

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **1 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| **177** | Каша рисовая молочная с изюмом | 200 | 5,0 | 5,6 | 17,8 | 279,6 |
| **375/376** | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 16,4 | 86 |
| **3** | Бутерброд с сыром | 50/30 | 8,5 | 5,7 | 10,5 | 201,6 |
| **Итого:** | |  | **15,02** | **12,65** | **44,7** | **567,2** |
| **Обед** | | | | | | |
| **82** | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7,21 | 19,68 | 43,73 | 415 |
| **128** | Пюре картофельное | 200 | 2,17 | 6,41 | 12,59 | 121 |
| **267** | Шницель рубленый | 100 | 13,83 | 28,63 | 6,58 | 341 |
| **375/376** | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 56 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 |
| **71** | Овощи натуральные (помидоры) | 90 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 |
| **338** | Фрукты свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,3 | 47 |
|  | Йогурт молочный 2,5 % в индивидуальной  упаковке | 100 | 7,3 | 3,0 | 12,3 | 106 |
| **Итого:** | |  | **35,62** | **58,84** | **125,16** | **1215,8** |
| **Всего** | |  | **50,64** | **71,49** | **169,86** | **1783** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | |
| **174** | Каша кукурузная с маслом и с сахаром | 200 | 7,5 | 3,85 | 60,63 | 308 |
| **382** | Напиток из какао | 200 | 4,08 | 3,55 | 17,58 | 118,60 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,4 | 0,75 | 16,05 | 81,9 |
|  | Пирожное «Барни» | 30 | 5,8 | 15,2 | 59,1 | 390 |
| **Итого:** | |  | **19,78** | **23,35** | **153,36** | **898,5** |
| **Обед** | | | | | | |
| **98** | Суп крестьянский с мясом | 250 | 5,93 | 19,67 | 24,36 | 305 |
| **252/332** | Сарделька отварная (п/ф) | 100 | 7,12 | 15,12 | 2,64 | 176 |
| **143** | Рагу овощное | 200 | 1,77 | 10,99 | 8,6 | 142 |
|  | Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный | 60 | 4,8 | 1,5 | 32,1 | 141,3 |
| **350** | Кисель | 200 | 0,15 | 0,08 | 24,50 | 114,60 |
| **71** | Овощи натуральные (огурец) | 90 | 0,48 | 0,0 | 1,56 | 12,6 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |
| **Итого:** | |  | **20,65** | **47,76** | **103,56** | **938,5** |
| **Всего:** | |  | **40,43** | **71,11** | **256,92** | **1837** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 211 | Омлет натуральный с сыром | 200 | 7,17 | 11,77 | 1,02 | 139 |
| 375/3  76 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 |
| 425 | Булочка дорожная | 100 | 6,78 | 13,96 | 42,14 | 321 |
|  | **Итого:** |  | **14,02** | **25,75** | **58,16** | **520** |
|  | **Обед** | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 8,07 | 20,36 | 7,92 | 429 |
| 202 | Макароны отварные | 200 | 6,29 | 0,75 | 35,47 | 173,67 |
| 260 | Гуляш | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 |
|  | Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный | 60 | 4,8 | 1,5 | 32,1 | 141,3 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,67 | 0,09 | 32,02 | 132,80 |
|  | Овощи натуральные (нарезка) | 90 | 0,48 | 0,0 | 1,56 | 12,6 |
| 338 | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 |
|  | Пряник | 100 | 6.08 | 8.43 | 76 | 364 |
| **итого** | |  | **56,46** | **74,17** | **267,12** | **2090,37** |
| **Всего:** | |  | **56,46** | **74,17** | **267,12** | **2090,37** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 222 | Запеканка из творога | 200 | 9,06 | 7,09 | 23,21 | 193 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50/30 | 8,5 | 5,7 | 10,5 | 201,6 |
|  | Мармелад фруктово-ягодный | 60 | 0,0 | 0,0 | 23,0 | 293 |
|  | **итого** |  | **17,72** | **12,95** | **84,59** | **802,2** |
|  | **Обед** | | | | | |
| 106 | Суп рыбный с сайрой | 250 | 1,76 | 2,23 | 12,32 | 84,80 |
| 252/3  32 | Сарделька отварная (п/ф) | 100 | 7,12 | 15,12 | 2,64 | 176 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4,06 | 7,17 | 48,92 | 279,60 |
|  | Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный | 60 | 4,8 | 1,5 | 32,1 | 141,3 |
| 375/3  77 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 |
| 71 | Овощи натуральные (помидоры) | 90 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 |
| 341 | Фрукты свежие (апельсин) | 115 | 0,90 | 0,20 | 23,10 | 103 |
|  | Печенье | 80 | 7,5 | 11,8 | 74,9 | 417 |
| **Итого:** | |  | **26,82** | **38,14** | **211,08** | **1274,7** |
| **Всего:** | |  | **44,54** | **51,09** | **295,67** | **2076,9** |

День: 5

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая гречневая с маслом | 200 | 8,64 | 11,06 | 44,32 | 312 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,4 | 0,75 | 16,05 | 81,9 |
|  | Пастила | 60 | 0,5 | 0,0 | 80 | 324 |
|  | **Итого:** |  | **12,22** | **12,09** | **161,13** | **806,1** |
|  | **Обед** | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты | 250 | 1,42 | 3,96 | 6,33 | 71,80 |
| 271 | Котлета мясная | 100 | 5,59 | 10,68 | 4,21 | 135 |
| 128 | Картофельное пюре | 200 | 2,17 | 6,41 | 12,59 | 121 |
|  | Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный | 60 | 4,8 | 1,5 | 22,1 | 141,3 |
| 350 | Кисель | 200 | 0,15 | 0,08 | 24,50 | 114,60 |
|  | Овощи натуральные (нарезка) | 90 | 0,48 | 0,0 | 1,56 | 12,6 |
|  | Вафли | 40 | 2,1 | 5,43 | 21,6 | 157 |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |
| **Итого:** | |  | **17,11** | **23,46** | **102,69** | **800,3** |
| **Всего:** | |  | **29,33** | **35,55** | **263,82** | **1606,4** |

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 219 | Сырники из творога / повидло | 190/10 | 14 | 13,5 | 29,7 | 227 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50/30 | 8,5 | 5,7 | 10,5 | 201,6 |
| 375/3  76 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 16,4 | 86 |
|  | Фрукты свежие (банан) | 100 | 0,9 | 0,0 | 9,0 | 44 |
|  | **Итого:** |  | **24,92** | **20,55** | **65,6** | **558,6** |
|  | **Обед** | | | | | |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 3,2 | 8,72 | 7,04 | 111,6 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 300 | 14,3 | 20,7 | 29,6 | 424 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,67 | 0,09 | 32,02 | 132,80 |
|  | Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный | 60 | 4,8 | 1,5 | 32,1 | 141,3 |
| 71 | Овощи натуральные (огурец) | 90 | 0,48 | 0,0 | 1,56 | 12,6 |
| 338 | Груша | 100 | 0,30 | 10,3 | 47 | 47 |
|  | Йогурт молочный 2,5 % в индивидуальной  упаковке | 100 | 7,3 | 3,0 | 12,3 | 106 |
| **Итого:** | |  | **31,05** | **44,31** | **161,62** | **928,7** |
| **Всего:** | |  | **55,97** | **64,86** | **227,22** | **1487,3** |

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 173 | Каша овсяная из хлопьев «Геркулес» | 200 | 8,31 | 13,12 | 47,61 | 342 |
| 456 | Коржик молочный | 75 | 4,89 | 8,43 | 47,68 | 286 |
| 375/3  76 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 |
|  | Чоко-пай | 30 | 1,1 | 4,8 | 21,3 | 135 |
|  | **Итого:** |  | **14,37** | **26,37** | **131,59** | **823** |
|  | **Обед** | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с лапшой | 250 | 2,15 | 2,27 | 13,97 | 94,60 |
| 232 | Рыба, запечённая | 100 | 11,65 | 11,36 | 26,58 | 255 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4,06 | 7,17 | 48,92 | 279,60 |
|  | Хлеб ржаной/ пшеничный йодированный | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 141,3 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,67 | 0,09 | 32,02 | 132,80 |
|  | Овощи натуральные (нарезка) | 90 | 0,48 | 0,0 | 1,56 | 12,6 |
|  | Фрукты свежие (абрикосы) | 100 | 0,90 | 0,10 | 9,00 | 44 |
| **Итого:** | |  | **23,87** | **21,71** | **155,81** | **959,9** |
| **Всего:** | |  | **38,24** | **48,08** | **287,4** | **1782,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 395 | Вареники с картофелем, сметаной (п/ф) | 200/10 | 19,82 | 5,08 | 36,44 | 271 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,4 | 0,75 | 16,05 | 81,9 |
| 375/3  78 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 16,4 | 86 |
|  | Мармелад | 60 | 0,1 | 0 | 79,4 | 321 |
|  | **Итого:** |  | **23,84** | **7,18** | **148,29** | **759,9** |
|  | **Обед** | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7,21 | 19,68 | 43,73 | 415 |
| 274 | Зразы мясные | 100 | 9,56 | 12,4 | 12,25 | 199 |
| 202 | Макароны отварные с маслом | 200 | 3,82 | 4,05 | 21,32 | 137 |
|  | Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный | 60 | 4,8 | 1,5 | 32,1 | 141,3 |
| 389 | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1,0 | 0 | 20,2 | 84,80 |
|  | Овощи натуральные (нарезка) | 90 | 0,48 | 0,0 | 1,56 | 12,6 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |
|  | Йогурт молочный 2,5 % в индивидуальной  упаковке | 100 | 7,3 | 3,0 | 12,3 | 106 |
| **Итого:** | |  | **34,57** | **41,03** | **153,26** | **1142,7** |
| **Всего:** | |  | **58,41** | **48,21** | **301,55** | **1902,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 175 | Каша пшенная с маслом | 200 | 6,08 | 11,18 | 33,48 | 260 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 2,4 | 0,75 | 16,05 | 81,9 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,55 | 17,58 | 118,60 |
|  | Зефир | 40 | 0,8 | 0,1 | 79,8 | 326 |
|  | **Итого:** |  | **13,36** | **15,58** | **146,91** | **786,5** |
|  | **Обед** | | | | | |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 4,40 | 4,22 | 13,23 | 118,60 |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | 9,53 | 3,59 | 7,99 | 72,45 |
| 252/3  32 | Сарделька отварная (п/ф) | 100 | 7,12 | 15,12 | 2,64 | 176 |
|  | Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный | 60 | 4,8 | 1,5 | 32,1 | 141,3 |
| 375/3  77 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 |
|  | Овощи натуральные (нарезка) | 90 | 0,48 | 0,0 | 1,56 | 12,6 |
|  | Печенье | 80 | 7,5 | 11,8 | 74,9 | 417 |
| 338 | Фрукты свежие (нектарин) | 100 | 0,90 | 0,10 | 9,50 | 45 |
| **Итого:** | |  | **34,86** | **36,35** | **157,12** | **1044,95** |
| **Всего:** | |  | **48,22** | **51,93** | **304,03** | **1831,45** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | |
| **120** | Суп молочный | 200 | 4,38 | 3,80 | 14,37 | 120 |
| **3** | Бутерброд с сыром | 50/30 | 8,5 | 5,7 | 10,5 | 201,6 |
| **375/3**  **76** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 |
|  | Конфета шоколадная | 30 | 5,2 | 30 | 59,1 | 397 |
| **Итого:** | |  | **18,15** | **39,52** | **98,97** | **778,6** |
| **Обед** | | | | | | |
| **98** | Суп крестьянский со сметаной | 250 | 5,93 | 19,67 | 24,36 | 305 |
| **287** | Голубцы ленивые | 100 | 9,82 | 8,23 | 16,45 | 179 |
| **128** | Картофельное пюре | 200 | 2,17 | 6,41 | 12,59 | 121 |
|  | Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный | 60 | 4,8 | 1,5 | 32,1 | 141,3 |
| **379** | Кофейный напиток из цикория | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 |
|  | Овощи натуральные (нарезка) | 90 | 0,72 | 0,12 | 2,28 | 21,6 |
|  | Чоко-пай | 30 | 1,1 | 4,8 | 21,3 | 135 |
| **338** | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 |
| **Итого:** | |  | **29,21** | **43,91** | **146,03** | **1099,5** |
| **Всего:** | |  | **47,36** | **83,43** | **245** | **1878,1** |
| **Итого за смену Всего** | |  | **469,60**  **46,96** | **599,92**  **59,99** | **2618,59**  **261,85** | **18276,02**  **1827,60** |

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Авт.- сост.: Могильный М.П, Тутельян В.А. – К.:,ООО

«ДеЛи плюс», М.: 2011, 543 с