



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Сергеева Светлана Александровна

Десятидневное меню для общеобразовательных учреждений

Возрастная категория 7-11 лет.

Период: всесезонный.

Соответствует нормам СанПин 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Разработано:
технолог Кушнiryк Ю. А.

1 СМЕНА

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продукта нетто, гр.	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1								
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								
Завтрак	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								

Завтрак	Гуляш мясной		85	17	16,6	2,8	219,3	327
	мясо 1 кат. (говядина)	103,7						
	лук репч.	6						
	томатное пюре	6						
	масло сливочное	5,5						
	мука пшеничная	3,1						
	соль йодированная	0,4						
	Кукуруза консервированная		70	2	2,53	3,5	44,7	157
	Кукуруза консервированная	66,7						
	масло сливочное	3,3						
	Каша рисовая рассыпчатая		100	2,4	3,1	24,4	135,4	205
	крупа рисовая	34,3						
	соль йодированная	0,2						
	масло сливочное	3,8						
	Компот из сухофруктов		200	0,6	0,1	20,1	84	495
	смесь сухофруктов	20						
	сахар	10						
	лимон. к-та	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:			500	25,5	22,83	71,1	583,1	
Неделя 1 День 4								
	Фрукт		200	0,01	0,5	19,6	88	пром.
	фрукт	200						
	Жаркое по-домашнему с филе куриным		200	0,1	14,3	25,8	315	ТТК 1
	филе курицы	70						
	картофель	104						
	лук репч.	10						
	томатная паста	7,8						

Завтрак	масло сливочное	6						
	соль йодированная	0,4						
	Кофейный напиток с молоком		200	0,01	2,5	13,6	88	ТТК 3
	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								
Завтрак	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. (говядина)	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	
Среднее значение за 1 неделю:			574	17,97	18,79	70,82	552,83	
Неделя 2 День 1								
Завтрак	Икра кабачковая		70	0,01	1,8	1,5	23,6	пром.
	Икра кабачковая	70						
	Котлета "Школьная"		65	10	7,2	8,6	138,5	347
	мясо 1 кат. (говядина)	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						

Завтрак	молоко	19						
	хлеб пшеничный	14						
	масло сливочное	1						
	масло растительное	2						
	соль йодированная	0,4						
	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						
	Печень по-строгановски		80	15,6	7,5	6,1	154,4	356
	печень говяжья	100						
	масло растительное	4						
	соль йодированная	0,6						
	сметана	20						
	масло сливочное	1						
	мука пшеничная	1						

Завтрак	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
	ягоды	20						
	сахар	10						
	Хлеб ржаной		15	1,2	0,2	6	30,9	574
	хлеб ржаной	15						
	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	Хлеб пшеничный	30						
	Сыр		10	0,01	3	0	35,8	пром.
	Сыр	10						
ИТОГО:			555	25,2	16,01	67,7	524,5	
Неделя 2 День 4								
Завтрак	Овощи свежие		100	0,7	0,1	1,9	11	148
	овощи свежие	100						
	соль йодированная	0,2						
	Плов из мяса		200	16,3	18,2	34,6	368	330
	мясо 1 кат. (говядина)	72,8						
	крупа рисовая	55,2						
	морковь	17,6						
	лук репч.	4						
	томтное пюре	5,2						
	масло растительное	8						
	соль йодированная	0,8						
	Кофейный напиток с молоком		200	0,01	2,5	13,6	88	ТТК 3
	кофейный напиток	2,4						
	сахар	7						
	молоко	160						
	Хлеб ржаной		15	1,2	0,2	6	30,9	574
	хлеб ржаной	15						

	Хлеб пшеничный		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								
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущ.		115/40	21	12,3	39,5	353,9	279/471
	творог	105,8						
	сахар	6,9						
	крупа манная	6,9						
	яйцо куриное	4,6						
	сметана	3,45						
	сухари	4,6						
	масло сливочное	3,45						
	масло растительное	2,3						
	соль йодированная	0,2						
	ванилин	0,01						
	молоко сгущенное	40						
	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 неделю:			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.

Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней

7-11 лет

№	Наименование группы продуктов	Норма продукта (нетто, г)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням на одного человека										В среднем за день	Отклонение от нормы	
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		%	абс.
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	16	45	25	20	15	20	30	30	15	15		21,5	34	5,5
2	Хлеб пшеничный	30	54,2	25	25	15	44,1	47,5	44	30	40		32,48	8	2,48
3	Мука пшеничная	3	1,2		3,1					1		36	4,13	38	1,13
4	Крупы, бобовые	9			34,3		38,5	45,8			55,2	6,9	18,07	101	9,07
5	Макаронные изделия	3								51			5,1	70	2,1
6	Картофель	37,4	37,5	121,5		104			121,5				38,45	3	1,05
7	Овощи	56	131,9		78,7	17,8	70	70		70	126,8		56,52	1	0,52
8	Фрукты (плоды) свежие	37		200		200	7,2		200	20		150	77,72	110	40,72
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	3			20				20				4	33	1
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40	200					200					40	0	0
11	мясо 1 кат. (говядина)	14			103,7		43,6	26			72,8		24,61	76	10,61
12	Субпродукты (печень, язык, сердце), колбаса	6								100			10	67	4
13	Птица	7	59,3			70		24,7					15,4	120	8,4
14	Рыба-филе	11,6		98					50				14,8	28	3,2
15	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60	32,7	142,5		160		13	41,5		160	40	58,97	-2	-1,03
16	Творог (массовая доля жира не более 2%)	10										105,8	10,58	6	0,58
17	Сыр	2					10			10			2	0	0
18	Сметана (массовая доля жира не более 20%)	2								20		3,45	2,345	17	0,345
19	Масло сливочное	6	6,2	6,75	12,6	6	3,8	8,8	7,75	7		6,05	6,495	8	0,495
20	Масло растительное	3	6	2			5	2,6	2	4	8	2,8	3,24	8	0,24
21	Яйцо	8		32			40,6					5,1	7,77	-3	-0,23
22	Сахар	6		10	10	7	10		10	10	7	13,6	7,76	29	1,76
23	Чай	0,2					1					1	0,2	0	0
24	Какао	0,2		2,4									0,24	20	0,04
25	Кофейный напиток	0,4				2,4					2,4		0,48	20	0,08
26	Дрожжи хлебопекарные	0,04										0,56	0,056	40	0,016
27	соль йодированная	0,7	0,6	1,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,8	1,7	0,8	0,2	0,7	5	0,034