

Согласовано:

МАОУ "Гамовская средняя школа"



Г.М. Микова

Утверждаю:



ИП Притуляк Д.С.

Д.С. Притуляк

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период

1. "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" (5-е издание; Пермь, 2013г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия им. Е.А. Вагнера" Минздрава России).
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
3. "Единым сборником 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, 2021г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России).

возраст 7-11 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
I день										
завтрак										
229(2021г)	Каша "Дружба"	200	5,07	6,44	26,93	185,95	0,08	1,30	130,00	0,43
95	Бутерброд с повидлом	45	1,28	3,22	24,45	132,00	0,02	0,15	7,50	0,52
82(2021г)	Фрукты свежие	1шт (100)	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	16,10	2,21
457(2021г)	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	5,10	0,82
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого завтрак:		565 гр.	8,47	10,32	80,32	446,95	0,15	8,45	162,70	4,20
обед										
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	24,60	0,42
144	Суп гороховый	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	15,20	0,74
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	12,36	12,84	9,60	204,00	0,06	1,20	27,60	1,92
258(2021г)	Макароны отварные с овощами	150	5,10	3,50	26,25	157,50	0,06	2,32	15,75	1,10
501(2021г)	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	14,00	2,80
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	10,50	1,17
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:		780 гр.	24,94	25,80	92,63	704,50	0,38	18,66	111,65	8,37
Полдник										
503	Кисель ягодный	250	1,75	0,00	36,25	152,50	0,00	0,00	1,25	0,12
588	Кондитерское изделие (вафли)	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02	0,00	8,00	0,75
Итого полдник:		300 гр.	3,15	1,65	74,90	327,50	0,02	0,00	9,25	0,87
ИТОГО:			36,56	37,77	247,85	1478,95	0,55	27,11	283,60	13,44

возраст 7-11 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
2 день										
завтрак										
268(2021г)	Омлет натуральный	160	13,78	20,92	3,45	256,00	0,07	0,49	123,08	2,58
157(2021г)	Овощи консервированные отварные	60	1,71	2,17	3,03	38,28	0,04	1,14	10,86	0,36
590	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	11,60	0,84
462(2021г)	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	111,30	0,65
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	8,00	0,44
Итого завтрак:		500 гр.	24,83	30,23	69,72	649,08	0,21	2,33	264,84	4,87
обед										
50	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	19,80	0,78
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	27,20	0,64
412	Котлета куриная	90	13,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0,77	33,43	10,28
377(2021г)	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	37,50	0,82
461(2021г)	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	0,01	0,10	0,50	0,13
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	10,50	1,17
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:		750 гр.	23,35	23,45	62,18	549,71	0,35	22,67	132,93	14,04
Полдник										
519	Напиток из шиповника	250	0,88	0,38	28,50	121,25	0,01	87,50	15,00	1,88
530 (2021г.)	Ватрушка с повидлом	60	3,50	1,40	34,80	166,00	0,04	0,00	10,00	0,59
Итого полдник:		310 гр.	4,38	1,78	63,30	287,25	0,05	87,50	25,00	2,47
ИТОГО:			52,56	55,46	195,20	1486,04	0,61	112,50	422,77	21,38

возраст 7-11 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 день										
завтрак										
347(2021г)	Котлета "Школьная"	90	13,77	9,90	11,97	191,70	0,13	0,00	45,00	1,86
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	5,70	0,78
459(2021г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	7,90	0,87
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	12,00	0,66
Итого завтрак:		500 гр.	24,28	11,16	80,03	517,60	0,26	1,02	70,60	4,17
обед										
16(2021г)	Салат из соленых огурцов	60	0,48	3,60	1,56	40,80	0,01	1,86	13,80	0,36
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	27,60	0,96
310(2021г)	Шницель рыбный натуральный	90	13,20	1,20	6,36	88,80	0,16	2,64	52,80	0,97
202(2021г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,70	242,16	0,20	0,00	16,01	4,53
495(2021г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	20,10	0,69
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	10,50	1,17
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:		750 гр.	27,75	15,78	94,10	630,96	0,49	12,94	144,81	8,90
Полдник										
589	Кондитерское изделие (пряники)	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	5,50	0,40
501(2021г)	Сок фруктовый	250	0,62	0,12	12,62	107,50	0,01	2,50	8,75	1,75
Итого полдник:		300 гр.	3,57	2,47	50,12	290,50	0,05	2,50	290,50	0,05
ИТОГО:			55,60	29,41	224,25	1439,06	0,80	16,46	505,91	13,12

возраст 7-11 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
4 день										
завтрак										
232(2021г)	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.28	6.48	35,38	228.88	0.14	1,66	136,00	1.85
544(2021г)	Булочка российская	80	5.47	6.30	38,00	224.00	0.07	0,00	18,27	0.59
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	126,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0,00	8,00	0,44
Итого завтрак:		520 гр.	18,99	15,80	108,96	625,88	0,29	2,96	288,27	2,98
обед										
48	Салат из квашеной капусты	60	0.96	6.06	1,80	65.40	0.01	11,34	25,80	0.36
134	Рассольник ленинградский	200	1.64	4.20	13,00	97.00	0.07	6,14	12,40	0.74
407	Рагу из курицы	180	14,19	14,81	16,35	255,08	0.12	10,70	25,71	1,85
457(2021г)	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	5,10	0,82
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10,02	52,20	0.05	0,00	10,50	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14,76	70.50	0.03	0,00	6,00	0.33
Итого обед:		700 гр.	21,25	25,77	65,23	578,18	0,28	28,18	85,51	5,27
Полдник										
590	Кондитерское изделие (печенье)	50	3.75	4.90	37,20	208.50	0.04	0.00	14,50	1.05
492(2021г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	250	0.12	0.12	13.62	56.25	0.01	10,75	6.88	0.48
Итого полдник:		300 гр.	3,87	5,02	50,82	264,75	0,05	10,75	21,38	1,53
ИТОГО:			44,11	46,59	225,01	1468,81	0,62	41,89	395,16	9,78

возраст 7-11 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день										
завтрак										
412	Биточки из кур	90	13.50	9.64	8.36	169,70	0,09	0,77	33,43	1,03
377(2021г)	Пюре картофельное	150	4.05	6.00	8.70	105.00	0,12	3,60	37,50	0,82
588	Кондитерское изделие (вафли)	40	1.12	1.32	30.92	140.00	0,01	0,00	6,40	0,60
461(2021г)	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	0,01	0,10	0,50	0,13
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94,00	0,04	0,00	8,00	0,44
Итого завтрак:		520 гр.	21,71	17,29	81,66	564,70	0,27	4,47	85,83	3,02
15(2021г)	Салат из св.огурцов с луком	60	0.48	3.60	1.56	40.80	0.02	2.52	11.40	0.32
153	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133,00	0,08	6,32	51,00	1,00
341(2021г)	Котлета "Пермская"	90	14.40	13,95	10.80	227.70	0.13	0.00	45.00	2.48
423	Капуста тушеная	150	5.55	5.40	5.85	94,50	0,06	25,50	91,50	1,50
492(2021г)	Компот из св. яблок и ягод	200	0,10	0,10	10,90	45,00	0,01	8,60	5,50	0,38
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52,20	0,05	0,00	10,50	1,17
108	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:		750 гр.	31,41	29,35	61,81	640,20	0,37	42,94	218,90	7,07
Полдник										
541(2012г)	Булочка ванильная	60	5.30	4.70	28.80	179.00	0.06	0.00	12.10	0.58
494	Чай с лимоном	250	0.13	0,00	19,00	76,25	0,00	3,50	17,75	0,50
Итого полдник:		310 гр.	5,43	4,70	47,80	255,25	0,06	3,50	29,85	1,08
ИТОГО:			58,55	51,34	191,27	1460,15	0,70	50,91	334,58	11,17

возраст 7-11 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день										
завтрак										
206(2021г)	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,73	8,12	49,19	304,81	0,23	0,00	23,85	2,06
90	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	185,00	0,40
457(2021г)	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	5,10	0,82
82(2021г)	Фрукты свежие	шт (100)	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	16,10	2,21
Итого завтрак:		545 гр.	16,03	18,12	78,19	539,81	0,29	7,10	230,05	5,49
обед										
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	24,60	0,42
142	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	27,20	0,64
381	Котлета из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,08	0,00	35,10	2,52
387(2021г)	Рис с овощами	150	3,75	3,94	29,55	170,40	0,03	0,60	6,45	0,20
501(2021г)	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	14,00	2,80
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	10,50	1,17
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:		750 гр.	26,81	29,73	93,32	750,80	0,26	23,58	121,85	7,97
Полдник										
503	Кисель ягодный	250	1,75	0,00	36,25	152,50	0,00	0,00	1,25	0,12
588	Кондитерское изделие (вафли)	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02	0,00	8,00	0,75
Итого полдник:		300 гр.	3,15	1,65	74,90	327,50	0,02	0,00	327,50	0,02
ИТОГО:			45,99	49,50	246,41	1960,01	0,57	30,68	679,40	13,48

возраст 7-11 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
7 день										
завтрак										
371(2021г)	Кнели из кур с рисом	90	10,35	9,27	4,86	144,00	0,02	0,00	18,00	0,70
202(2021г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,70	242,16	0,20	0,00	16,01	4,53
157(2021г)	Овощи консервированные отварные	60	1,71	2,17	3,03	38,28	0,04	1,14	10,86	0,36
459(2021г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	7,90	0,87
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	8,00	0,44
Итого завтрак:		540 гр.	23,91	18,22	74,77	558,44	0,30	2,14	60,77	6,90
обед										
107	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	13,80	0,36
131	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,60	0,05	7,34	30,20	1,22
303(2021г)	Суфле из рыбы	90	12,60	5,40	2,70	100,80	0,06	0,45	57,60	72,90
377(2021г)	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	37,50	0,82
486(2021г)	Компот из св. яблок	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	3,40	0,46
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	10,50	1,17
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:		750 гр.	22,47	15,64	53,00	436,40	0,32	14,99	157,00	77,15
Полдник										
540(2021)	Шаньга картофельная	100	9,67	9,00	45,50	301,67	0,15	2,17	69,67	1,27
501(2021г)	Сок фруктовый	250	0,62	0,12	12,62	107,50	0,01	2,50	8,75	1,75
Итого полдник:		300 гр.	10,29	9,12	58,12	409,17	0,16	4,67	78,42	3,02
ИТОГО:			56,67	42,98	185,89	1404,01	0,78	21,80	296,19	87,07

возраст 7-11 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
8 день										
завтрак										
268	Каша рисовая молочная	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	143,40	0,44
541(2021г)	Булочка ванильная	80	7,07	6,27	38,40	238,67	0,08	0,00	16,13	0,77
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	126,00	0,10
75(2021г)	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,01	0,14	176,20	0,20
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	8,00	0,44
Итого завтрак:		540 гр.	23,49	23,81	106,38	712,67	0,23	2,98	469,73	1,95
обед										
17	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,01	3,00	10,80	0,30
147	Суп картоф. с макар. изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,08	6,60	12,20	0,76
412	Шницель из кур	90	13,50	11,25	8,36	169,71	0,09	0,77	33,43	1,03
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	5,70	0,78
496(2021г)	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	0,01	80,00	11,90	0,61
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	10,50	1,17
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:		750 гр.	25,90	21,06	91,82	642,01	0,32	90,39	88,53	4,87
Полдник										
589	Кондитерское изделие (пряники)	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	5,50	0,40
457(2021г)	Чай с сахаром	250	0,25	0,12	11,62	47,50	0,00	0,00	6,38	1,02
Итого полдник:		300 гр.	3,20	2,47	49,12	230,50	0,04	0,00	11,88	1,42
ИТОГО:			29,10	23,53	140,94	1585,18	0,36	90,39	100,41	6,29

возраст 7-11 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 день										
завтрак										
279(2021г)	Запеканка творожная	180	28.62	13.86	27.00	349.20	0.14	0,00	275,40	1.35
481	Молоко сгущенное	30	2.16	2,55	16,65	98.40	0,02	0,30	92,10	0.06
590	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	14,50	1.05
457(2021г)	Чай с сахаром	200	0.20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	5,10	0.82
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	8,00	0.44
Итого завтрак:		500 гр.	37,77	21,73	109,83	788,10	0,24	0,30	395,10	3,72
обед										
59	Салат из свеклы с чесноком	60	0,90	6,06	5,10	78,60	0,01	3,30	22,20	0,84
144	Суп гороховый	200	1.84	3,40	12,10	84,00	0,16	6,94	15,20	0,74
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	12.36	12,84	9,60	204,00	0,06	1,20	27,60	1.92
202(2021г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,70	242,16	0,20	0,00	16,01	4.53
495(2021г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	20,10	0,68
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	10,50	1.17
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0.22
Итого обед:		780 гр.	27,71	29,28	104,46	791,96	0,51	11,64	115,61	10,10
Полдник										
541(2021г)	Булочка ванильная	60	5,30	4,70	28,80	179,00	0,06	0,00	12,10	0.58
503	Кисель ягодный	250	1,75	0,00	36,25	152,50	0,00	0,00	1,25	0,12
Итого полдник:		310 гр.	7,05	4,70	65,05	331,50	0,06	0,00	13,35	0,7
ИТОГО:			34,76	33,98	169,51	1123,46	0,57	11,64	128,96	10,80

возраст 7-11 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
10 день										
завтрак										
90	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	185,00	0,40
232(2021г)	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	6,48	35,38	228,88	0,14	1,66	136,00	1,85
461(2021г)	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	0,01	0,10	0,50	0,13
300	Яйцо отварное	1 шт. (40)	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	22,00	1,00
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	10,00	0,55
Итого завтрак:		535 гр.	22,88	20,99	84,18	618,38	0,26	1,86	353,50	3,93
обед										
9(2021г)	Салат из квашенной капусты	60	0,96	3,60	4,92	56,40	0,01	10,80	25,20	0,35
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	27,60	0,96
375(2021г)	Плов из отварной курицы	180	11,07	7,38	22,32	200,70	0,04	0,00	18,00	0,64
492(2021г)	Компот из св. яблок и ягод	200	0,10	0,10	10,90	45,00	0,01	8,60	5,50	0,38
109	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	14,00	1,56
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:		700 гр.	17,76	15,72	69,86	494,7	0,19	27,64	94,3	4,11
Полдник										
590	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	14,50	1,05
494	Чай с лимоном	250	0,13	0,00	19,00	76,25	0,00	3,50	17,75	0,50
Итого полдник:		300 гр.	3,88	4,90	56,20	284,75	0,04	3,50	32,25	1,55
ИТОГО:			21,64	20,62	126,06	779,45	0,23	31,14	126,55	5,66