

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 летне-осенний период года

1. "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ организаций детских оздоровительных учреждений" (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. "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, 2018г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России..

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>1 день</b>										
341(2018г)	Котлета "Пермская"	90	12,78	7,56	8,55	153,9	0,09	0,9	18,7	2,052
386(2018г)	Рис припущенный	150	3,48	5,3	28,5	176,6	0,02	0	2,65	0,01
106	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	13,8	0,36
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого завтрак: 530гр</b>			<b>19,78</b>	<b>13,25</b>	<b>72,23</b>	<b>488,9</b>	<b>0,182</b>	<b>7</b>	<b>43,7</b>	<b>2,992</b>
<b>1 день</b>										
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	24,6	0,42
144	Суп гороховый	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	12,36	12,84	9,6	204	0,06	1,2	27,6	1,92
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26	156	0,06	3,2	19,7	1,21
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,764
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед: 800 гр</b>			<b>26,69</b>	<b>26,06</b>	<b>102,31</b>	<b>752,6</b>	<b>1,151</b>	<b>19,54</b>	<b>123</b>	<b>9,184</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>46,47</b>	<b>39,31</b>	<b>174,54</b>	<b>1241,5</b>	<b>1,333</b>	<b>26,54</b>	<b>167</b>	<b>12,18</b>

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>2 день</b>										
279(2018)	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	0,1	0,6	275	1,11
481	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
113	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	0,1
<b>Итого завтрак: 570 гр</b>			<b>40,6</b>	<b>15,37</b>	<b>92,23</b>	<b>651,9</b>	<b>0,268</b>	<b>17,2</b>	<b>525</b>	<b>5,01</b>
<b>2 день</b>										
106	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	13,8	0,36
153	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	6,32	51	1
369	Жаркое по-домашнему	200	21,27	21,08	15,08	344,54	0,161	7,6	35,5	3,4
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	20,1	0,68
109	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,764
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед: 735 гр</b>			<b>34,98</b>	<b>27,8</b>	<b>79,31</b>	<b>718,74</b>	<b>1,112</b>	<b>20,12</b>	<b>142</b>	<b>7,534</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>75,58</b>	<b>43,17</b>	<b>171,54</b>	<b>1370,64</b>	<b>1,38</b>	<b>37,32</b>	<b>668</b>	<b>12,54</b>

## Приложение 1

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	<b>3 день</b>									
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0	10,6	0,67
226(2018г)	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,6	191,6	0,08	1,3	130	0,4
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111	0,65
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого завтрак: 500 гр</b>			<b>15,08</b>	<b>11,3</b>	<b>95,88</b>	<b>545,6</b>	<b>0,194</b>	<b>2</b>	<b>260</b>	<b>2,16</b>
	<b>3 день</b>									
107	Овощи соленые	60	0,384	0,048	0,816	6,24	0,009	2,4	11	0,288
147	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,59	99,2	0,096	13,1	10,8	0,66
372 (2018 г)	Биточки из кур	90	13,88	8,6	7,97	164,5	0,06	0,77	37,2	1,26
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	91,5	1,5
496(2018г)	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,2	78	0,01	80	11,9	0,6
109	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,764
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед: 766 гр</b>			<b>28,164</b>	<b>17,528</b>	<b>79,216</b>	<b>591,24</b>	<b>1,078</b>	<b>121,8</b>	<b>184</b>	<b>6,402</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>43,244</b>	<b>28,828</b>	<b>175,096</b>	<b>1136,84</b>	<b>1,272</b>	<b>123,8</b>	<b>444</b>	<b>8,562</b>

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
<b>4 день</b>										
268(2018г)	Омлет натуральный	160	13,78	15,45	3,4	209,17	0,06	0,49	127	2,56
157(2018)	Овощи консервированные	60	1,7	1,63	2,25	28,7	0,033	0,85	8,1	0,264
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	185	0,4
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
111	Батон нарезной	45	3,375	1,3	23,13	117,9	0,04	0	8,55	0,54
<b>Итого завтрак: 500гр</b>			<b>25,855</b>	<b>27,98</b>	<b>48,18</b>	<b>548,77</b>	<b>0,163</b>	<b>2,44</b>	<b>336</b>	<b>4,634</b>
<b>4 день</b>										
50	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
134	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,72	0	1,88	12,4
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
310(2018)	Шницель рыбный натуральный	90	13,83	1,19	8,87	101,92	0,14	2,5	60,8	1,125
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,55	0,136	0	14,1	3,006
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	0,02	9,1	19,1	0,92
109	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,764
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед: 780 гр</b>			<b>28,245</b>	<b>16,18</b>	<b>82,335</b>	<b>649,77</b>	<b>1,874</b>	<b>15,06</b>	<b>142</b>	<b>20,34</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>54,1</b>	<b>44,16</b>	<b>130,515</b>	<b>1198,54</b>	<b>2,037</b>	<b>17,5</b>	<b>478</b>	<b>24,97</b>

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>5 день</b>										
347(2018г)	Котлета Школьная	90	13,23	9,99	11,43	189	0,126	0,72	32,5	1,935
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	0,05	0,015	5,7	0,78
588	Кондитерское изделие	40	1,12	1,32	30,92	140	0,012	0	6,4	0,6
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
<b>Итого завтрак: 520 гр</b>			<b>23,24</b>	<b>12,405</b>	<b>100,37</b>	<b>605,9</b>	<b>0,232</b>	<b>0,735</b>	<b>57,7</b>	<b>4,575</b>
<b>5 день</b>										
157(2018)	Овощи консервированные	60	1,7	1,62	2,256	28,7	0,033	0,85	8,17	0,26
131	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	0,052	7,28	30,2	1,22
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
377	Запеканка картофельная с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380	0,21	4	25	3,5
453	соус томатный	30	0,324	1,119	2,082	19,68	0,0036	0,468	1,35	0,711
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,764
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед: 780 гр</b>			<b>33,814</b>	<b>31,529</b>	<b>83,048</b>	<b>748,88</b>	<b>1,1646</b>	<b>16,64</b>	<b>105</b>	<b>10,6</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>57,054</b>	<b>43,934</b>	<b>183,418</b>	<b>1354,78</b>	<b>1,3966</b>	<b>17,37</b>	<b>163</b>	<b>15,17</b>

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	<b>6 день</b>									
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	122	1,23
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	185	0,4
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111	0,65
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
111	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0	2,85	0,18
<b>Итого завтрак: 610 гр</b>			<b>17,185</b>	<b>19,635</b>	<b>71,93</b>	<b>537,8</b>	<b>0,2425</b>	<b>16,98</b>	<b>445</b>	<b>5,76</b>
	<b>6 день</b>									
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	24,6	0,42
144	Суп гороховый	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
381	Котлета из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	0,08	0	35,1	2,52
237(2018г)	Рис с овощами	150	3,8	4,1	31,4	178	0,05	1,7	19,2	0,46
496(2018г)	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,2	78	0,01	80	11,9	0,6
109	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,764
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед: 765 гр</b>			<b>28,75</b>	<b>29,67</b>	<b>108,98</b>	<b>820</b>	<b>1,151</b>	<b>92,84</b>	<b>128</b>	<b>6,834</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>45,935</b>	<b>49,305</b>	<b>180,91</b>	<b>1357,8</b>	<b>1,3935</b>	<b>109,8</b>	<b>573</b>	<b>12,59</b>

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>7 день</b>										
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	12,36	12,84	9,6	204	0,06	1,2	27,6	1,92
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26	156	0,06	3,2	19,7	1,21
590	Кондитерское изделие	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0	11,6	0,84
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого завтрак: 550 гр</b>			<b>23,5</b>	<b>20,59</b>	<b>99,04</b>	<b>676,8</b>	<b>0,206</b>	<b>4,5</b>	<b>67,4</b>	<b>4,54</b>
<b>7 день</b>										
106	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,013	15	8,4	0,54
153	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	6,32	51	1
407	Рагу с курицей	200	15,77	16,45	18,17	283,4	0,137	11,88	28,6	2,057
486(2018г)	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0	0,6	3,4	0,44
109	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,764
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед: 745 гр</b>			<b>29,16</b>	<b>23,23</b>	<b>74,18</b>	<b>625,6</b>	<b>1,073</b>	<b>33,8</b>	<b>113</b>	<b>6,131</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>52,66</b>	<b>43,82</b>	<b>173,22</b>	<b>1302,4</b>	<b>1,279</b>	<b>38,3</b>	<b>181</b>	<b>10,67</b>



возраст 7-11 лет летне-осенний период года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>8 день</b>										
372 (2018 г)	Биточки из кур	90	13,88	8,6	7,97	164,57	0,06	0,77	37,1	1,26
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
106	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	13,8	0,36
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого завтрак: 530 гр</b>			<b>20,85</b>	<b>15,08</b>	<b>47,8</b>	<b>408,97</b>	<b>0,242</b>	<b>11,52</b>	<b>105</b>	<b>3,8</b>
<b>8 день</b>										
157(2018)	Овощи консервированные	60	1,7	1,63	2,25	28,7	0,033	0,85	8,1	0,264
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,04	14,8	27,2	6,4
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
337(2018г)	Кнели из говядины с молочным соусом	90/50	14,74	14,25	9,28	225,2	0,06	0,68	96,9	1,94
203(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	5,07	13,06	22,92	229,65	0,11	1,5	21	2,72
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,764
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед: 825 гр</b>			<b>29,66</b>	<b>34,65</b>	<b>90,86</b>	<b>792,85</b>	<b>1,109</b>	<b>21,87</b>	<b>193</b>	<b>16,23</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>50,51</b>	<b>49,73</b>	<b>138,66</b>	<b>1201,82</b>	<b>1,351</b>	<b>33,39</b>	<b>298</b>	<b>20,03</b>

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>9 день</b>										
284(2018г)	Пудинг из творога с рисом	180	30,83	10,67	35,28	361,19	0,072	0,36	225	0,94
86(2018г)	Повидло фруктовое	50	0,2	0	32,5	131	0,005	0,25	7	0,65
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	185	0,4
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	0,1
111	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
<b>Итого завтрак: 500 гр</b>			<b>42,805</b>	<b>23,595</b>	<b>106,43</b>	<b>789,69</b>	<b>0,167</b>	<b>2,01</b>	<b>548</b>	<b>2,39</b>
<b>9 день</b>										
59	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	3,3	22,2	0,84
134	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,72	0	1,88	12,4
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
345	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,063	0,36	31,5	0,54
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	20,1	0,68
109	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,764
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед: 770 гр</b>			<b>24,55</b>	<b>19,78</b>	<b>85,98</b>	<b>620,2</b>	<b>1,771</b>	<b>7,65</b>	<b>140</b>	<b>17,43</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>67,355</b>	<b>43,375</b>	<b>192,41</b>	<b>1409,89</b>	<b>1,938</b>	<b>9,66</b>	<b>688</b>	<b>19,82</b>

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>10 день</b>										
564	Булочка домашняя	70	5,25	9,1	42,2	271,8	0,07	0	10,5	0,58
233(2018г)	Каша пшенная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	0,14	1,18	120	0,9
300	Яйцо отварное	1шт	6,375	5,75	0,375	78,75	0,0375	0	27,5	1,25
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
<b>Итого завтрак: 565 гр</b>			<b>20,865</b>	<b>22,13</b>	<b>100,095</b>	<b>682,35</b>	<b>0,2915</b>	<b>1,18</b>	<b>171</b>	<b>3,99</b>
<b>10 день</b>										
106	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	13,8	0,36
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,824	4	10,88	98,88	0,029	8,24	27,6	0,96
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
347(2018г)	Котлета Школьная	90	13,23	9,99	11,43	189	0,126	0,72	32,5	1,935
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	0,05	0,015	5,7	0,78
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	0,008	8,6	5,5	0,37
79(2018г)	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	16,1	2,21
109	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,764
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед: 885 гр</b>			<b>27,934</b>	<b>17,505</b>	<b>103,74</b>	<b>695,18</b>	<b>1,11</b>	<b>30,66</b>	<b>132</b>	<b>8,729</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>48,799</b>	<b>39,635</b>	<b>203,835</b>	<b>1377,53</b>	<b>1,4015</b>	<b>31,84</b>	<b>303</b>	<b>12,72</b>