

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

Сезон: Осень, зима, весна.
Возраст: 12 лет и старше
Сборник технологических нормативов: Пермь 2013 год.

Диетический рацион на 1 день: Перим 2013год.															
№ рецептур.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Неделя первая															
№ 381	Котлеты, биточки, шницели.	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,04	0,5	39	185	26	2,8	
№ 453	Соус томатный	50	0,53	1,86	3,47	32,8	0,006	0,77	0,015	0,1	2,25	7,7	3,75	0,19	
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	0,25	0,00	0,05	0,74	17,1	243,18	162,36	5,45	
№ 106	Овощи натуральные (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0,00	0,7	14	26	20	0,9	
№ 108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0,0	0,00	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44	
№ 512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6	

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1»
п.г.т. Нижний Селес.
Иванов С.И. Лимонова
«31» августа 2014

ИТОГО		33,03	29,29	105,85	821,46	0,446	26,57	0,105	2,48	90,35	493,88	220,71	10,38	
		День 2												
№ 295	Макаронные изделия отварные с сыром	250	15,1	12,6	42,5	343	0,1	0,12	0,08	1,25	258	210	25	1,37
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,0	20,9	79	0,02	0,4	0,01	0,0	129	87	13	0,8
№ 563	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198	0,06	0,0	0,04	0,7	9	37	6	0,5
№ 300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,1	0,2	22	77	5	1,0
ИТОГО:			27,8	24	97,6	683,0	0,21	0,52	0,23	2,15	418	411	49	3,67
		День 3												
№ 406	Плов из отварной птицы	280	21,3	21,2	50,5	478,67	0,04	1,7	0,013	7,2	44	177,3	41,3	1,73
№ 106	Овоши натуральные (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
№ 108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0,0	0,00	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
№ 514	Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	32,4	133	0,00	2,0	0,00	0,2	16	16	6	1,5
ИТОГО:			25,64	21,82	105,08	719,67	0,11	13,7	0,013	7,3	0,64	261,3	66,9	4,27
		День 4												
№ 390	Терфтели из говядины «Ежики»	120	10,85	17,48	13,02	252,57	0,057	0,91	0,12	0,57	24	123,4	18,28	1,71
№ 429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
№ 107	Овоши натуральные соленые (огурец)	100	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0,00	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
№ 108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0,0	0,00	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
№ 518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,00	0,0	14	0	0	2,8
ИТОГО:			19,15	25,98	53,54	611,97	0,287	14,03	0,17	1,25	106,6	266,4	66,48	6,57
		День 5												
№ 318	Пудинг из творога с рисом	250	34,6	34	47	645	0,11	0,5	0,18	0,83	291,6	476,6	56,6	1,6
№ 481	Молоко стуженное	40	2,88	3,39	22,19	131,2	0,024	0,4	0,016	0,08	122,8	87,6	13,6	0,08
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4

Неделя вторник

№ 590	Печенье	60	4,5	5,88	44,6	250,2	0,048	0,0	0,006	2,1	17,4	54	12	1,26
ИТОГО:			42,08	43,27	128,99	1087,4	0,182	3,7	0,202	3,01	446	622,2	84,2	3,34
Неделя вторник														
День 1														
№ 405	Курица в соусе томатном	170	19,2	19,1	5,8	272	0,03	3,45	0,04	0,7	48	127,5	22,6	1,4
№ 291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,93
№ 106	Овощи натуральные (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0,00	0,7	14	26	20	0,9
№ 108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0,0	0,00	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
№ 518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,00	0,0	14	0	0	2,8
ИТОГО:			31,12	20,63	64,32	655,88	0,22	32,69	0,04	2,79	90,84	222,34	57,92	6,47
День 2														
№ 381	Котлеты, биточки, шницели.	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
№ 429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
№ 107	Овощи натуральные соевые (отруц)	100	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0,00	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
№ 108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0,0	0,00	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
№ 508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5
			25,6	25,8	81,62	663,4	0,31	9,62	0,09	1,18	135,6	347	81,2	6,36
День 3														
№ 313	Запеканка из творога	200	32	33,6	31,8	566	0,09	0,8	0,26	0,9	396	462	50	1,3
№ 481	Молоко стуженное	40	2,88	3,39	22,19	131,2	0,024	0,4	0,016	0,08	122,8	87,6	13,6	0,08
№ 493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
№ 112	Плоды свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,5	66	0,06	15	0,00	0,6	12	42	63	0,9
ИТОГО:			37,23	37,74	100,49	823,2	0,174	16,2	0,276	1,58	541,8	594,6	127,6	2,58

День 4														
№ 342	Рыба. тушеная в соусе сметанном	200	19,4	10,4	5,8	194	0,13	3,2	0,03	5,3	63	289	49	1,0
№ 414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,032	0,0	0,048	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
№ 106	Овощи натуральные (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
№ 108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0,0	0,00	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
№ 508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5
ИТОГО:			28,17	18,11	95,55	657,52	0,242	13,7	0,078	6,18	128,12	460,96	102,96	4,17
День 5														
№ 395	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	110	10,4	20,9	0,0	230	0,14	0,0	0,00	0,4	31	134	17	1,6
№ 238	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9,41	20,52	41,34	387,72	0,23	1,28	0,057	5,09	25,7	231,66	145,8	5,02
№ 496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
№ 564	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0,0	0,05	0,7	9	35	6	0,5
ИТОГО:			27,91	52,52	102,54	994,72	0,47	2,58	0,127	6,19	189,7	510,66	195,8	7,92

Примечание:

- при приготовлении блюд используется йодированная соль;
- аскорбиновая кислота добавляется осенью, зимой, весной по 70 мг на одного ребенка;
- использование овощей урожая прошлого года в период после 1 Марта проводится только после термической обработки.