



Утверждаю: **И.А. КОВАЛЕВА**
Индивидуальный
предприниматель,
Сергеева С.А.



Согласовано:

Примерное циклическое десятидневное меню.

1 СМЕНА

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки куриные с маслом	65	13	11,7	7	187,8	372
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	184,5	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:		500	26,2	17,9	94,6	644,6
Завтрак	Котлета мясная с маслом	60	10,5	7,3	9	145,8	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
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
ИТОГО:		660	22,6	17,6	73,4	542,8	
Завтрак	Гуляш мясной	85	17	16,6	2,8	219,3	327
	Кукруза консервированная	20	0,6	0,7	1	12,8	157
	Каша рисовая гарнирная	150	3,6	4,7	36,6	203,1	205
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	574
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573
ИТОГО:		500	25,3	22,7	80,3	617,5	
Неделя 1 День 4	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82

Завтрак	Жаркое по-домашнему с филе куриным	200	0,1	14,3	25,8	315	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:		630	3,4	15,5	68,1	507	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Рулет мясной с яйцом	65	10,4	7,5	3,9	124,8	345
	Каша пшеничная	150	6,5	6,1	36,9	228,6	206
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Сыр	10	0,2	3	0	35,8	пром.
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573
ИТОГО:		500	23,3	17,6	83,5	593,5	
Среднее значение за 1 неделю:		558	20,16	18,26	79,98	581,08	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	20	0,05	1,8	1,5	23,6	пром.
	Котлета "Школьная" с маслом	65	10	7,2	8,7	138,5	347
	Каша гречневая	150	6,5	6,1	36,9	228,6	202
	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:		500	22,65	16	96,1	619	
Неделя 2 День 2							
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:		675	18,6	8,6	81,7	477,7	
Неделя 2 День 3							
Печень по-строгановски	80	15,6	7,5	6,1	154,4	356	

Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	30	184,5	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
Итого:		500	28,3	16,24	72,8	547,7	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Овощи свежие	20	0,1	0,02	0,4	2,2	148
	Плов из мяса	200	16,3	18,2	34,6	368	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
Итого:		500	25,4	21,62	84,3	634,2	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Запеканка творожная с молоком стученн	115	18,3	8,9	17,3	223,1	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
Итого:		565	23,3	11,2	70,1	473,1	
Среднее значение за 2 недели:		548	18,1	14,732	81	550,34	
Среднее значение за 10 дней:		553	19,13	16,496	80,49	565,71	
	норма	500	19,3	19,8	83,8	587,5	

* 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: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Огурец свежий	80	0,6	0,08	1,5	8,8	148
	Биточки куриные с маслом	100	20	18	10,7	284,3	372
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	256
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	Сыр	30	7	8,9	0	107,4	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
	ИТОГО обед:	700	43	34,88	112	930,5	
	Неделя 1 День 2						
	Обед	Котлета мясная с маслом	90	15,8	11,1	13,5	218,7
Помидор свежий		60	0,4	0,1	1,1	6,6	148
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
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,16	9,8	46,8	573
ИТОГО обед:		720	27,2	21,06	73,1	590,9	
Неделя 1 День 3							
Обед		Гуляш мясной	90	18	17,6	3	232,2
	Кукруза консервированная	60	1,7	2,2	3	38,3	157
	Каша рисовая гарнирная	170	4,1	5,3	41,5	230,2	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
ИТОГО обед:		700	45,2	29,6	113	817,5	
Неделя 1 День 4							
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Огурец свежий	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148
	Жаркое по-домашнему с филе куринным						
		240	0,1	21,5	25,8	315	УТВ.
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457
	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:		720	4,6	22,96	72,7	531,8	
Неделя 1 День 5							
	Рулет мясной с яйцом, маслом	100	16	11,5	6	192	345
	Каша пшеничная	200	8,7	8,1	49,2	304,8	206
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	6,6	149
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574
	Булочка сдобная	100	7	11,2	46,3	315	542
ИТОГО обед:		700	35,7	31,6	128	940,8	
Среднее значение за 1 неделю обед:		708	31,14	28,02	99,76	762,30	
Неделя 2 День 1							
	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	70,8	150
	Котлета "Школьная" с маслом	90	13,8	9,9	12	191,7	347
	Каша гречневая	200	11,3	8,5	50,3	322,9	202
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
	Печенье	70	0,02	0,03	32,5	62,5	Пром.
	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	33,42	24,83	155,3	909,9	
Неделя 2 День 2							
	Котлета рыбная с маслом	90	11,6	1,4	9	95,1	307
	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105	377
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,1	75,6	495

ЛСЛП

УСЧД									
	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:									
Неделя 2 День 3		700	23,24	9,19	91,1	539,7			
	Печень по-строгановски	90	17,6	8,5	6,8	173,7	356		
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	256		
	Помидор свежий	70	0,5	0,1	1,3	7,7	148		
	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	497		
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574		
	Булочка "Домашняя"	100	7	11,2	46,3	315	542		
ИТОГО обед:									
Неделя 2 День 4		700	35,8	27,04	119,7	865,8			
	Борщ из свежей капусты	200	1	3,5	4,8	54,8	93		
	Плов из мяса	240	19,6	21,9	41,6	441,6	330		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465		
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	574		
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6	573		
ИТОГО обед:									
Неделя 2 День 5		700	29,3	28,6	94,3	751,6			
	Запеканка творожная с молоком стущенны	150	21,2	11,8	34,7	330,9	279/471		
	Булочка сдобная	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		
ИТОГО обед:									
		700	30,4	15,7	116,3	726,9			
Среднее значение за 2 неделю обед:									
		700	18,1	21,072	115,34	758,78			
Среднее значение за 10 дней обед:									
		704	24,62	24,546	107,55	760,54			
	норма обед	700	23,1-27	23,7-27,7	100,5-117,3	705-823			

*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.