

К.Ю.Федотов
« 10 » сентября 2020 г.



В.М. Егорова
«10» сентября 2020 г.

Примерное 10-ти дневное меню для двухразового питания детей с ограниченными возможностями здоровья 5-11 классов в общеобразовательных организациях города Яровое на 2020-2021 учебный год

Первый день- Понедельник

	№									Энерг.цен,	
Завтрак	рецепту	выход,г	Б, г	Ж, г	У, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	ккал
Омлет с сыром	138	200/5	22,55	32,62	3,54	352,60	3,57	0,12	0,74	0,40	455,38
Бутерброд с маслом	379	30\5	3,68	11,33	21,93	13,50	1,85	0,06	0,04	0,00	204,00
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	152,22	0,48	0,06	0,18	1,59	153,92
			30,00	47,88	51,42	518,32	5,90	0,24	0,96	1,99	813,30
Обед											
Свекольник	43	250	1,93	6,34	10,00	18,70	0,68	0,07	0,04	6,03	83,30
Жаркое по- домашнему	181	200	28,80	7,38	25,65	33,18	4,23	0,23	0,37	10,00	283,20
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	16,03	64,15
Сок фруктовый	225	200	0,75		15,15	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00	64,00
			32,67	14,74	62,68	68,18	7,39	0,36	0,44	35,06	494,65
Итого			62,67	62,62	114,10	586,50	13,29	0,60	1,40	37,05	1307,95

Второй день- Вторник

Завтрак

Лук порционный		10	1,00		8,00	3,10	1,40	0,08	0,01	1,00	4,10
Картофельное пюре	241	180	3,75	5,70	16,40	29,60	0,80	0,10	0,08	14,50	109,80
Шницель мясной	пф	100	13,20	9,80	19,80	57,60	1,80	0,12	0,18	0,18	294,00
Соус томатный	265	30	0,35	1,26	2,41	4,80	0,14	0,01	0,01	0,70	22,35
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
Компот из сухофруктов	283	200	0,44	0,02	27,80	31,80	1,25	0,00	0,01	0,40	113,00
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	40,78	64,15
			18,93	17,80	78,29	129,60	4,37	0,27	0,28	81,56	607,40

Обед

Суп из рыбной консервы	72	250	8,60	8,38	14,34	45,30	1,26	0,10	1,40	9,11	166,88
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	131,85	64,15
Пельмени	пф	200	30,93	16,00	59,33	46,13	4,40	0,20	0,20	1,00	489,33

Кофейный напиток с моло	286	200	2,79	3,19	19,71	95,50	0,12	0,04	0,14	1,17	118,69
			43,51	28,59	105,26	192,73	6,16	0,38	1,75	143,13	839,05
Итого			62,44	46,39	183,55	322,33	10,53	0,65	2,03	224,69	1446,45

Завтрак	Третий день- Среда										
Гуляш из мяса птицы	180	100	12,25	9,75	3,14	23,13	0,95	0,03	0,08	0,48	150,00
Макаронные изделия отварные	227	180	6,60	5,40	31,74	5,70	1,35	0,06	0,03		202,05
Чай с сахаром	299	200	0,05	0,02	9,32	10,60	0,30		0,00	0,03	37,30
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	25,51	64,15
			20,09	16,19	56,08	45,23	2,98	0,13	0,12	26,02	453,50
Обед											
Борщ с капустой	37	250	1,81	4,90	12,75	78,76	1,19	0,05	0,04	10,29	102,50
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	86,82	64,15
Сосиски отварные	205	100	12,20	26,20	0,44	38,40	1,80	0,20	0,16		286,00
Картофельное пюре	241	180	3,75	5,70	16,40	29,60	0,80	0,10	0,08	14,50	109,80
Сок фруктовый	293	200	1,00		20,20	14,00	2,80	0,03	0,03	4,00	85,30
			19,95	37,82	61,67	166,56	6,97	0,42	0,32	115,61	647,75
Итого			40,04	54,01	117,75	211,79	9,95	0,55	0,44	141,63	1101,25

	Четвёртый день-Четверг										
Завтрак											
Запеканка из творога с молоком сгущённым	141	200/20	41,00	28,17	40,02	343,67	1,62	0,12	0,60	0,57	576,33
Булочка " Российская	315	30	5,80	6,70	46,20	22,70	1,00	0,08	0,08	0,03	269,50
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	152,22	0,48	0,06	0,18	1,59	153,92
			50,57	38,80	112,17	518,59	3,10	0,26	0,86	2,19	999,75
Обед											
Суп картофельный с верми	47	250	2,69	2,84	17,13	24,60	1,08	1,13	0,06	7,50	10,48
Плов из мяса птицы	193	200	19,39	16,24	33,94	42,91	2,09	0,06	0,11	0,97	359,03
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	12,25	64,15

Чай с сахаром	299	200	0,05	0,02	9,32	10,60	0,30		0,00	0,03	37,30
			23,32	20,12	72,27	83,91	3,85	1,23	0,19	20,75	470,96
Итого			73,89	58,92	184,44	602,50	6,95	1,49	1,05	22,94	1470,71

Пятый день-Пятница

Завтрак

Сок фруктовый	293	200	0,75		15,15	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00	85,30
Сосиски отварные	205	100	12,20	26,20	0,44	38,40	1,80	0,20	0,16		286,00
Картофельное пюре	241	180	3,75	5,70	16,40	29,60	0,80	0,10	0,08	14,50	109,80
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	17,50	64,15
			17,89	32,92	43,87	84,30	5,08	0,36	0,27	35,00	545,25

Обед

Суп гороховый	45	250	5,49	5,28	16,33	38,00	2,03	0,23	0,08	5,81	134,75
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	72,81	64,15
Жаркое по- домашнему	181	200	28,80	7,38	25,65	33,18	4,23	0,23	0,37	10,00	283,20
Фрукт апельсин	89	220	1,80	0,40	16,20	68,00	0,60	0,08	0,06	120,00	86,00
Кофейный напиток с моло	286	200	2,79	3,19	19,71	95,50	0,12	0,04	0,14	1,17	118,69
			40,07	17,27	89,77	240,48	7,36	0,62	0,66	209,79	686,79
Итого			57,96	50,19	133,64	324,78	12,44	0,98	0,93	244,79	1232,04

Шестой день- Понедельник

Завтрак

Ёжик мясной	пф	100	13,20	6,90	13,43	37,43	1,29	0,09	0,13	0,13	196,00
Соус томатный	265	30	0,35	1,26	2,41	4,80	0,14	0,01	0,01	0,70	22,35
Каша гречневая											
рассыпчатая	219	180	10,26	7,38	46,44	17,82	5,48	0,26	0,15		292,50
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	0,83	64,15
Чай с сахаром	299	200	0,05	0,02	9,32	10,60	0,30		0,00	0,03	37,30
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
			25,05	16,58	83,48	76,45	7,59	0,39	0,30	26,69	612,30

Обед

Суп крестьянский с перлов	51	250	2,50	0,11	17,00	25,90	1,01	0,01	0,08	8,25	103,28
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	0,00	64,15

Вареники	пф	200	10,00	9,20	56,67	68,64	2,17	0,20	0,16	8,24	350,00
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	152,22	0,48	0,06	0,18	1,59	153,92
			17,46	14,26	111,50	252,56	4,04	0,31	0,43	18,08	671,35
Итого			42,51	30,84	194,98	329,01	11,63	0,70	0,72	44,77	1283,65

Седьмой день- Вторник

Завтрак

Лук порционный		10	1,00		8,00	3,10	1,40	0,08	0,01	1,00	4,10
Жаркое по- домашнему	181	200	28,80	7,38	25,65	33,18	4,23	0,23	0,37	10,00	283,20
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	11,00	64,15
Сок фруктовый	293	200	1,00		20,20	14,00	2,80	0,03	0,03	4,00	85,30
			30,99	8,40	57,73	52,98	7,41	0,30	0,41	25,00	432,65

Обед

Борщ с капустой	37	250	1,80	4,90	12,75	44,38	1,19	0,05	0,04	10,29	102,50
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	60,29	64,15
Биточки	пф	100	13,28	39,10	18,84	51,68	1,80	0,54	0,16	0,16	480,00
Соус томатный	265	30	0,35	1,26	2,41	4,80	0,14	0,01	0,01	0,70	22,35
Макароны отварные	227	180	6,60	5,40	31,74	5,70	1,35	0,06	0,03		202,05
Компот из сухофруктов	283	200	0,44	0,02	27,80	31,80	1,25	0,00	0,01	0,40	113,00
			23,66	51,70	105,42	144,16	6,11	0,70	0,25	71,84	984,05
Итого			54,65	60,10	163,15	197,14	13,52	1,00	0,66	96,84	1416,70

Восьмой день- Среда

Завтрак

Икра свекольная	233	60	1,4	2,66	7,4	22,94	17,8	1,06		2	71,76
Плов из мяса свинины	193	200	24,33	20,69	33,71	42,91	2,09	0,06	0,11	0,97	418,37
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	99,81	64,15
Чай с сахаром и лимоном	294	200/7	0,13	0,02	10,70	13,40	0,34			3,00	43,10
			27,05	24,39	63,69	85,05	20,61	1,16	0,12	105,78	597,38

Обед

Суп с фрикадельками	81	250	1,81	4,90	12,75	78,77	1,19	0,05	0,04	10,29	102,50
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	0,00	64,15
Гуляш из мяса птицы	180	100	18,06	20,18	5,60	24,33	0,96	0,04	0,08	0,50	276,28
Каша пшеница	222	180	6,57	6,42	17,39	39,78	0,89	0,01	0,04		200,96
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	152,22	0,48	0,06	0,18	1,59	153,92
			31,40	36,45	73,57	300,90	3,90	0,20	0,35	12,38	797,81
Итого			58,45	60,84	137,26	385,95	24,51	1,36	0,47	118,16	1395,19

Девятый день - Четверг

Завтрак

Сосиски отварные	205	100	12,20	26,20	0,44	18,40	1,80	0,20	0,16		286,00
Гарнир сложный(картофельн пюре,капуста тушёная)	241/235	100/80	4,23	6,60	26,39	56,85	1,60	0,01	0,11	25,70	176,70
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	25,70	64,15
Компот из сухофруктов	283	200	0,44	0,02	27,80	31,80	1,25	0,00	0,01	0,40	113,00
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
			18,06	33,84	66,51	112,85	5,03	0,26	0,29	76,80	639,85

Обед

Суп с клецками	85	250	2,10	3,36	12,14	22,04	0,81	0,08	0,06	5,75	87,25
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	133,65	64,15
Шницель	пф	100	13,28	39,10	18,84	51,68	1,80	0,54	0,16	0,16	480,00
Пюре из гороха	120	180	4,72	17,26	51,23	35,40	2,73	0,19	0,05		425,28
Сок фруктовый	225	200	0,75		15,15	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00	64,00
			22,04	60,74	109,24	125,42	7,82	0,87	0,30	142,56	1120,68
Итого			40,10	94,58	175,75	238,27	12,85	1,12	0,59	219,36	1760,53

Десятый день- пятница

Завтрак

Каша молочная"Дружба" с маслом сливочным	102	200/5	6,65	8,40	35,37	33,73	3,79	0,19	0,07		300,00
Бутерброд с маслом и повидлом	382	30/7/15	2,58	4,10	28,60	11,30	0,90	0,05	0,03	0,10	161,70

Кофейный напиток с моло	286	200	2,79	3,19	19,71	95,50	0,12	0,04	0,14	1,17	118,69
			12,02	15,69	83,68	140,53	4,81	0,28	0,24	1,27	580,39
Обед											
Щи из свежей капусты	62	250	1,75	4,88	8,50	43,38	0,75	0,07	0,06	18,50	84,75
Гуляш из свинины	180	100	18,21	20,18	5,63	161,25	21,00	21,75	0,03	2,88	275,08
Картофельное пюре	241	180	3,75	5,70	16,40	29,60	0,80	0,10	0,08	14,50	109,80
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	38,32	64,15
Чай с сахаром и лимоном	294	200/7	0,13	0,02	10,70	13,40	0,34			3,00	43,10
			25,03	31,80	53,11	253,43	23,27	21,96	0,18	77,20	576,88
Итого			37,05	47,49	136,79	393,96	28,08	22,24	0,42	78,47	1157,27

Меню разработано на основании рекомендаций Сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО Пермской государственной медицинской академии Уральского Регионального Центра Питания (2008)

Сборник рецептур на продукцию для питания детей ДОО, под редакцией Могильного М.П.

и Тутельяна В.А. (Москва 2016г)

Меню составила технолог Тараненко А.Ю.