



Утверждаю:  
Индивидуальный  
предприниматель  
Сергеева С.А.С.



Согласовано:

**Примерное циклическое десятидневное меню.**

# 1 СМЕНА

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Биточки куриные с маслом	65	13	11,7	7	187,8	372
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	256
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
ИТОГО:		550	28	19,5	104,4	706,1	
Неделя 1 День 2	Котлета мясная с маслом	65	11,4	8	9,8	158	339
	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105	377
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	574
ИТОГО:		25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
Неделя 1 День 3		665	23,5	18,3	74,2	555	
Завтрак	Гуляш мясной	85	17	16,6	2,8	219,3	327
	Кукуруза консервированная	20	0,6	0,7	1	12,8	157
	Каша рисовая гарнирная	180	4,3	5,6	44	243,7	205
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8	574
ИТОГО:		35	2,7	0,3	17,2	81,9	573
Неделя 1 День 4		550	27,6	23,8	97,1	703,5	
Фрукт		200	0,8	0,8	19,6	88	82

Завтрак	Жаркое по-домашнему с филе куриным	220	0,11	14,7	28,4	346,5	УТВ.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	15	1,2	0,2	6	30,9	574
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573
ИТОГО:	<b>650</b>	<b>3,41</b>	<b>15,9</b>	<b>70,7</b>	<b>538,5</b>		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Завтрак	Рулет мясной с яйцом, маслом	65	10,4	7,5	3,9	124,8	345
	Каша пшенная	200	8,7	8,1	49,2	304,8	206
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Сыр	10	2,3	3	0	35,8	75
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573
ИТОГО:	<b>550</b>	<b>27,6</b>	<b>19,6</b>	<b>95,8</b>	<b>669,7</b>		
Среднее значение за 1 неделю:	<b>593</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>88</b>	<b>635</b>		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
Завтрак	Икра кабачковая	20	0,4	1,8	1,5	23,6	150
	Котлета "Школьная" с маслом	65	10	7,2	8,7	138,5	347
	Каша гречневая	200	8,7	8,1	49,2	304,8	206
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14	72,1	574
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	ИТОГО:	<b>550</b>	<b>25,2</b>	<b>18</b>	<b>108,4</b>	<b>695,2</b>	
<b>Неделя 2 День 2</b>							
Завтрак	Котлета рыбная с маслом	65	8,4	1	6,5	68,7	307
	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105	377
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8	574
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
ИТОГО:	<b>675</b>	<b>18,6</b>	<b>8,6</b>	<b>81,7</b>	<b>477,7</b>		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
Печень по-строгановски	80	15,6	7,5	6,1	154,4	356	



Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	256
	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8	574
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	Сыр	10	2,3	3	0	35,8	75
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>30,1</b>	<b>17,84</b>	<b>82,2</b>	<b>609,2</b>	
<b>Неделя 2 День 4</b>							
Завтрак	Огурец свежий	20	0,1	0,02	0,4	2,2	148
	Плов из мяса	250	20,4	22,8	43,3	460	330
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>29,5</b>	<b>26,22</b>	<b>93</b>	<b>726,2</b>	
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Завтрак	Запеканка творожная с молоком ступ	150	23,9	36,5	22,5	291	279
	Булочка сдобная	50	4	1,4	23,9	124	545
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>28,9</b>	<b>38,8</b>	<b>75,3</b>	<b>541</b>
<b>Среднее значение за 2 недели:</b>		<b>585</b>	<b>26,46</b>	<b>21,892</b>	<b>88,12</b>	<b>609,86</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>		<b>589</b>	<b>20,23</b>	<b>20,656</b>	<b>88,28</b>	<b>622,21</b>	
	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.

## 2 СМЕНА

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурец свежий	120	0,8	0,12	2,3	13,2	148
	Биточки куриные с маслом	120	24	21,6	12,9	341,1	372
	Макаронные изделия отварные	230	8,5	7,6	45,3	282,9	256
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	Сыр	40	9,3	11,8	0	143,2	75
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7	574
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>800</b>	<b>50,6</b>	<b>42,42</b>	<b>120,9</b>	<b>1064,4</b>	
	<b>Неделя 1 День 2</b>						
	Обед	Котлета мясная с маслом	100	17,6	12,3	15	243
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
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>800</b>	<b>30,1</b>	<b>23,46</b>	<b>77,1</b>	<b>640,6</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Обед		Гуляш мясной	110	22	21,5	3,6	283,8
	Кукуруза консервированная	100	2,9	3,6	5,1	63,8	157
	Каша рисовая гарнирная	210	5	6,6	51,3	284,3	205
	Йогурт	100	14,6	3,5	9,7	56,8	пром.
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573





	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7	574
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>800</b>	<b>27,9</b>	<b>11,7</b>	<b>102,5</b>	<b>626,3</b>	
<b>Неделя 2 День 3</b>							
	Печень по-строгановски	120	23,4	11,3	9,1	231,6	356
	Макаронные изделия отварные	220	8,1	7,3	43,3	270,6	256
	Помидор свежий	110	0,8	0,1	2,1	12,1	148
	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16	82,4	574
	Булочка "Домашняя"	100	7	11,2	46,3	315	542
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>800</b>	<b>42,6</b>	<b>30,54</b>	<b>126,7</b>	<b>952,7</b>	
<b>Неделя 2 День 4</b>							
	Борщ из свежей капусты	250	1,3	4,4	6	68,5	93
	Плов из мяса	270	22	24,6	46,8	496,8	330
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>800</b>	<b>32,3</b>	<b>32,4</b>	<b>102,1</b>	<b>829,3</b>	
<b>Неделя 2 День 5</b>							
	Запеканка творожная с молоком стученны	250	37,1	19,5	49,7	524,9	279/471
	Булочка сладкая	100	8	2,8	47,8	248	545
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Фрукт	250	1	1	24,5	110	82
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>800</b>	<b>46,3</b>	<b>23,4</b>	<b>131,3</b>	<b>920,9</b>	
<b>Среднее значение за 2 неделю обед:</b>		<b>800</b>	<b>18,1</b>	<b>26,074</b>	<b>127,32</b>	<b>879,44</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней обед:</b>		<b>800</b>	<b>27</b>	<b>29,311</b>	<b>117,21</b>	<b>865,05</b>	
	норма обед	800	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,1	816-952	

\* 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.