



Утверждено:
Индивидуальный
предприниматель
Сергеева А.С.



Согласовано:

Примерное циклическое десятидневное меню.

1 СМЕНА

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продукта нетто, гр.	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов		70	0,7	4,27	2,45	51,1	18
	помидоры свежие	33,6						
	огурцы свежие	23,8						
	лук репч.	8,8						
	масло растительное	4,2						
	соль	0,1						
	Биточки куриные		62	12,4	11,2	6,6	176,3	372
	Филе кури	59,3						
	молоко	17,7						
	хлеб	14,2						
	масло растительное	1,8						
	соль	0,3						
	Масло сливочное		5	0,04	3,6	0,07	33,05	79
	масло сливочное	5						
	Рагу из овощей		150	3,7	5,3	15	122,3	176
	картофель	56,3						
	капуста	45						
свекла	24							
морковь	23,3							
лук репч.	6,3							
соль	0,5							
молоко	22,5							
масло сливочное	1,8							
мука пшеничная	1,8							

	Сок		200	200	1	0,2	20,2	86	501
	сок	200							
	Хлеб ржаной		45	45	3,6	0,7	18,1	92,7	574
	хлеб ржаной	45							
	Хлеб пшеничный		40	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	хлеб пшеничный	40							
	ИТОГО:		572	24,44	25,57	82,12	655,05		
Неделя 1 День 2									
	Рыба, запеченная в омлете			120	17,7	4,4	4,6	129	300
	рыба	98							
	молоко	20							
	яйцо	32							
	мука пшеничная	5							
	масло растительное	2							
	соль	1							
	Пюре картофельное			180	4,9	7,2	10,4	126	377
	картофель	145,8							
	молоко	27							
	масло сливочное	8,1							
	соль	0,4							
	Какао с молоком			200	3,3	2,9	13,8	94	462
	молоко	100							
	сахар	10							
	какао-порошок	2,4							
	Хлеб ржаной			25	2	0,4	10	51,5	574
	хлеб ржаной	25							
	Хлеб пшеничный			25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	хлеб пшеничный	25							
	Фрукт			200	0,01	0,5	19,6	88	пром.
	фрукт	200							
	ИТОГО:		750	29,81	15,6	70,7	547		
Неделя 1 День 3									
	Гуляш мясной			85	17	16,6	2,8	219,3	327

Завтрак

Завтрак

Мясо	111,4								
лук	14,5								
томатное пюре	9,4								
масло сливочное	5,5								
мука пшеничная	3,1								
соль	0,4								
Кукуруза консервированная		70	2	2,53	3,5	44,7	157		
масло сливочное	3,3								
кукуруза консервированная	66,7								
Каша рисовая гарнирная		150	3,6	4,7	36,7	203,1	205		
крупа рисовая	51,5								
соль	0,3								
масло сливочное	5,8								
Компот из сухофруктов		200	0,6	0,1	20,1	84	495		
смесь сухофруктов	20								
сахар	10								
лимонная кислота, 2%	10								
Хлеб ржаной		20	1,6	0,3	8	41,2	574		
хлеб ржаной	20								
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,5	573		
Хлеб пшеничный	25								
Итого:		550	26,7	24,43	83,4	650,8			

Неделя 1 День 4

Фрукт	200	200	0,01	0,5	19,6	88	пром.		
Жаркое по-домашнему с филе куриным		250	0,1	17,9	32,3	393,8	ТТК 1		
филе кури	88								
картофель	130								
лук репч.	12,5								
масло сливочное	7,5								
томатная паста	9,8								
Кофейный напиток с молоком		200	0,01	2,5	13,6	88	ТТК 3		

Завтрак

	кофейный напиток	2,4																	
	молоко	160																	
	сахар	7																	
	Хлеб ржаной	15		15		1,2	0,2	6	30,9	574									
	хлеб ржаной	15		15		1,1	0,1	7,4	35,1	573									
	Хлеб пшеничный	15		15															
	Хлеб пшеничный	15		15															
	ИТОГО:			680		2,42	21,2	78,9	635,8										
	Овощи свежие			70		0,49	0,07	1,3	7,7	148									
	овощи свежие	70																	
	соль	0,1																	
	Рулет мясной с яйцом			65		0,3	7,5	3,9	124,8	ТТК 2									
	мясо 1 кат.	43,6																	
	яйцо куриное	40,6																	
	хлеб пшеничный	9,1																	
	масло растительное	5																	
	соль йодированная	0,3																	
	Каша пшеничная			150		6,5	6,2	36,9	228,6	206									
	пшено	57,8																	
	соль	0,3																	
	масло сливочное	5,7																	
	Чай с сахаром, лимоном			200		0,3	0,1	9,5	40	459									
	чай черный байховый	1																	
	сахар	10																	
	лимон	7,2																	
	Сыр			10		0,01	3	0	35,8	пром.									
	Сыр	10																	
	Хлеб ржаной			20		1,6	0,3	8	41,2	574									
	хлеб ржаной	20																	
	Хлеб пшеничный			35		2,7	0,3	17,2	81,9	573									
	Хлеб пшеничный	35																	
	ИТОГО:			550		11,9	17,47	76,8	560										

Завтрак

Неделя 1 День 5

ИТОГО:

ИТОГО:

Среднее значение за 1 неделю:									
Неделя 2 День 1									
Икра кабачковая		620	19	21	78	610			
Икра кабачковая	70		0,01	1,8	1,5	23,6			пром.
Котлета "Школьная"	65		10	7,2	8,6	138,5			347
мясо 1 кат.	26								
Филе кури	24,7								
молоко	13								
хлеб пшеничный	11								
сахари	6,5								
масло растительное	2,6								
соль	0,3								
Масло сливочное		5	0,04	3,6	0,07	33,05			79
масло сливочное	5								
Каша гречневая рассып.		150	6,5	6,2	36,9	228,6			202
крупа гречневая		68,7							
соль		0,3							
масло сливочное		5,7							
Сок		200	1	0,2	20,2	86			501
сок		200							
Хлеб ржаной		30	2,4	0,5	12	61,8			574
хлеб ржаной	30								
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,2			573
Хлеб пшеничный	30								
ИТОГО:		550	22,25	19,7	94,07	641,75			
Неделя 2 День 2									
Котлета рыбная		70	9	1,1	7	74			307
рыба		50							
молоко		19							
хлеб пшеничный		14							
масло сливочное		1							
масло растительное		2							
соль		0,4							

Завтрак

Пюре картофельное	162	200	5,5	8	11,6	140	377
картофель	30						
молоко	9						
масло сливочное	0,4						
соль							
Компот из сухофруктов		200	0,6	0,1	20,1	84	495
соль							
смесь сухофруктов	20						
сахар	10						
лимонная кислота, 2%	10						
фрукт	200		0,01	0,5	19,6	88	пром.
фрукт							
Хлеб ржаной	30		2,4	0,5	12	61,8	574
Хлеб ржаной	30						
Хлеб пшеничный	30		2,3	0,2	14,8	70,2	573
Хлеб пшеничный	30						
Итого:		730	19,81	10,4	85,1	518	

Неделя 2 День 3

Овощи свежие		70	0,49	0,07	1,3	7,7	148
овощи свежие	70						
соль	0,1						
Печень по-строгановски		80	15,6	7,5	6,1	154,4	356
печень	100						
масло растительное	4						
соль	0,6						
сметана	20						
масло сливочное	1						
мука пшеничная	1						
Макаронные изделия отварные		150	5,6	5	29,6	184,5	256
макаронные изделия	51						
масло сливочное	6						
соль	1,5						
Напиток клюквенный		200	0,1	0,04	9,9	41	497
ягоды	22						

Завтрак

	крупа манная	6,9							
	яйцо куриное	4,6							
	сметана	3,45							
	сахари	4,6							
	масло сливочное	3,45							
	масло растительное	2,3							
	соль	0,2							
	ванилин	0,01							
	молоко стуженное	40							
	Булочка сдобная			50	4	1,4	23,9	124	545
	мука пшеничная	36							
	сахар	3,7							
	масло сливочное	2,6							
	соль	0,56							
	дрожжи	0,56							
	яйцо	0,5							
	Чай с сахаром			200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный байховый	1							
	сахар	10							
	Фрукт			150	0,007	0,3	14,7	66	пром.
	Фрукт	150							
	Итого:			555	25,207	14,1	87,4	581,9	
	Среднее значение за 2 недели:			599	23,5754	17,222	83,754	589,93	
	Среднее значение за 10 дней:			609,7	20,23	19,038	81,069	599,83	
	норма			550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,8	544-680	

*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.