

Согласовано:

МАОУ "Гамовская средняя школа "



Н.Н. Бушкова

Утверждаю:

ИП Притуляк Д.С.



Д.С. Притуляк

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

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. "Единый сборник 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, 2021 г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера" Минздрава России).

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход б.по.ш	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
1 день Завтрак										
229	Каша "Дружба"	200	185,95	5,07	6,44	26,92	0,08	1,29	126,83	0,43
72	Бутиерброд с повидлом	45	134,00	1,60	3,80	23,40	0,02	0,10	8,00	0,50
82	Фрукты свежие	1 шт.	44,00	0,40	0,40	9,80	0,03	7,00	16,10	2,21
457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00	0,00	5,10	0,82
573	Хлеб пшеничный	20	46,80	1,52	0,16	9,84	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого завтрак:			448,75	8,79	10,90	79,26	0,15	8,39	160,03	4,18
1 день Обед										
50	Икра кабачковая	60	21,60	0,48	1,08	2,40	0,01	6,00	12,00	0,29
113	Суп картофельный с бобовыми	200	56,60	2,08	2,64	6,16	0,07	4,20	17,80	0,65
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	212,57	13,71	13,71	8,57	0,05	0,00	46,28	1,78
258	Макаронны отварные с овощами	150	157,50	5,10	3,52	26,25	0,06	2,32	15,75	1,10
301	Сок фруктовый	200	86,00	1,00	0,20	20,20	0,02	1,00	14,00	2,80
573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,05	0,00	10,00	0,55
574	Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	0,12	0,00	16,50	2,20
Итого обед:			754,27	30,17	22,30	108,24	0,38	16,52	132,33	9,37
1 день Полдник										
582	Кондитерское изделие	50	207,50	3,75	4,90	37,20	0,01	0,00	14,50	1,05
484	Кисель	250	75,00	0,00	0,00	18,75	0,00	0,00	4,25	0,02
Итого полдник			282,50	3,75	4,90	55,95	0,04	0,00	18,75	1,07
ИТОГО:			1485,52	42,71	38,10	243,44	0,57	24,91	311,11	14,62

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
2 день Завтрак										
268	Омлет натуральный	160	256,00	13,78	20,92	3,45	0,07	0,49	123,08	2,58
157	Овощи консервированные отварные	60	38,28	1,71	2,17	3,03	0,04	1,14	10,86	0,36
582	Кондитерское изделие	40	166,00	3,00	3,92	29,76	0,03	0,00	11,60	0,84
462	Какао с молоком	200	94,00	3,30	2,90	13,80	0,03	0,70	111,30	0,65
573	Хлеб пшеничный	40	93,60	3,04	0,32	19,68	0,04	0,00	5,60	0,44
Итого завтрак:			647,88	24,83	30,23	69,72	0,21	2,33	262,44	4,87
2 день Обед										
26	Салат из свеклы отварной	60	54,60	0,84	3,66	4,56	0,01	4,62	20,40	0,78
118	Суп крестьянский с крупой	200	70,80	1,92	4,00	6,80	0,06	3,48	23,00	0,72
433	Сметана	5	7,87	0,12	0,75	0,16	0,001	0,01	3,96	0,01
54-11(202)г	Рыба тушеная в томате с овощами	100	347,10	13,70	7,40	6,28	0,10	2,70	44,30	1,06
377	Шоуре картофельное	150	103,00	4,05	6,00	8,70	0,12	3,60	37,50	0,82
573	Хлеб пшеничный	80	187,20	6,08	0,64	39,36	0,09	0,00	16,00	0,88
574	Хлеб ржаной	70	144,20	5,60	1,05	28,07	0,17	0,00	23,10	3,08
459	Чай сахаром с лимонем	200	40,00	0,30	0,10	9,50	0,00	1,00	7,90	0,87
Итого обед:			756,77	32,61	23,60	103,43	0,55	15,41	176,16	8,22
2 день Полдник										
530	Ватрушка с говядиной	60	166,00	3,50	1,40	34,80	0,04	0,00	10,00	0,59
496	Напиток из сгущенки	250	97,50	0,84	0,34	22,87	0,01	100,00	14,87	0,76
Итого полдник			263,50	4,34	1,74	57,67	0,05	100,00	24,87	1,35
ИТОГО:			1668,15	61,78	55,57	230,82	0,81	117,74	463,47	14,44

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
3 день Завтрак										
347	Котлета Школьная	90	191,70	13,77	9,90	11,97	0,13	0,00	45,00	1,86
256	Макаронные изделия отварные	150	184,50	5,55	4,95	29,55	0,06	0,00	12,00	1,05
459	Чай сахаром с лимоном	200	40,00	0,30	0,10	9,50	0,00	1,00	7,90	0,87
573	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	0,07	0,00	8,40	0,66
Итого завтрак:			556,60	24,18	15,43	80,54	0,26	1,00	73,30	4,44
3 день Обед										
15	Салат из свежих огурцов с луком	60	40,80	0,48	3,60	1,56	0,02	2,52	11,40	0,31
95	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	75,75	1,72	5,04	5,88	0,03	6,40	29,40	0,88
372	Биточки из кур	90	255,86	18,00	16,20	9,64	0,09	0,77	43,71	1,63
202	Каша гречневая	150	242,16	8,51	6,36	37,70	0,20	0,00	16,01	4,53
573	Хлеб пшеничный	20	46,80	1,52	0,16	9,84	0,02	0,00	4,00	0,22
574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,08	0,00	9,96	1,32
495	Компот из смеси сухофруктов	200	84,00	0,60	0,10	20,10	0,01	0,20	14,40	0,69
Итого обед:			807,17	33,23	31,91	96,75	0,45	9,89	128,82	9,58
3 день Полдник										
582	Кондитерское изделие	50	207,50	3,75	4,90	37,20	0,03	0,00	14,50	1,05
501	Сок фруктовый	250	107,50	1,25	0,25	25,25	0,02	5,00	17,50	3,50
Итого полдник			315,00	5,00	5,15	62,45	0,06	5,00	32,00	4,55
ИТОГО:			1678,77	62,41	52,49	239,74	0,77	15,89	234,12	18,57

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
4 день Завтрак										
232	Каша пшеничная жидкая	200	228,87	7,28	6,47	35,37	0,14	1,66	136,00	1,85
465	Кофейный напиток с молоком	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,03	0,70	108,30	0,12
573	Хлеб пшеничный	40	93,60	3,04	0,32	19,68	0,04	0,00	5,60	0,44
544	Булочка российская	80	224,00	5,46	5,60	38,00	0,07	0,00	18,77	0,59
Итого завтрак:			634,47	18,58	14,89	106,65	0,28	2,36	268,17	3,00
4 день Обед										
9	Салат из квашеной капусты с луком	60	56,40	0,96	3,60	4,92	0,01	0,80	25,20	0,35
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	78,20	2,32	3,32	9,76	0,05	3,04	12,80	0,65
376	Рагу с курицей	180	287,10	18,90	17,10	14,31	0,14	7,47	32,40	2,34
573	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	0,07	0,00	8,40	0,66
574	Хлеб ржаной	60	123,60	4,80	0,90	24,06	0,15	0,00	19,80	2,64
457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00	0,00	5,10	0,82
Итого обед:			723,70	31,74	25,50	91,87	0,42	21,31	103,70	7,46
4 день Полдник										
580	Кондитерское изделие	50	270,50	1,95	15,30	31,25	0,02	0,00	4,00	0,30
487	Компот из яблок с лимонном	250	75,00	0,38	0,25	17,75	0,02	4,12	16,87	1,45
Итого полдник			345,50	2,33	15,55	49,00	0,04	4,12	20,87	1,75
ИТОГО:			1703,67	52,65	55,94	247,52	0,74	27,79	392,74	12,21

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
5 день Завтрак										
372	Биточки из кур	90	255,86	18,00	16,20	9,64	0,09	0,77	43,71	1,63
377	Щоре картофельное	150	105,00	4,05	6,00	8,70	0,12	3,60	37,50	0,82
580	Кондитерское изделие	40	216,40	1,56	12,24	25,00	0,02	0,00	3,20	0,24
461	Чай каркаде	200	56,00	0,00	0,01	14,00	0,01	0,10	0,50	0,13
573	Хлеб пшеничный	40	93,60	3,04	0,32	19,68	0,04	0,00	5,60	0,44
Итого завтрак:			726,86	26,65	34,77	77,02	0,28	4,47	90,51	3,26
5 день Обед										
16	Салат из соленых огурцов с луком	60	40,80	0,48	3,60	1,56	0,01	1,86	13,80	0,36
122	Суп с рыбными консервами	200	144,00	7,44	9,12	8,04	0,06	4,60	24,40	0,87
319	Щипель натуральнй рубленнй	90	257,40	24,18	17,46	0,45	0,09	0,12	39,36	1,35
380	Капуста тушеная	150	103,50	3,00	5,10	11,40	0,04	17,55	82,50	1,18
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200	45,00	0,10	0,10	10,90	0,01	8,60	5,50	0,38
573	Хлеб пшеничный	40	93,60	3,04	0,32	19,68	0,04	0,00	5,60	0,44
574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,02	0,00	4,00	0,22
Итого обед:			766,70	41,74	36,30	68,07	0,27	32,73	175,16	4,36
5 день Полдник										
541	Булочка ванильная	60	179,00	5,30	4,70	28,80	0,06	0,00	12,10	0,58
459	Чай сахаром с лимоном	250	50,00	0,37	0,12	11,87	0,00	1,25	9,87	1,09
Итого полдник			229,00	5,67	4,82	40,67	0,06	1,25	21,97	1,67
ИТОГО:			1722,56	74,06	75,89	185,76	0,61	38,45	287,64	9,29

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
6 день. Завтрак										
235	Каша пшеничная жидкая	200	233,75	7,28	7,26	34,85	0,18	1,27	128,58	1,17
63	Бутерброд с сыром	45	149,00	6,90	9,00	10,00	0,03	0,10	206,00	0,37
457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00	0,00	5,10	0,82
573	Хлеб пшеничный	20	46,80	1,52	0,16	9,84	0,02	0,00	4,00	0,22
82	Фрукты свежие	1 шт.	44,00	0,40	0,40	9,80	0,03	7,00	16,10	2,21
Итого завтрак:			511,55	16,30	16,92	73,79	0,26	8,37	359,78	4,79
6 день. Обед										
50	Икра кабачковая	60	21,60	0,48	1,08	2,40	0,01	6,00	12,00	0,29
104	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	57,27	1,32	4,35	3,20	0,03	6,80	39,60	0,51
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	212,57	13,71	13,71	8,57	0,05	0,00	46,28	1,78
387	Рис с овощами	150	170,40	3,75	3,95	29,55	0,03	0,60	6,45	0,20
573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,05	0,00	10,00	0,55
574	Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	0,12	0,00	16,50	2,20
501	Сок фруктовый	200	86,00	1,00	0,20	30,20	0,02	4,00	14,00	2,80
Итого обед:			767,84	28,06	24,44	108,57	0,31	17,40	144,83	8,33
6 день. Полдник										
582	Кондитерское изделие	50	207,50	3,75	4,90	37,20	0,04	0,00	14,50	1,05
484	Кисель	250	75,00	0,00	0,00	18,75	0,00	0,00	4,25	0,02
Итого полдник			282,50	3,75	4,90	55,95	0,04	0,00	18,75	1,07
ИТОГО:			1561,89	48,11	46,26	238,31	0,61	25,77	523,36	14,19

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
7 день Завтрак										
371	Каша из кура рисом	90	144,00	10,35	9,27	4,86	0,03	0,00	18,00	0,70
202	Каша гречневая	150	242,16	8,51	6,36	37,70	0,20	0,00	16,01	4,53
459	Чай сахаром с лимоном	200	40,00	0,30	0,10	9,50	0,00	1,00	7,90	0,87
573	Хлеб пшеничный	60	140,40	4,56	0,48	29,52	0,07	0,00	8,40	0,66
Итого завтрак:			566,56	23,72	16,21	81,58	0,30	1,00	50,31	6,76
7 день Обед										
157	Овощи консервированные отварные	60	38,28	1,71	2,17	3,03	0,04	1,14	10,86	0,36
98	Свекольник со сметаной	210	90,35	2,10	5,28	8,58	0,05	6,32	29,40	1,16
307	Биточки рыбные	90	95,14	11,57	1,41	9,00	0,06	0,00	47,57	0,54
377	Шоре картофельное	150	105,00	4,05	6,00	8,70	0,12	3,60	37,50	0,82
573	Хлеб пшеничный	70	163,80	5,32	0,56	34,44	0,08	0,00	14,00	0,77
574	Хлеб ржаной	60	123,60	4,80	0,90	24,06	0,15	0,00	19,80	2,64
487	Компот из яблок с лимоном	200	60,00	0,30	0,20	14,20	0,02	3,30	13,50	1,16
Итого обед:			676,17	29,85	16,52	102,01	0,52	14,36	172,63	7,45
7 день Полдник										
540	Шашечка с картофелем	50	181,00	5,80	5,40	27,50	0,09	1,30	41,80	0,76
501	Сок фруктовый	250	107,50	1,25	0,25	25,25	0,02	5,00	17,50	3,50
Итого полдник			288,50	7,05	5,65	52,55	0,11	6,30	59,30	4,26
ИТОГО:			1531,23	60,62	38,38	236,14	0,93	21,66	282,24	18,47

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	Ca	Fe
8 день. Завтрак										
236	Каша рисовая жидкая	200	202,93	5,03	6,36	31,39	0,06	1,31	125,07	0,13
541	Булочка ванильная	80	338,67	7,07	6,27	38,40	0,08	0,00	16,13	0,77
465	Кофейный напиток с молоком	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,03	0,70	108,30	0,12
573	Хлеб пшеничный	40	93,60	3,04	0,32	19,68	0,04	0,00	5,60	0,44
75	Сыр порция	15	53,70	3,48	4,42	0,00	0,01	0,10	132,15	0,15
Итого завтрак:			676,90	21,42	19,87	103,07	0,22	2,11	387,25	1,61
8 день. Обед										
1	Салат из капусты белокочанной	60	56,40	0,87	3,60	5,04	0,01	10,20	24,00	0,32
100	Рисо-тыник ленинградский со сметаной	205	95,47	2,22	4,83	10,76	0,07	5,68	13,40	0,68
372	Котлета из кур	90	255,86	18,00	16,20	9,64	0,09	0,77	43,71	1,63
256	Макаронные изделия отварные	130	184,50	5,55	4,95	29,55	0,06	0,00	12,00	1,05
573	Хлеб пшеничный	20	46,80	1,52	0,16	9,84	0,02	0,00	4,00	0,22
574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,08	0,00	9,90	1,32
496	Напиток из шоловника	200	78,00	0,67	0,27	18,30	0,01	80,00	11,90	0,61
Итого обед:			778,83	31,23	30,46	95,16	0,34	96,65	118,91	5,83
8 день. Полдник										
580	Кондитерское изделие	50	270,50	1,95	15,30	31,25	0,02	0,00	4,00	0,30
457	Чай с сахаром	250	47,50	0,25	0,13	11,62	0,00	0,00	6,37	1,03
Итого полдник			318,00	2,20	15,43	42,87	0,02	0,00	10,37	1,33
ИТОГО:			1773,73	54,85	65,76	241,10	0,58	98,76	516,53	8,77

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
9 день Завтрак										
279	Запеканка из творога	180	349,20	28,62	13,86	27,00	0,14	0,00	275,40	1,35
471	Молоко сгущенное	30	98,10	2,76	2,55	16,65	0,02	0,30	92,10	0,06
582	Кондитерское изделие	40	166,00	3,00	3,92	29,76	0,03	0,00	11,60	0,84
457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,50	0,00	0,00	5,10	0,82
573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,05	0,00	10,00	0,55
Итого завтрак:			768,30	37,78	20,83	107,31	0,24	0,30	394,20	3,62
9 день Обед										
34	Салат из свеклы с чесноком	60	54,60	0,84	3,66	4,50	0,01	3,12	21,00	0,76
113	Суп картофельный с бобовыми	200	56,60	2,08	2,64	6,16	0,07	4,20	17,80	0,65
319	Шницель натуральный рубленый	90	257,40	24,48	17,46	0,45	0,09	0,12	39,36	1,35
202	Каша гречневая	150	242,16	8,57	6,36	37,70	0,20	0,00	16,01	4,53
495	Компот из смеси сухофруктов	200	81,00	0,60	0,10	20,10	0,01	0,20	14,40	0,69
573	Хлеб пшеничный	30	46,80	1,52	0,16	9,84	0,02	0,00	4,00	0,22
574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,08	0,00	9,90	1,22
Итого обед:			803,36	40,43	30,83	90,78	0,48	7,64	122,47	9,52
9 день Полдник										
541	Булочка вафельная	60	179,00	5,30	4,70	28,80	0,06	0,00	12,10	0,58
484	Кисель	250	75,00	0,00	0,00	18,75	0,00	0,00	4,25	0,02
Итого полдник:			254,00	5,30	4,70	47,55	0,06	0,00	16,35	0,60
ИТОГО:			1825,66	83,51	56,36	245,64	0,78	7,94	533,02	13,74

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe
10 день Завтрак										
232	Каша пшеничная жидкая	200	228,87	7,28	6,47	35,37	0,14	1,66	136,00	1,85
267	Яйцо отварное	1 шт.	63,00	5,10	4,60	0,30	0,03	0,00	22,00	1,01
461	Чай каркаде	200	56,00	0,00	0,01	14,00	0,01	0,10	0,50	0,13
573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,05	0,00	10,00	0,55
63	Бутерброд с сыром	45	149,00	6,90	9,00	10,00	0,03	0,10	206,00	0,37
Итого завтрак:			613,87	23,08	20,48	84,27	0,26	1,86	374,50	3,91
10 день Обед										
9	Салат из квашеной капусты с луком	60	56,40	0,96	3,60	4,92	0,01	10,80	25,20	0,35
95	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	75,75	1,72	5,04	5,88	0,03	6,40	29,40	0,88
375	Цели из отварной курицы	180	200,70	11,07	7,38	22,32	0,04	0,00	18,00	0,64
573	Хлеб пшеничный	80	187,20	6,08	0,64	39,36	0,09	0,00	16,00	0,88
574	Хлеб ржаной	70	144,20	5,60	1,05	28,07	0,17	0,00	23,10	3,08
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200	45,00	0,10	0,10	10,90	0,01	8,60	5,50	0,38
Итого обед:			709,25	25,53	17,81	111,45	0,35	25,80	117,20	5,83
10 день Полдник										
580	Кондитерское изделие	50	270,50	1,95	15,30	31,25	0,02	0,00	4,00	0,30
459	Чай сахаром с лимонном	250	50,00	0,37	0,12	11,87	0,00	1,25	9,87	1,09
Итого полдник			320,50	2,32	15,42	43,12	0,02	1,25	13,87	1,39
ИТОГО:			1643,62	50,93	53,71	238,84	0,63	28,91	505,57	11,13