

"Утверждаю"

Директор

Муниципальное казенное учреждение

«Общественное учреждение «Удобрения»

«Каменский район»

Общественное учреждение «Удобрения»

С. Н. Зубова

2024г.



Примерное 10- дневное меню для обучающихся общеобразовательных организаций МО «Каменский городской округ»

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход г.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал.	
		7-11л	12лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	7-11л	12лет и старше	7-11л	12лет и старше	
	1 день										
	Завтрак										
144	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,88	6,5	4,5	6	23,4	31,2	153,75	205
26 (ч.з)	Омлет запеченный или паровой	150	200	14,63	19,5	15,9	21,2	2,55	3,4	211,5	282
32,10 (ч.з)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	21	92	103,5
	Итого за завтрак	540	645	25,51	32,4	23,7	30,6	54,15	65,1	535,25	668,5
	Обед										
31 (ч.з)	Салат из белокочанной капусты с раст. масл.	60	100	1	1,6	3,6	6	4,3	7,1	55,2	92
202 (ч.з)	Суп из овощей со сметаной	200	250	1,6	2	6	7	8,8	11	95,2	119
18	Мясо говядины отварное (для супа)	10	10	2,7	2,7	1,92	1,92	0,07	0,07	28,3	28,3
128 (ч.з) 118(ч.з)	Гуляш из мяса говядины или Печень в молочном соусе	100	100	14,9	14,9	15,7	15,7	4,7	4,7	221	221
57,3	Макаронные изделия отварные	150	180	5,3	6,3	3,8	4,5	32,4	38,9	185	222
пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	810	960	32,9	35,8	32,22	36,52	107,27	128,67	855,4	995
	Итого за день			58,41	68,2	55,92	67,12	161,42	193,77	1390,65	1663,5

	Итого за день				49,24	58,55	42,8	52,32	183,05	219,28	1340	1611,85
	4 день											
	<i>Завтрак</i>											
9\5	Запеканка из творога	200	250	33,8	42,2	19,2	24	26,4	26,4	33	414	517,5
пром.	Молоко стуженное	30	40	2,1	2,8	2,5	3,33	16,7	16,7	22,27	95,1	126,8
27\10(ч.з)	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	9,8	38	38
	Хлеб пшеничный витам. или багон с каротином	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	18,7	23,4	92	115
	Фрукты	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	14,7	73	73
	Итого за завтрак	620	690	39,6	49,5	22,7	28,43	86,3	86,3	103,17	712,1	870,3
	<i>Обед</i>											
27\1 (ч.з)	Салат из морской капусты с припущенной морковью с м.р. или овощи порц(огурцы св, огурцы	60	100	0,66	1,1	6,48	10,8	3,96	3,96	6,6	77,4	129
10\2 (ч.з)	Рассольник домашний со сметаной	250	250	2,2	2,2	5,4	5,4	13,8	13,8	13,8	118	118
4\8	Плов из мяса говядины	180	200	13,32	14,8	14,85	16,5	31,05	31,05	34,5	311,4	346
20-1\10(ч.з)	Кисель из пшловника	200	200	0,5	0,5	0,2	0,2	21,3	21,3	21,3	95	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	780	870	23,08	25,9	27,93	34,1	106,91	106,91	122,9	786,8	915
	Итого за день			62,68	75,4	50,63	62,53	193,21	193,21	226,07	1498,9	1785,3
	5 день											
	<i>Завтрак</i>											
45\3 (ч.з)	Каша рисовая с консервированными овощами	150	180	3,42	4,1	4,42	5,3	30,17	30,17	36,2	180,83	217
1\11(ч.з)	Соус молочный (для подачи к блюду)	40	50	0,8	1	2,08	2,6	2,64	2,64	3,3	32,8	41
21\7(ч.з)	Суфле из рыбы или	100	100	18,5	18,5	8,8	8,8	3,8	3,8	3,8	169	169
12\7(ч.з)	Виточки(котлеты) из рыбы											
29\10 (ч.з)	Чай с лимоном 200\5	205	205	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	9,9	40	40
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	18,7	23,4	92	115
	Итого за завтрак	535	585	25,82	27,5	15,7	17,2	65,21	65,21	76,6	514,63	582
	<i>Обед</i>											
28\1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом или овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св)	60	100	0,84	1,4	4,74	7,9	4,1	4,1	6,8	62,4	104
12\2 (ч.з)	Суп картофельный со сметаной	200	250	1,4	1,7	2,3	2,8	9,4	9,4	11,7	66,4	83
1\8	Мясо говядины отварное (для супа)	10	10	2,7	2,7	1,92	1,92	0,07	0,07	0,07	28,3	28,3
19\8(ч.з)	Виточки(котлеты) из мяса говядины с сыром	90	100	13,23	14,7	11,7	13	5,76	5,76	6,4	181,8	202
21\4 (ч.з)	Пюре гороховое	150	180	7,67	9,2	2,42	2,9	18,33	18,33	22	136,25	163,5
6\10 (ч.з)	Компот из сухофруктов	200	200	1	1	0,1	0,1	19,8	19,8	19,8	88	88

18\1	Салат из моркови с растительным маслом или	70	100	0,77	1,1	3,5	5	8,4	12	68	97
29\1(ч.3)	Салат из припущенной моркови с растит маслом										
6\2	Свекольник со сметаной	200	250	1,84	2,3	4,8	6	11,76	14,7	97,6	122
1\8	Мясо говяжьины отварное (для супа)	10	10	2,7	2,7	1,92	1,92	0,07	0,07	28,3	28,3
41\8(ч.3)	Пудинг из мяса говяжьины	90	100	18,3	20,3	14,9	16,6	1	1,1	210,6	234
3\4	Каша гречневая вязкая	150	180	4,6	5,5	4	4,8	20	24	135	162
80	Напиток витаминизированный «Виттошка»	200	200	0	0	0	0	19	19	80	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	810	960	34,61	39,2	30,12	35,52	97,03	117,57	804,5	950,3
	Итого за день			54,23	61,9	50,36	60,82	174,63	205,67	1371,5	1617,3
	8 день										
	<i>Завтрак</i>										
3\3	Картофельное пюре	180	180	3,7	3,7	5	5	24,7	24,7	160	160
5\7(ч.3)	Рыба жареная	100	100	21,3	21,3	7,9	7,9	3,4	3,4	171	171
28\10(ч.3)	Напиток из чая с соком	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	14,8	14,8	61	61
	Хлеб пшеничный витам. или багон с каротином	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115
5\13	Сыр твердый (порц)	10	20	1,3	2,6	1,35	2,7	0	0	35	70
	Итого за завтрак	530	550	29,8	31,9	14,75	16,2	61,6	66,3	519	577
	<i>Обед</i>										
4\1	Огурцы свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, горошек зел конс)	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
38\2(ч.3)	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	250	1,8	2,3	4,7	5,9	10,6	13,2	97	121
1\8	Мясо говяжьины отварное (для супа)	10	10	2,7	2,7	1,92	1,92	0,07	0,07	28,3	28,3
39\8(ч.3)	Фрикадельки из мяса говяжьины припущенные	90	100	13	14,5	10,6	11,8	7,4	8,2	177,3	197
43\8(ч.3)	или Кнели из мяса говяжьины										
57\3	Макаронные изделия отварные	150	180	5,3	6,3	3,8	4,5	32,4	38,9	185	222
10\10(ч.3)	Компот из кураги и изюма	200	200	0,7	0,7	0	0	21,1	21,1	88	88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	800	960	30,38	34,6	22,02	25,32	109,81	130,57	770,2	899,3
	Итого за день			60,18	66,5	36,77	41,52	171,41	196,87	1289,2	1476,3
	9 день										
	<i>Завтрак</i>										
4\6(ч.3)	Омлет с сыром (запеченный)	150	200	16,35	21,8	17,7	23,6	2,33	3,1	234	312
5\4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	4	5,3	3,8	5,1	20,6	27,5	133	177

32\10(ч.3)	Чай с молоком (вар.2)	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	14,4	14,4	66	66
	Хлеб пшеничный витам. или багон с каротином	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115
	Итого за завтрак	540	650	24,85	32,4	23,5	30,8	56,03	68,4	525	670
	<i>Обед</i>										
4\1	Огурцы свежие или Овощи порц(огурцы св, огурцы соленые, помидоры св, свекла отв, горошек зел конс)	60	100	0,48	0,8	0	0	1,44	2,4	9,6	16
19\2(ч.3)	Суп картофельный с рыбой	200	250	8,24	10,3	6	7,5	14,24	17,8	148,8	186
3\9	Рагу из мяса кур	200	200	19,8	19,8	21,8	21,8	19,2	19,2	352	352
16\10(ч.3)	Компот из сухофруктов и шиповника	200	200	0,9	0,9	0,1	0,1	19,6	19,6	88	88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	750	870	35,82	39,1	28,9	30,6	91,28	105,7	783,4	869
	Итого за день			60,67	71,5	52,4	61,4	147,31	174,1	1308,4	1539
	10 день										
	<i>Завтрак</i>										
32\3(ч.3) 13	Рагу из овощей или Капуста тушеная	150	180	2,5	3	4	4,8	14,6	17,5	110	132
2\9	Мясо кур отварное в соусе или Птица отварная	100	120	12,2	14,6	13,1	15,7	2,1	2,5	175	210
439(1)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
32\10(ч.3)	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	60	3,8	4	0,5	0,6	23,4	30	115	140
	Итого за завтрак	500	560	21,5	24,6	20,5	24	49,6	59,5	478	560
	<i>Обед</i>										
35\1(ч.3)	Салат из отварной свеклы с сол огурцами и р. м.	60	100	0,78	1,3	4,4	6	3,6	6	51,6	86
40\1(ч.3)	или Салат из отварной свеклы с сыром и										
16\2(ч.3)	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,4	5,5	4,5	5,6	16,7	20,8	131,2	164
8\7(ч.3)	Рыба, запеченная в омлете	100	100	18,3	18,3	12,3	12,3	2,4	2,4	195	195
3\3	Картофельное пюре или Картофель в молоке	150	180	3,1	3,7	4,2	5	20,6	24,7	133	160
37\10(ч.3)	Напиток из шиповника (вар 2)	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,9	17,9	74	74
	Хлеб пшеничный витам. или багон с каротином	40	50	3	3,8	0,4	0,5	18,7	23,4	92	115
	Хлеб ржаной	40	60	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70	87
	Итого за обед	790	940	32,38	36,1	26,4	30,1	93,3	111,9	746,8	881
	Итого за день			53,88	60,7	46,9	54,1	142,9	171,4	1224,8	1441
	Среднее значение за период			56,86	65,18	46,43	54,94	168,02	197,46	1332,44	1563,50
	Среднее значение за период			38,5-46,2	45-54	39,5-47,4	46-55,2	167,5-201	191,5-229,8	1175-1410	1360-1632
	Среднее значение за период (обед)	795,50	942,50	31,27	35,33	26,77	31,31	100,63	119,43	779,59	913,50
				23,1-27	27-31,5	23,7-27,65	27,6-32,2	100,5-117,3	114,9-134	705-822,5	816-952

	Среднее значение за период (завтрак)	547,00	612,50	25,59	29,85	19,66	23,63	67,40	78,03	552,85	650,00
				15,4-27	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
Использованные Сборники технических нормативов:											
1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М., 1996. ч. 1											
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М., 1997. ч. 2											
3. Сборник технических нормативов. Для питания детей в организациях отдыха и оздоровления. Екатеринбург, УрГЭУ, 2015, ч. 2											
4. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах.											
Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.											
В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Витошкка», напиток из шиповника.											
Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта используются только после термической обработки.											