

Согласовано



Директор МБОУ Фокинская СОШ

И.С.Харисов



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Сергеева Светлана Александровна

Десятидневное меню для общеобразовательных учреждений

Возрастная категория 7-11 лет.

Период: всесезонный.

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								
	Гуляш мясной		85	17	16,6	2,8	219,3	327
	мясо 1 кат. (говядина)	103,7						

Завтрак	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								
Завтрак	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 кури	70						
	картофель	104						
	лук репч.	10						
	томатная паста	7,8						
	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						
	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								
Завтрак	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						
	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