	3,17												
			Яйцо	1,09	1,09												
			Изюм	1,79	1,75												
			Вода питьевая	14,34	14,34												
	Итого за Обед					1110	43,91	48,26	150,21	0,30	0,27	32,63	7,10	130,1	333,1	106,4	11,79
	Итого за день					1503	55,20	64,32	200,90	0,38	0,28	33,65	7,97	460	558,2	138,7	13,35

МЕНЮ

7 день

№ реп.	Наименование	Вес блюда (г)	Наименование продуктов	Вес в граммах блюда	Вес в граммах нетто	ККал	Белки	Жиры	Угледо- ды	Витамины				Микроэлементы			
										B1	A	C	E	Ca	P	Mg	FE
Завтрак																	
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205				207	6,33	8,90	25,49	0,11	0,01	0,3	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
			Крупа "Геркулес"	30	30												
			Молоко	106,7	106,7												
			Вода	69,3	69,3												
			Сахар	5	5												
			Масло сливочное	5	5												
380	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	30				138	1,27	11,30	7,70	0,20		0,42	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27
			Масло сливочное	15	15												
			Хлеб пшеничный	15	15												
						154	3,77	3,93	25,95	0,03	0,02	1,00	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51

	70		70	70	16	0,42	0,47	2,73	0,01		0,01	0,06	1,31	3,94	1,51	0,08
	50		50	50	12	0,30	0,34	1,95			0,01	0,04	0,93	2,81	1,08	0,06
278	Компот из апельсинов с яблоками	200			111	0,48	0,25	26,81	0,02	0,02	7,20	0,14	15,60	9,75	5,92	0,31
			Апельсины	59	40											
			Яблоки	42	30											
			Сахар	20	20											
			Вода питьевая	120	120											
	Итого за Обед				935	29,19	51,11	90,02	0,39	0,30	65,46	19,83	188,8	430,9	133,4	5,39
	Итого за день				1502	41,16	75,84	164,76	0,77	0,38	91,18	21,03	462,4	729,6	199,57	8,10

МЕНЮ
8 день

№ рец.	Наименование	Вес блюда (г)	Наименование продуктов	Вес в граммах блюда	Вес в граммах нетто	ККал	Белки	Жиры	Угледо ды	Витамины				Микроэлементы			
										B1	A	C	E	CA	P	MG	FE

	картофельное пюре	200			191	4,00	7,63	26,31	0,16	0,03	13,60		47,88	111,64	37,31	1,30	
			Картофель	169,5	126												
			Молоко	24	24												
			Масло сливочное	6,75	6,75												
203	Фрикадельки из говядины паровые	100			154	10,68	9,97	5,33	0,04		0,05	0,42	6,59	74,14	14,49	0,64	
			Говядина 1 категория	73	52												
			Хлеб пшеничный	10,5	10,5												
			Вода питьевая	18,2	18,2												
			Масло сливочное	2	2												
			Соус молочный	30	30												
	Хлеб пшеничный	70		70	70	16	0,42	0,47	2,73	0,01		0,01	0,06	1,31	3,94	1,51	0,08
	Хлеб ржаной	50		50	50	12	0,30	0,34	1,95			0,01	0,04	0,93	2,81	1,08	0,06
283	Компот из смеси сухофруктов	200			114	0,56		27,89	0,01	0,01	0,15	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59	
			Смесь сухофруктов	25	30,5												
			Сахар	15	15												
			Вода питьевая	190	190												
	Печенье сахарное	30	Печенье сахарное	30		77	0,76	6,08	4,99	0,02	0,06	1,41	2,72	12,15	19,01	9,73	0,40
	Итого за Обед					784	22,59	40,85	106,90	0,35	0,11	50,53	11,85	202,1	316	114,58	5,62
	Итого за день					1363	58,68	63,34	164,78	0,71	0,30	52,71	12,71	717,2	840,2	193,9	7,18

		Масло сливочное	5	5													
380	Бутерброды с маслом (2-й вариант)		30			138	1,27	11,30	7,70	0,20		0,42	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27
		Масло сливочное	15	15													
		Хлеб пшеничный	15	15													
	Чай с лимоном		200			62	0,07	0,01	15,31			2,90	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90
	Итого за Завтрак					427	7,38	18,58	57,30	0,33	0,02	3,61	0,54	126,5	170,1	46,53	3,66
Обед																	
12	Салат из моркови с зеленым горошком		100			124	1,90	10,13	6,26	0,03	0,01	14,64	4,70	21,74	15,68	13,13	1,55
		Морковь	56	44,8													
		Горошек зеленый	49,6	32													
		Масло растительное	8	8													
63	Щи из свежей капусты с картофелем		250			108	2,09	6,33	10,64	0,05	0,15	14,36	0,22	76,87	60,89	35,80	1,12
		Капуста белокочанная	68,75	50													
		Картофель	40	30													
		Морковь	12,5	10													
		Лук репчатый	12,5	10													
		Петрушка (корень)	3,75	2,5													
		Масло сливочное	5	5													
		Вода питьевая	200	200													
		Сметана	10	10													
227	Макаронные изделия		200			282	7,36	7,07	47,11	0,08	0,20	4,71	9,08	40,51	63,36	32,43	1,32
		Макаронные изделия	51	51													
		Масло сливочное	6,75	6,75													
163	Рыба (Филе) отварная		100			133	16,40	6,40	0,57	0,06	0,013	0,39	1,44	25,30	187,99	26,50	0,65
		Минтай	115	85													
		Лук репчатый	2,3	2													
		Морковь	3	2													
		Масло сливочное	5	5													
	Хлеб пшеничный		70	70	16	0,42	0,47	2,73	0,01		0,01	0,06	1,31	3,94	1,51	0,08	
	Хлеб ржаной		50	50	12	0,30	0,34	1,95			0,01	0,04	0,93	2,81	1,08	0,06	
293	Сок в ассортименте	Сок яблочный	200	200	92	0,33		22,66	0,01	0,01	0,28	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17	
	Вафли весовые	Вафли весовые	60	60	205	1,92	1,68	48,66	0,02	0,06	1,41	2,72	6,00	19,80	1,20	0,36	
	Итого за Обед				972	30,72	32,42	140,58	0,26	0,45	35,81	18,37	224,5	388,1	136,85	12,31	
	Итого за день				14	38,10	51,00	197,88	0,59	0,47	39,42	18,91	371,5	558,2	183,38	15,97	