

1 СМЕНА

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продукта нетто, гр.	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептур ы
				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 йодированная	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 йодированная	0,3						
	Масло сливочное		5	0,04	3,6	0,07	33,05	79
	масло сливочное	5						
	Рагу из овощей		100	2,5	3,5	10	81,5	176
	картофель	37,5						
	капуста	30						
свекла	16							
морковь	15,5							
лук репч.	4,2							
соль йодированная	0,34							
молоко	15							
масло сливочное	1,2							
мука пшеничная	1,2							
СОК			200	1	0,2	20,2	86	501

	сок	200																		
	Хлеб ржаной		45		3,6	0,7		18,1	92,7	574										
	хлеб ржаной	45																		
	Хлеб пшеничный		40		3	0,3		19,7	93,6	573										
	хлеб пшеничный	40																		
	ИТОГО:		522		23,24	23,77		77,12	614,25											
	Неделя 1 День 2																			
	Рыба, запеченная в омлете		120		17,7	4,4		4,6	129	300										
	рыба	98																		
	яйцо	32																		
	молоко	20																		
	мука пшеничная	5																		
	масло растительное	2																		
	соль йодированная	1																		
	Пюре картофельное		150		4,1	6		8,7	105	377										
	картофель	121,5																		
	молоко	22,5																		
	масло сливочное	6,75																		
	соль йодированная	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:		720		29,01	14,4		69	526											
	Неделя 1 День 3																			
	Гуляш мясной		85		17	16,6		2,8	219,3	327										
	мясо 1 кат.	103,7																		

Завтрак

	кофейный напиток	2,4											
	сахар	7											
	молоко	160											
	Хлеб ржаной		15		1,2		0,2		6		30,9		574
	хлеб ржаной	15											
	Хлеб пшеничный		15		1,1		0,1		7,4		35,1		573
	Хлеб пшеничный	15											
	ИТОГО:		630		2,42		17,6		72,4		557		
	Неделя 1 День 5												
	Овощи свежие		70		0,49		0,07		1,3		7,7		148
	овощи свежие	70											
	соль йодированная	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 пшенная		100		4,3		4,1		24,6		152,4		206
	пшено	38,5											
	соль йодированная	0,2											
	масло сливочное	3,8											
	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:		500		9,7		15,37		64,5		483,8		

Завтрак

Среднее значение за 1 неделю:

Неделя 2 День 1		574	17,97	18,79	70,82	552,83	
Икра кабачковая							
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						
сухари	6,5						
масло растительное	2,6						
соль йодированная	0,3						
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	79	
масло сливочное	5						
Каша гречневая рассып.	100	4,3	4,1	24,6	152,4	202	
крупа гречневая	45,8						
соль йодированная	0,2						
масло сливочное	3,8						
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:	500	20,05	17,6	81,77	565,55		
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 йодированная	0,4						

Завтрак

Пюре картофельное		150	4,1	6	8,7	105	377
картофель	121,5						
молоко	22,5						
масло сливочное	6,75						
соль йодированная	0,4						
Компот из сухофруктов		200	0,6	0,1	20,1	84	495
смесь сухофруктов	20						
сахар	10						
лимон. к-та	10						
Фрукт		200	0,01	0,5	19,6	88	пром.
фрукт	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:		680	18,41	8,4	82,2	483	

Неделя 2 День 3

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

Завтрак

ягоды	20									
сахар	10									
Хлеб ржаной	15	15	1,2	0,2	6	30,9	574			
хлеб ржаной	15									
Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573			
Хлеб пшеничный	30									
Сыр	10	10	0,01	3	0	35,8	пром.			
Сыр	10									
ИТОГО:		555	25,2	16,01	67,7	524,5				
Неделя 2 День 4										
Овощи свежие		100	0,7	0,1	1,9	11	148			
овощи свежие	100									
соль йодированная	0,2									
Плов из мяса	200	200	16,3	18,2	34,6	368	330			
Плов из мяса	200									
Мясо 1 кат.	72,8									
крупя рисовая	55,2									
морковь	17,6									
лук репч.	4									
томатное пюре	5,2									
масло растительное	8									
соль йодированная	0,8									
Кофейный напиток с молоком	200	200	0,01	2,5	13,6	88	ТГК 3			
кофейный напиток	2,4									
сахар	7									
молоко	160									
Хлеб ржаной	15	15	1,2	0,2	6	30,9	574			
Хлеб ржаной	15									
Хлеб пшеничный	40	40	3	0,3	19,7	93,6	573			
Хлеб пшеничный	40									
ИТОГО:		555	21,21	21,3	75,8	591,5				
Неделя 2 День 5										
Запеканка из творога с молоком сгущ.		115/40	21	12,3	39,5	353,9	279/471			
творог	105,8									

Завтрак

сахар	6,9								
крупа манная	6,9								
яйцо куриное	4,6								
сметана	3,45								
сахари	4,6								
масло сливочное	3,45								
масло растительное	2,3								
соль йодированная	0,2								
ванилин	0,01								
молоко стуженное	40								
Завтрак									
Сдоба обыкновенная		50	4	1,4	23,9	124	545		
мука пшеничная	36								
сахар	3,7								
масло сливочное	2,6								
соль йодированная	0,56								
дрожжи	0,56								
яйцо куриное	0,5								
масло растительное	0,5								
Чай с сахаром		200	0,2	0,1	9,3	38	457		
чай черный байховый	1								
сахар	3								
Фрукт		150	0,007	0,3	14,7	66	пром.		
Фрукт	150								
ИТОГО:									
		555	25,21	14,1	87,4	581,9			
Среднее значение за 2 недели:		569	22	15,482	78,974	549,29			
Среднее значение за 10 дней:		571,7	20	17,1	74,9	551,1			
	норма	500	15,4 - 20	15,9 - 19,8	67 - 83,8	470 - 587,5			

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

Единый сборник технологических нормативов, рецептур 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.