

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 7
И. Висим
Кондратьева В.П. 
« 01 » Сентября 2020 г.»

Примерное десятидневное меню (возраст с 7-11 лет)

(литература: «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» Пермь, 2018год. ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера» Минздрава России.

	№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин			
						Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E
День 1																	
	367	Птица в соусе с томатом			125	17	18	3	242	28	80	1,43	20	1	0,04	115,7	0,7
		Филе кури	118	83													
		Томатное пюре	9,3	6													
		Морковь	9,3	7,2													
		Лук- репка	9,3	4													
		Масло сливочное	9	9													
		Сметана	5	5													
		Мука	1,9	1,9													
		Чеснок	0,9	0,76													
		Соль	0,6	0,6													
	256	Макаронные изделия отварные			150	5,55	0,45	29,56	190,35	137,15	45,375	1,07	8.865	0	0.06	34.32	0.84
		Макаронные изделия	51	51													
		Масло сливочное	6,75	6,75													
		Соль	2	2													
	148	Овощи свежие (порциями)			100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	30,3	0,51	14,1	3,5	0,03	0	0,1
		Огурцы свежие	102	100													
		Соль	0,2	0,2													
	491	Компот из смеси ягод			200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,4	0,29	6,1	16,5	0,01	0	0,1
		Смесь ягод	22	20													
		Сахар - песок	15	15													
		Хлеб пшеничный			40	2,4	0,54	15,99	80,1								
		Хлеб ржаной			40	2,1	0,54	13,89	64,8								
		Булочка			0,55												
		Итого:				29,8	19,88	84,9	695,7	71,68	177,2	3,35	52,02	21	0,154	161,46	2,02

	№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин			
						Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E
День 2																	
	298	Рыба тушеная в сметанном соусе			180	17	6	5	142	66	202	0,91	42	3,3	0,09	43	1,8
		Минтай	160	121													
		Морковь	46	35,8													
		Лук репка	24	20,1													
		Масло растительное	2	2													
		Соль	2	2													
	377	Картофельное пюре			150	3,15	6	9,15	102	38,25	77,25	0,87	24,6	3,75	0,12	29,85	0,15
		Картофель	174	130,5													
		Молоко	22,5	22,5													
		Масло сливочное	6,75	6,75													
		Соль	2	2													
	148	Овощи свежие (порциями)			100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	30,3	0,51	14,1	3,5	0,03	0	0,1
		Огурцы свежие	52	50													
		Помидор	52	50													
	495	Компот из смеси сухофруктов			200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	19,2	0,69	14,4	0,2	0,01	0	0,4
		Смесь сухофруктов	20	20													
		Сахар	10	10													
		Аскорбиновая кислота	0,025	0,025													
		Хлеб пшеничный			40	2,4	0,54	15,99	80,1								
		Хлеб ржаной			40	2,1	0,33	13,89	64,8								
	82	Яблока	114	100	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	2,21	9	7	0,033	0	0,2
		Итого:				26,35	13,47	75,83	527,9	158,25	339,75	5,19	104,1	17,75	0,283	72,85	2,65

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Са	Р	Fe	Mg	С	В1	А	Е	
День3																	
375	Плов из отварной птицы			200	20	17	25	333	35	166	1,49	36	1,5	0,05	19	3,77	
	Филе	84	82														
	Крупа рисовая	45	44,5														
	Лук репка	22	9														
	Морковь	18	13														
	Масло растительное	8	8														
	Соль	0,9	0,9														
148	Овощи свежие (порциями)			100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	30,3	0,51	14,1	3,5	0,03	0	0,1	
	Огурец свежий	52	50														
	Помидор	52	50														
496	Напиток из шиповника			200	0,7	0,3	18,3	78	11,9	3,2	0,61	3,2	80	0,01	0	0,8	
	Шиповник	20	20														
	Сахар	10	10														
	Хлеб пшеничный			40	2,4	0,54	15,99	80,1									
	Хлеб ржаной			40	2,1	0,33	13,89	64,8									
	Йогурт			90													
	Итого:				25,9	18,27	75,08	566,9	64,7	199,5	2,61	53,3	85	0,09	19	4,67	

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E	
День 4																	
279	Запеканка из творога			150	31,6	9,2	25,3	310	275,2	346,7	1,11	38,4	0,6	0,12	64,5	0,3	
	Творог 9%	141	140														
	Сахар	10	10														
	Крупа манка	10	10														
	Сметана	5	5														
	Сухари	5	5														
	Яйцо	4,6	4														
	Масло растительное	2	2														
	Соль	1,5	1,5														
	Ванилин	0,015	0,015														
471	Молоко сгущенное			40	3	4	27	163	153	109	0,1	16	0,5	0,03	21	0,1	
456	чай с сахаром			200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	7,7	0,82	4,2	0	0	0	0	
	Чай - заварка	50	50														
	Сахар	10	10														
63	Бутерброд с сыром			45	6,9	9,1	9,9	149	206,8	135,5	0,37	13,9	0,1	0,03	62,3	0,3	
	Хлеб пшеничный	20	20														
	Сыр.Голандский	21	20														
	Масло сливочное	5	5														
	Хлеб ржаной			40	2,1	0,33	13,89	64,8									
	Итого:				43,8	22,73	85,39	724,8	640,1	598,9	2,4	72,5	1,2	0,18	147,8	0,7	

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E
День 5																
327	Гуляш из говядины			120	18	17	3	237	14	150	2,56	21	0	0,03	2626	0,6
	Говядина	119	111													
	Лук репка	17	7													
	Томатное пюре	11	7													
	Масло сливочное	6,5	6,5													
	Мука	3,7	3,7													
	Соль	0,5	0,5													
202	Каша гречневая рассыпчатая			150	8,755	6,6	77,7	249,9	16,65	205,35	4,65	136,8	0	0,21	24	0,61
	Крупа гречневая	71,4	71,4													
	Масло сливочное	6	6													
	Соль	2	2													
148	Овощи свежие (порциями)			100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	30,3	0,51	14,1	3,5	0,03	0	0,1
	Помидор	52	50													
	Огурец свежий	52	50													
82	Апельсин	1560		100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	2,21	9	7	0,03	0	0,2
490	Компот из черной смородины			200	0,3	0,1	11,3	48	10,8	9,2	0,41	8,9	21,7	0,01	0	0,2
	Смородина	31	30													
	Сахар	10	10													
	Хлеб пшеничный			40	2,4	0,54	15,99	80,1								
	Хлеб ржаной			40	2,1	0,33	13,89	64,8								
	Итого:				32,655	25,07	133,58	734,8	75,35	405,85	10,34	189,8	32,2	0,31	2650	1,71

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E
День 6																
366	Кура отварная			80	19	14	0	202	29	131	1,36	16	1,2	0,03	32	0
	Кура	208	83													
	Соль	0,25	0,25													
380	Капуста тушеная			150	3,3	5,1	12,15	108	90,15	66,45	1,32	34,35	21,3	0,045	25,65	0,45
	Капуста	196,5	157,5													
	Томатное пюре	12	12													
	Лук репка	10,65	8,85													
	Морковь	7,5	5,85													
	Масло сливочное	6,75	6,75													
	Сахар	4,5	4,5													
	Мука	1,8	1,8													
	Соль	2	2													
63	Бутерброд с сыром			45	6,9	9,1	9,9	149	206,8	135,5	0,37	13,9	0,1	0,03	62,3	0,3
	Хлеб пшеничный	20	20													
	Сыр. Голандский	21	20													
	Масло сливочное	5	5													
462	Какао с молоком			200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	91,1	0,65	22,3	0,7	0,03	19	0,01
	Молоко	100	100													
	Сахар	10	10													
	Какао порошок	2,4	2,4													
	Хлеб ржаной			40	2,1	0,33	13,89	64,8								
	Йогурт			90												
	Итого:				34,6	31,43	49,74	617,8	437,25	424,05	3,7	86,55	23,3	0,135	138,95	0,76

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E	
День 7																	
356	Печень говяжья по-строгановски			100	20	13	7	225	30	362	7,59	22	12,4	0,32	9150	3,78	
	Печень	141	117														
	Масло растительное	6	6														
	Соль	0,7	0,7														
408	Соус сметанный			30	0,7	4	1,2	49,1	22	14	0,08	2,3	0	0,08	0,1	0,1	
	Сметана	20	20														
	Масло сливочное	2	2														
	Мука	2	2														
	Соль	0,1	0,1														
377	Пюре картофельное			150	4,2	8	12,2	136	51	103	1,16	32,8	5	0,16	39,8	0,2	
	Картофель	174	130,5														
	Молоко	22,4	22,4														
	Масло сливочное	6,75	6,75														
	Соль	0,8	0,8														
457	Чай с сахаром			200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	7,7	0,82	4,2	0	0	0	0	
	Чай	50	50														
	Сахар	10	10														
56	Бутерброд с колбасой			40	3,8	4,4	9,8	94,4	7,1	33,8	0,5	5,4	0	0,05	0	0,32	
	Хлеб пшеничный	20	20														
	Колбаса варенная	21	20														
	Хлеб ржаной			40	2,1	0,33	13,89	64,8									
82	Яблоко	114	100	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	2,21	9	7	0,03	0	0,2	
	Итого;				31,4	30,23	63,19	651,3	131,3	531,5	12,36	75,7	24,4	0,64	9189,9	4,6	

№ тех. карты	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E
День 8																
328	Жаркое по-домашнему			230	20	16	24	320	37	243	3,92	61	13	0,23	20	0,7
	Говядина	104	97													
	Лук	24	20													
	Томатная паста	12	8													
	Масло сливочное	6	6													
	Соль	0,9	0,9													
	Картофель	262	196													
148	Овощи свежие			100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	30,3	0,51	14,1	3,5	0,03	0	0,1
	Огурец свежий	52	50													
	помидор	52	50													
465	Кофейный напиток с молоком			200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	76,5	0,12	12,6	0,7	0,03	19	0
	Молоко	100	100													
	Сахар	10	10													
	Кофейный напиток	2,4	2,4													
	Хлеб пшеничный			40	2,4	0,54	15,99	80,1								
	Хлеб ржаной			40	2,1	0,33	13,89	64,8								
	Булочка															
	Итого:				28	19,47	69,38	563,9	163,1	349,8	4,55	87,7	17,2	0,29	39	0,8

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E	
День 9																	
353	Сосиска отварная	103	100	100	10,6	17,3	0,2	199	32,3	119,3	1,37	15,9	0	0,14	0	0,4	
256	Макаронные изделия																
	отварные			150	7,4	0,6	39,42	253,8	18,38	60,5	1,12	11,82	0	0,074	45,76	1,12	
	Макаронные изделия	51	51														
	Сливочное масло	6,75	6,75														
	Соль	2	2														
63	Бутерброд с сыром			45	6,9	9,1	9,9	149	206,8	135,5	0,37	13,9	0,1	0,03	62,3	0,3	
	Хлеб пшеничный	20	20														
	Сыр Голландский	21	20														
	Сливочное масло	5	5														
148	Овощи свежие			100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	30,3	0,51	14,1	3,5	0,03	0	0,1	
	помидор	52	50														
	Огурец свежий	52	50														
490	Компот из			200	0,3	0,1	11,3	48	10,8	9,2	0,41	8,9	21,7	0,01	0	0,2	
	черной смородины																пав
	Сахар	10	10														
	Смородина	31	31														
82	Апельсин	150	100	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	2,21	9	7	0,03	0	0,2	
	Хлеб ржаной			40	2,1	0,33	13,89	64,8									
	ИТОГ:				28,4	27,93	86,41	769,6	302,18	365,8	5,99	73,62	32,3	0,314	108,06	2,32	

№ тех. карты	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход, гр.	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамин			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий	Ca	P	Fe	Mg	C	B1	A	E
День 10																
298	Рыба тушеная в сметанном соусе			80	17	6	5	142	66	202	0,91	42	3,3	0,09	43	1,8
	Горбуша	130	80													
	Морковь	40	30													
	Лук	15	10													
	Масло растительное	2	2													
	Соль	2	2													
408	Соус сметанный			50	0,74	18,68	1,21	199,4	22,05	58,64	0,01	2,325	0,0005	0,008	114	0,105
	Сметана	25	25													
	Масло сливочное	2,5	2,5													
	Мука	2,5	2,5													
	Соль	0,1	0,1													
385	Рис отварной			150	5,02	7,24	51,8	292,4	9,6	108,9	0,032	35,4	0	0,042	36	0,038
	Крупа рисовая	54	54													
	Масло сливочное	6,75	6,75													
	Соль	2	2													
148	Овощи свежие			100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	30,3	0,51	14,1	3,5	0,03	0	0,1
	Помидор	52	50													
	Огурец свежий	52	50													
496	Напиток из шиповника			200	0,7	0,3	18,3	78	11,9	3,2	0,61	3,2	80	0,01	0	0,8
	шиповник	20	20													
	Сахар	10	10													
	Хлеб пшеничный			40	2,4	0,54	15,99	80,1								
	Хлеб ржаной			40	2,1	0,33	13,89	64,8								
	Итого:				28,66	33,19	108,09	867,7	127,35	403,04	2,072	97,025	86,8005	0,18	193	2,843