

Директор

СОГЛАСОВАНО:

М.И. Шведов
С.Я. Шкворин



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИП Плаченова В.А.

Плаченова В.А.

20 г.

Примерное 10-дневное меню обедов для организации горячего платного питания учащихся и учащихся с ОВЗ на 2021 год

Категория: школьники 7-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
				Б	Ж	У									
День 1 Понедельник															
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на бульоне	250	5,48	5,62	19,75	151,90	0,225	15,25	2,05	53,325	0,025	17,1	0,125	38,3
302	ОБЕД	Каша рассыпчатая (с маслом или сахаром)	180	9,34	12,50	47,70	350,42	0,38	0	5,88	29,26	0	0,44	0	1,5
498	ОБЕД	Котлеты мясные	70	8,65	6,97	7,66	128,66	0,084	1,824	0,924	10,86	0	18,546	0,036	96,24
331	ОБЕД	Соус сметанный с томатом	30	0,76	1,53	3,19	30,30	0,02	1,856	0,16	12,424	0,024	3,288	0,068	9,12
71	ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,5	0,3	11,5	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
388	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,44	97,60	0	130	0,32	15,2	0,08	3,6	0,34	1,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			840	31,44	28,7	127,81	890,08	0,835	20,586	11,012	138,976	0,049	43,331	0,229	151,997
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			840	31,44	28,7	127,81	890,08	0,835	20,586	11,012	138,976	0,049	43,331	0,229	151,997
День 2 Вторник															
57	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на бульоне со сметаной	250/10	9,23	7,67	7,45	137,55	0,075	22,1	2,25	55,575	0	28,425	0,1	138,6
290	ОБЕД	Птица тушеная с овощами	80	15,60	16,62	25,52	313,89	0,225	29,4	3,18	29,94	0	35,055	0,285	92,85
312	ОБЕД	Пюре картофельное	180	3,96	3,24	26,87	152,98	0,198	31,662	1,494	55,602	0,018	40,194	0,162	116,478
1	ОБЕД	Зеленый горошек консервированный	30	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,5	0,3	11,5	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
388	ОБЕД	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,32	0,14	24,44	97,60	0	130	0,32	15,2	0,08	3,6	0,34	1,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	29,9	25,14	82,77	671,82	0,43	184	7,79	129,615	0,08	67,08	0,725	233,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			710	29,9	25,14	82,77	671,82	0,43	184	7,79	129,615	0,08	67,08	0,725	233,05
День 3 Среда															
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,28	5,38	16,92	125,97	0,1	16,75	1	31,05	0	22,15	0,15	63,675
244	ОБЕД	Плов из отварного мяса и риса	150	13,80	27,60	27,60	445,95	0,57	0,9	1,365	16,23	0	33,87	0,15	167,28
70	ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	30	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,5	0,3	11,5	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
349	ОБЕД	Компот из сухофруктов с сахаром	200/15	0,96	0,20	20,20	132,00	0,02	4	0	0	14	14	9,6	2,8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			705	21,47	33,7	85,99	761,04	0,823	20,693	4,766	82,785	0	66,556	0,3	253,683
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			705	21,47	33,7	85,99	761,04	0,823	20,693	4,766	82,785	0	66,556	0,3	253,683
День 4 Четверг															
101	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	250	1,88	2,85	14,95	93,35	0,1	16,5	0,875	27,4	0	21,675	0,1	52,9
251	ОБЕД	Поджарка	80	14,60	33,43	4,36	377,90	0,824	8	1,48	17,376	0,04	31,456	0,176	172,928
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	7,78	5,72	47,38	271,84	0,12	0	1,6	56,52	0	5,26	0	4,06
75	ОБЕД	Икра свекольная или морковная	30	0,69	3,80	4,61	55,33	0,01	4,625	0,595	16,605	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
377	ОБЕД	Чай с сахаром	200/15	0,16	0,00	15,21	63,20	0	2,842	0,488	14,896	0	5,084	0,022	5,661
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			762	23,03	52,15	68,96	837,13	1,104	51,267	5,783	131,072	0,04	74,01	0,373	266,409
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			762	23,03	52,15	68,96	837,13	1,104	51,267	5,783	131,072	0,04	74,01	0,373	266,409

День 5 Пятница															
101	ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой, гречневой) на бульоне	250	5,77	3,08	31,25	171,73	0,15	16,5	1,375	89,2	0	33,225	1,6	112,925
171	ОБЕД	Каша рассыпчатая (с маслом или сахаром)	180	9,58	10,36	49,12	337,92	0,38	0	5,98	21,38	0	0	0	0
498	ОБЕД	Тефтели мясные рубленые/2	70	8,65	6,97	7,66	128,66	0,084	1,824	0,924	10,86	0	18,546	0,036	96,24
331	ОБЕД	Соус сметанный с томатом	30	0,76	1,53	3,19	30,30	0,02	1,856	0,16	12,424	0,024	3,288	0,068	9,12
71	ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,5	0,3	11,5	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
350/1	ОБЕД	Кисель из концентрата плодový	200	0,00	0,00	19,96	79,80	0	0	0,06	0,6	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			860	29,12	20,58	136,86	838,46	0,498	23,137	6,454	213,197	0,024	70,97	1,723	254,903
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			860	29,12	20,58	136,86	838,46	0,498	23,137	6,454	213,197	0,024	70,97	1,723	254,903
День 6 Понедельник															
112	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне	250	6,92	4,30	11,05	145,62	0,125	13,25	3,375	31,225	0	19,975	0,225	80,825
312	ОБЕД	Пюре картофельное	180	3,96	3,24	26,87	152,98	0,198	31,662	1,494	55,602	0,018	40,194	0,162	116,478
296	ОБЕД	Котлеты рубленые из кур, запеченные	70	5,01	8,48	4,72	116,18	0,04	2,865	0,545	53,32	0,025	2,88	0,045	13,125
332	ОБЕД	Соус сметанный	30	0,81	2,39	3,63	39,92	0,02	1,065	0,175	18,595	0,01	2,99	0,055	13,535
71	ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	30	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,5	0,3	11,5	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
350/1	ОБЕД	Кисель из концентрата плодový	200	0,00	0,00	19,96	79,80	0	0	0,06	0,6	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			840	27,33	26,31	116,35	853,12	0,691	18,62	11,875	155,12	0,035	29,745	0,325	119,785
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			840	27,33	26,31	116,35	853,12	0,691	18,62	11,875	155,12	0,035	29,745	0,325	119,785
День 7 Вторник															
57	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на бульоне со сметаной	250/10	9,23	7,67	7,45	137,55	0,075	22,1	2,25	55,575	0	28,425	0,1	138,6
171	ОБЕД	Каша рассыпчатая (с маслом или сахаром)	180	9,58	10,36	49,12	337,92	0,38	0	5,98	21,38	0	0	0	0
229	ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	16,24	8,40	9,15	178,41	0,15	18,765	1,5	67,35	0,105	65,73	0,555	246,06
71	ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,5	0,3	11,5	0	0	0	0
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,00	15,01	60,84	0	0,043	0,451	12,105	0	4,236	0	4,128
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			855	26,66	17,5	85,01	602,33	0,543	85,47	6,06	208,232	0,173	131,41	0,892	405,491
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			855	26,66	17,5	85,01	602,33	0,543	85,47	6,06	208,232	0,173	131,41	0,892	405,491
День 8 Среда															
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на бульоне	250	5,48	5,62	19,75	151,90	0,225	15,25	2,05	53,325	0,025	17,1	0,125	38,3
259	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	20,28	13,74	20,86	289,54	0,26	27,08	2,72	23,56	0,02	68,32	0,2	276,18
1	ОБЕД	Зеленый горошек консервированный	30	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,5	0,3	11,5	0	0	0	0
349	ОБЕД	Компот из сухофруктов с сахаром	200/15	0,96	0,20	20,20	132,00	0,02	4	0	14	14	9,6	2,8	
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			840	32,34	27,86	128,06	888,04	0,847	22,73	14,412	133,052	0,025	53,603	0,561	210,977
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			840	32,34	27,86	128,06	888,04	0,847	22,73	14,412	133,052	0,025	53,603	0,561	210,977
День 9 Четверг															
82	ОБЕД	Свекольник со сметаной	250/10	2,40	7,05	13,80	128,98	0,075	25,675	1,3	65,425	0,05	27,325	0,25	57,025
312	ОБЕД	Пюре картофельное	180	3,96	3,24	26,87	152,98	0,198	31,662	1,494	55,602	0,018	40,194	0,162	116,478
498	ОБЕД	Тефтели мясные рубленые/2	70	8,65	6,97	7,66	128,66	0,084	1,824	0,924	10,86	0	18,546	0,036	96,24
330	ОБЕД	Соус сметанный	30	0,57	1,53	2,43	26,22	0,016	0,056	0,068	11,624	0,012	1,288	0,032	6,4
За	ОБЕД	Икра кабачковая	30	2,70	1,42	1,78	20,88	0,006	1,656	0,198	6,087	0	3,957	0	6,837
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
377	ОБЕД	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,16	0,00	15,21	63,20	0	2,842	0,488	14,896	0	5,084	0,022	5,661
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			862	26,08	16,57	112,58	699,26	0,442	31,729	6,31	184,373	0,062	64,679	0,304	197,924
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			862	26,08	16,57	112,58	699,26	0,442	31,729	6,31	184,373	0,062	64,679	0,304	197,924

День 10 Пятница															
101	ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,88	2,85	14,95	93,35	0,1	16,5	0,875	27,4	0	21,675	0,1	52,9
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	7,78	5,72	47,38	271,84	0,12	0	1,6	56,52	0	5,26	0	4,06
498	ОБЕД	Котлеты мясные	70	8,65	6,97	7,66	128,66	0,084	1,824	0,924	10,86	0	18,546	0,036	96,24
71	ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	30	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,5	0,3	11,5	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
389	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4	2,8	14	0	8	0,2	14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	28,2	21,05	85,13	638,94	0,51	52,205	8,73	98,965	0,02	107,47	0,555	364,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			760	28,2	21,05	85,13	638,94	0,51	52,205	8,73	98,965	0,02	107,47	0,555	364,28
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			8034	275,57	269,56	1029,52	7680,22	6,723	510,437	83,192	1475,387	0,508	708,854	5,987	2458,499
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			803,4	27,557	26,956	102,952	768,022	0,6723	51,0437	8,3192	147,5387	0,0508	70,8854	0,5987	245,8499
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				14,35	31,59	53,62	7680,22	0,35	26,58	4,33	76,84	0,03	36,92	0,31	128,04

Перспективное меню разработано на основании сборника технологических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2011год.

Потребность в пищевых веществах и энергии детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7до 18 лет , соответствует рекомендациям в процентном отношении потребления по приемам пищи: обед в школе первая смена 30-35%