

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

Сезон: Осень, зима, весна.
Возраст: с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов: Пермь 2013 год.

№	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																
№ 268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06	1,54	0,05	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44		
№ 111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,0	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36		
№ 100	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,68	7,83	0,00	102,9	0,01	0,21	0,07	0,15	270	177	15,0	0,27		
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1		
№ 112	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0,00	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
ИТОГО:			19,27	20,62	78,42	587,4	0,185	18,05	0,14	1,14	569,1	454,8	78	90,97		

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 15
шт. Нижний Новгород
Михайловская Л.А. Лимонова
« 31 » августа 2023г.

День 2														
№ 381	Котлеты, биточки, шницеля мясные	90	16,02	15,75	12,87	257	0,08	0,0	0,036	0,45	35	166	23	2,52
№ 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
№ 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 (отварен)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,03	15	0,0	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
№ 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
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№ 112	Плоды свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28,5	16,5	13,5	3,3
			27,55	19,25	103,01	697,56	0,256	26,09	0,051	2,96	103,2	278,64	69,57	8,32

Итого:														
День 3														
№ 345	Котлеты или биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,06	0,36	0,018	0,9	31,5	144	20,7	0,54
№ 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 (отварен)	60	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
№ 503	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,4	0,0	29	122	0,00	0,0	0,00	0,0	1,0	0	0	0,1
№ 112	Плоды свежие(персик)	150	1,35	0,15	14,25	67,5	0,06	15	0	1,65	30	51	24	0,9
Итого:			22,56	10,34	92,21	558,6	0,31	24,48	0,068	3,23	131,1	338	92,9	3,24

День 4														
№ 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
№ 590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,0	0,005	1,75	14,5	45	10	1,05
№ 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:			40,98	42,64	137,69	1031,7	0,214	16,2	0,281	3,33	556,3	639,6	137,6	3,63

День 5														
№390	Тертлги из говядины с рисом «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
№ 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)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
№ 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
№ 496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
№ 112	Плоды свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28,5	16,5	13,5	3,3
ИТОГО:			29,01	31,08	119,93	879,13	0,735	24,71	0,19	2,77	210	534,68	238,74	12,24

Неделя вторая

День 1														
№ 295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20	1,1
№ 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
№ 112	Плоды св. (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0,00	0,3	24	16,5	13,5	3,3
ИТОГО:			20,3	17,5	103,5	622,5	0,205	15,5	0,12	2,0	369	308,5	52,5	5,7

День 2														
№ 381	Котлеты, биточки, шиншеда мясные	90	16,02	15,75	12,87	257	0,08	0,0	0,036	0,45	35	166	23	2,52
№ 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 (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,03	15	0,0	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
№ 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
№ 503	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,0	0,00	0,0	1	0	0	0,1
№ 590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,0	0,005	1,75	14,5	45	10	1,05
№ 112	Плоды свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28,5	16,5	13,5	3,3

ИТОГО:		35,55	30,89	160,2	1064,06	0,47	22,5	0,091	4,4	112,5	512,28	226,46	13,4
--------	--	-------	-------	-------	---------	------	------	-------	-----	-------	--------	--------	------

День 3														
№ 404	Птица отварная	90	21,2	14,7	0,5	218	0,05	4,2	0,025	0,5	32	142,7	21	1,4
№ 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 соленые (огурец)	60	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
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№ 112	Плоды свежие(персик)	150	1,35	0,15	14,25	67,5	0,06	15	0	1,65	30	51	24	0,9
ИТОГО:		29,95	23,15	70,27	613,9	0,32	31,12	0,075	2,83	144,8	340,7	95,2	4,76	

День 4														
№ 260	Каша «Дружба»	200	5,26	11,6	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
№ 111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,0	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
№ 478	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
№ 300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,1	0,2	22	77	5	1,0
№ 496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
№ 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:		18,51	29,37	97,36	652,6	0,24	17,62	0,26	1,61	291,5	390,8	129,5	3,64	

День 5														
№ 371	Бифштекс рубленый	110	23,31	14,51	2,4	233,14	0,057	0,0	0,11	0,68	10,28	193,14	27,42	2,28
№ 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)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
№ 493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
№ 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
№ 112	Плоды свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28,5	16,5	13,5	3,3
ИТОГО:		34,49	16,21	89,85	646,92	0,227	22,52	0,11	3,09	73,02	297,08	69,24	7,79	

Примечание:

- при приготовлении блюд используется йодированная соль;
- аскорбиновая кислота добавляется осенью, зимой, весной по 60 мг на одного ребенка;
- использование овощей урожая прошлого года в период после 1 Марта проводится только после термической обработки.

