



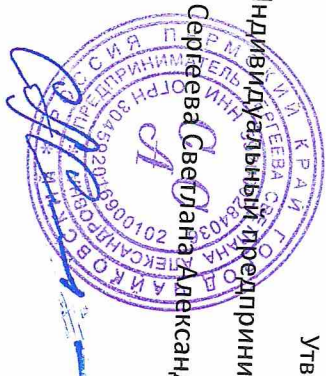
Сергеева
И.О. Сергеева
И.О. Сергеева

Десятидневное меню для общеобразовательных учреждений

Возрастная категория: дети с ограниченными возможностями 7-11 лет и 12 лет и старше.

Период: всесезонный.

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Сергеева Светлана Александровна



Разработано:
технолог Кушнирюк Ю. А.

Возрастная категория: 7-11 лет

1 СМЕНА ОБЗ Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
	Завтрак						
	Каша ячневая молочная	250	8,8	8,1	40,4	269,8	227
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
ИТОГО завтрак:	Бутерброд с маслом	50	2,4	14,8	15	202	70
		500	14	25,4	69	559,8	
	Суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	6,16	56,6	113
	Биточки куриные с маслом	90	18	16,2	9,63	255,9	372
Обед	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,5	184,5	256
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12,1	61,8	574
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,7	70,2	573
ИТОГО обед:		700	31,38	24,84	92,29	715	
Неделя 1 День 2							
	Завтрак						
	Каша "Дружба" молочная	200	5,1	6,4	26,9	186	229
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
ИТОГО завтрак:	Булочка сдобная	100	8,8	7,8	48	298,3	541
		500	14,1	14,3	84,2	522,3	
	Котлета мясная с маслом	90	15,8	11,1	13,5	218,7	339
	Помидор свежий	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148
Обед	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105	377
	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	84,6	462
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	574
ИТОГО обед:	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,8	573
		720	27,2	21,06	73,1	590,9	
	Неделя 1 День 3						

Завтрак	Омлет натуральный	200	17,2	26,2	4,3	320	268
	Овощи свежие	40	0,3	0,04	0,8	4,4	148
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Чай с лимоном	60	2,9	17,7	18	242,4	70
	Бутерброд с маслом	500	20,7	44,04	32,6	606,8	104
ИТОГО завтрак:		200	1,2	3,6	3,04	49,4	327
Обед	Щи из свежей капусты	90	18	17,6	3	232,2	385
	Гуляш мясной	150	3,8	5,4	38,9	219,3	495
	Рис отварной	200	0,6	0,1	20,1	84	574
	Компот из сухофруктов	30	2,4	0,5	12,1	61,8	573
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,7	70,2	
	Хлеб пшеничный	700	28,3	27,5	91,84	716,9	
ИТОГО обед:							
Неделя 1 День 4		250	7,6	8	38,1	254,9	230
Завтрак	Каша манная молочная	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Чай с молоком	50	2,4	14,8	15	202	70
	Бутерброд с маслом	500	11,6	24,1	64,6	520,9	
ИТОГО завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	82
Обед	Фрукт	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Огурец свежий						
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	240	26,1	51,5	135,8	865	утв.
		180	0,2	0,1	8,4	34,2	457
	Чай с сахаром	20	1,6	0,3	8	41,2	574
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,16	9,8	46,8	573
	Хлеб пшеничный	720	30,6	52,96	182,7	1081,8	
ИТОГО обед:							
Неделя 1 День 5		150	21,2	0,5	68,3	330,9	279/471
Завтрак	Запеканка творожная с молоком стуженным	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Чай с сахаром	150	0,6	0,6	14,7	66	82
	Фрукт	500	22	1,2	92,3	434,9	
		90	14,4	10,4	5,4	172,8	345
ИТОГО завтрак:		150	6,5	6,1	36,9	228,6	206
Обед	Рулет мясной с яйцом, маслом	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Каша пшенная						
	Чай с сахаром, лимоном						

УССД

ИТОГО обед:	Свекольник	200	1,9	3,8	8,3	74,6	98
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12,1	61,8	574
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,7	70,2	573
	Среднее значение за 1 неделю завтрак:	700	27,8	21,2	86,9	648	
Среднее значение за 1 неделю обед:		500	16,48	21,808	68,54	528,94	
Неделя 2 День 1		708	29,06	29,51	105,37	750,52	
Завтрак	Запеканка творожная с молоком стученны	150	21,2	0,5	68,3	330,9	279/471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66	82
	ИТОГО завтрак:	500	22	1,2	92,3	434,9	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	3,3	9,8	78,2	129
	Котлета "Школьная" с маслом	90	13,8	9,9	12	191,7	347
	Каша гречневая	150	8,5	6,4	37,7	242,2	202
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12,1	61,8	574
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,7	70,2	573
	ИТОГО обед:	700	30,3	20,6	106,5	730,1	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	9,1	8,1	44,2	286,1	232
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Бутерброд с маслом	50	2,4	14,8	15	202	70
ИТОГО завтрак:		500	13,1	24,2	70,7	552,1	
Обед	Котлета рыбная с маслом	90	11,6	1,4	9	95,1	307
	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105	377
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
ИТОГО обед:		700	22,9	9,2	81,4	498,3	
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	9,1	9,1	43,6	292,2	235
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457

ИТОГО завтрак:	Батон	50	3,8	1,5	25,7	130,5	576
		500	13,1	10,7	78,6	460,7	
Обед	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59,2	116
	Печень по-строгановски	90	17,6	8,5	6,8	173,7	356
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	184,5	256
	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12,1	61,8	574
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,7	70,2	573
ИТОГО обед:		700	29,6	17,94	78,2	590,4	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,2	26,2	4,3	320	268
	Овощи свежие	40	0,3	0,04	0,8	4,4	148
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с маслом	60	2,7	18,9	17,1	250,3	69
		500	23,5	48,04	36	668,7	
ИТОГО завтрак:		200	1	3,5	4,8	54,8	93
Обед	Борщ из свежей капусты	240	19,6	21,9	41,6	441,6	330
	Плов из мяса	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465
	Кофейный напиток с молоком	40	3,2	0,6	16	82,4	574
	Хлеб ржаной	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	Хлеб пшеничный	700	29,3	28,6	94,3	751,6	
ИТОГО обед:							
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша овсяная молочная	250	9,3	10,4	39,4	289	237
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Бутерброд с маслом	50	2,4	14,8	15	202	70
		500	11,9	25,3	63,7	529	
ИТОГО завтрак:		150	21,2	11,8	34,7	330,9	279/471
Обед	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100	8	2,8	47,8	248	545
	Булочка сдобная	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Чай с сахаром	250	1	1	24,5	110	82
	Фрукт	700	30,4	15,7	116,3	726,9	
ИТОГО обед:		500	16,72	21,888	68,26	529,08	
Среднее значение за 2 недели завтрак:		700	25,3	26,2	129,1	900,3	
Среднее значение за 2 недели обед:							

Среднее значение за 10 дней завтрак:						
Среднее значение за 10 дней обед:	500	17	19,70	68	529	

норма завтрак

норма обед

* В рационе питания при приготовлении блюд используется соль пищевая поваренная йодированная.

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.

Возрастная категория: 12-18 лет

1 СМЕНА ОБЗ

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Неделя 1 День 1						
	Каша ячневая молочная	250	8,8	8,1	40,4	269,8	227
	Печенье	50	11,6	0,02	23,2	44,6	пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с маслом	50	2,3	15,7	14,3	208,6	69
ИТОГО завтрак:		550	25,5	26,32	91,5	611	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	2,6	3,3	7,7	70,8	113
	Биточки куриные с маслом	100	20	18	10,8	284,3	372
	Макароны изделия отварные	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14,1	72,1	574
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	81,9	573
	ИТОГО обед:	800	35,7	28,2	105,5	816,5	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	250	6,3	8	33,7	232,4	229
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Булочка сдобная	100	8,8	7,8	48	298,3	541
ИТОГО завтрак:		550	15,3	15,9	91	568,7	
Обед	Котлета мясная с маслом	100	17,6	12,3	15	243	339
	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	Пюре картофельное	180	4,9	7,2	10,4	126	377
	Какао с молоком	180	3	2,6	12,4	84,6	462
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,8	573
ИТОГО обед:		800	30,1	23,46	77,1	640,6	

[illegible]

Обед	Каша пшенная	180	7,9	7,2	44,3	274,3	206
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Свекольник	250	2,4	4,75	10,4	93,3	98
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14,1	72,1	574
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	81,9	573
ИТОГО обед:		800	32	24,35	101,5	753,6	
Среднее значение за 1 неделю завтрак:		550	21,02	26,104	86,38	586,34	
Среднее значение за 1 неделю обед:		800	36,58	32,93	120,98	861,73	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Запеканка творожная с молоком стущенный	200	29,2	15,6	42,2	427,9	279/471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66	82
ИТОГО завтрак:		550	30	16,3	66,2	531,9	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	4,2	12,2	97,8	129
	Котлета "Школьная" с маслом	100	15,3	11	13,3	213	347
	Каша гречневая	180	10,2	7,6	45,3	290,6	202
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14,1	72,1	574
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,3	17,2	81,9	573
	ИТОГО обед:	800	34,8	23,8	122,3	841,4	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	9,1	8,1	44,2	286,1	232
	Яйцо отварное	50	6,4	5,8	0,4	78,8	267
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Бутерброд с маслом	50	2,4	14,8	15	202	70
ИТОГО завтрак:		550	19,5	30	71,1	630,9	
Обед	Котлета рыбная с маслом	110	14,1	1,7	11	116,3	307
	Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	377
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7	574
ИТОГО обед:	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573
		800	27,5	11,7	91,7	580,3	

[illegible]

УСЧД		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
		Фрукт	250	1	1	24,5	110	82
ИТОГО обед:			800	46,3	23,4	131,3	920,9	
Среднее значение за 2 недели завтрак:			550	20,444	27,126	81,32	601,02	
Среднее значение за 2 недели обед:			800	18,1	22,408	107,58	771,06	
Среднее значение за 10 дней завтрак:			550	21	22,80	83,85	594	
Среднее значение за 10 дней обед:			800	27	27,671	114,28	816,395	

норма завтрак 550 18-22,5 18,4-23 76,6-95,8 544-680

норма обед 800 27-31,5 27,6-32,2 114,9-134,1 816-952

* В рационе питания при притововлении блюд используется соль пищевая поваренная йодированная.

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для Детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.

