

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 20

Видурван С.

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



№р еце п	Наименование блюда *	Выход , г	Белки, г	Жиры , г	Углев оды, г	Эн. ценност ь ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
							D	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1де нь3	Бутерброд с сыром	15/30	4,91	6,95	7,24	112	0,01	0,02	0,06	0,1	53,1	0	7,35	15	16	17	18	19	20	21
102	Каша молочн рис. с маслом	250	10,30	12,06	46,25	224,25	0,02	0,04	0,2	1,55	68,3	2	20	102	36	0,8	129,3	0	0,01	0,64
271	Сок фруктовый	200	3,6	0,21	15,1	187	0	0	0,02	4	154	0	16	18	0	0,4	24,0	0	0	0,01
109	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
	Итого	526	21,17	19,87	83,84	596,25	0,03	0,096	0,3	5,65	275,4	2	47,55	120	56,3	2,2	216,14	0,01	0,01	0,66
2де нь 187	Тефтели мясная с соусом	90	6,54	16,9	11,4	154	1,91	0,07	0,07	2,8	11,7	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2	193,5	0	0	0,01
207	Макарон изд отварные с маслом	150	5,7	0,67	19,04	145	0	0,06	0,02	0	35,4	0,8	10	36	9	0,9	63,7	0	0	0,65
241	Компот из смеси сухофруктов	200	2,6	0	27	93,2	0	0,04	0,02	18,07	25,4	2,78	70,93	63,51	45,68	1,44	22,98	0	0	0,19
518	Печенье	30	2,79	2,9	6,4	117	0	0	0,03	0	0,003	0	0	0	0	0	41,24	0	0	0,08
108	Хлеб пш	31	2,36	0,28	15,25	73	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
	Итого	501	19,99	20,75	79,09	582,2	1,91	0,206	0,16	20,87	72,5	4,22	101,93	202,71	80,88	3,94	345,92	0,01	0	0,94
3де нь 144	Омлет натур с масл слив	150	15,14	16,85	42,75	299	2,03	0,08	0,52	0,25	343,2	0	112,31	249	18,9	2,78	214,1	0,01	0,01	0,21
	Йогурт пастер пром. произ 2,5%	95	2,0	2,5	8,0	136	0,03	0,04	0,002	0,5	0,02	0	0	0,2	14	0,1	52,73	0	0	0,05
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
109	Хлеб рж	31	1,2	0,4	10	44	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
261	Чай с сахаром вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0,001	0	18,03	0	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	8,45	0	0	0
	Итого	507	20,77	20,6	86,01	592,0	2,06	0,169	0,562	18,78	343,22	0,005	173,11	288,35	48,89	3,56	302,63	0,027	0,01	0,28
4де нь 158	Горбуша туш в томате с овощ	90	11,77	6,32	13,47	188,9	3,51	0,08	0,1	4,2	16,47	0	32	153	18	1,5	211,9	0	0	0,02
91	Картоф поре	150	3,4	12,8	22	189	0	0,1	0,11	17,8	50	0	42	83	30	1	63,66	0	0	0
261	Чай с сахаром вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0,001	0	18,03	0	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	8,45	0	0	0
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
	Итого	502	17,8	20,37	70,73	534,9	3,51	0,229	0,25	40,03	66,47	0,005	134,8	275,15	63,99	3,18	311,36	0,017	0	0,04
5де нь 534	Каша гречнев с курицей	180	15,3	19,1	44,6	327	0	0,08	0,16	0	31,86	1,5	96,22	149,58	30,64	2	217,2	0	0,009	0
261	Чай с сахаром вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0,001	0	18,03	0	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	8,45	0	0	0
231	Фрукт	100	1,6	0,6	10,7	47	0	0,045	0,02	10	141	0	2,4	16,5	13,5	3,3	27,8	0	0	0,25
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
	Итого	542	19,53	20,95	90,56	531	0	0,174	0,22	28,03	172,86	1,505	159,42	205,23	60,13	5,98	280,8	0,017	0,009	0,27
6де нь 207	Макар изд отварные с маслом	150	5,7	0,67	19,04	145	0	0,06	0,02	0	35,4	0,8	10	36	9	0,9	63,7	0	0	0,65

518	Биточек мясн с соусом	90	7,6	18,7	29	151	1,8	0,07	0,09	0,1	23,57	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2	176,4	0,01	0,007	0,01
271	Сок фрукт	200	3,6	0,21	15,1	187	0	0	0,02	4	154	0	16	18	0	0,4	24,0	0	0	0,01
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
	Итого	502	19,46	20,63	88,39	600	1,8	0,178	0,17	4,1	212,97	1,44	50,4	157,2	39,7	3,1	291,45	0,027	0,007	0,69
7ле нь 154	Творожный пудинг с топингом молочным	150	11,83	16,43	40,92	296	0,74	0,09	0,38	0,65	108,8	0	286,05	372	44,46	1,23	222,6	0	0,008	0,39
261	Чай с сахаром вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0,001	0	18,03	0	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	8,45	0	0	0
	Йогурт пастерил. пром. произв 2,5%	95	5,0	2,5	8,0	136	0	0,04	0,002	0,5	0,02	0	0	0,2	14,0	0,1	52,73	0	0	0,05
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
	Итого	507	19,46	20,18	84,18	589	0,74	0,179	0,422	19,18	108,82	0,005	346,85	411,35	74,45	2,01	311,13	0,017	0,008	0,46
8де нь 72	Рассольник Ленингр с курицей со сметаной	250	8,96	10,56	21,34	195	1,56	0,07	0,05	8,38	29,5	0,48	115,81	33,11	14,27	0,49	176,6	0	0,001	0,2
292	Булочка с посыпкой	55	4,29	4,68	28,77	176,55	0	0,06	0,05	0,1	25,58	2	16	44	6	0,6	77,35	0	0	0
241	Компот из смеси сухофруктов	200	2,6	0	27	93,2	0	0,04	0,02	18,07	25,4	0	125,78	90	14	0,14	22,98	0	0	0,19
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
	Итого	536	18,21	15,89	92,36	537,75	1,56	0,206	0,14	26,55	80,48	2,48	261,79	167,11	39,67	1,63	301,43	0,01	0,001	0,4
9де нь 165	Пудинг рыбный	90	13,9	3,4	25	193	3,54	0,12	0,1	0,47	64,5	0	35,94	0	19,76	0,53	208,2	0	0,009	0,02
91	Картофельное пюре	150	3,4	12,8	22	189	0	0,1	0,11	17,8	50	0	42	83	30	1	63,66	0	0	0
261	Чай с сахар вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0,001	0	18,03	0	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	8,45	0	0	0
21	Салат «Витаминный»	60	0,9	2,7	6,5	56	0	0,005	0,02	3,8	21,0	0	132	75	5,3	0,15	14,59	0	0	0,41
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
	Итого	562	20,83	20,15	88,76	595	3,54	0,274	0,27	40,1	135,5	0,005	270,74	197,15	71,05	2,36	322,25	0,017	0,009	0,45
10д ень 406	Плов с курицей	180	15,4	18,2	45,3	327	2	0,003	0,12	5,4	17,52	0	14,53	109,98	41,83	1,03	256,3	0,05	0,007	0,16
231	Фрукт	100	1,6	0,6	10,7	47	0	0,045	0,02	10	141	0	2,4	10,5	13,5	3,3	27,8	0	0	0,25
261	Чай с сахаром вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0,001	0	18,03	0	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	8,45	0	0	0
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0	0,036	0,02	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4	24,5	0,01	0	0,01
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0	0,012	0,02	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2	2,85	0,007	0	0,01
	Итого	542	19,63	20,05	91,26	531	2	0,097	0,18	33,43	158,52	0,005	77,73	159,63	71,32	5,01	319,9	0,067	0,007	0,43
	Всего за 10дн	5227	192,85	199,44	855,18	5689,1	17,15	1,808	2,674	236,72	1626,7	11,67	1624,3	2183,8	606,38	32,97	3003,0	0,219	0,061	4,62

Используемая литература: ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Издана: Москва ДеЛи 2022 год, руководители разработки сборника: В.А. Тутьян, Д.Б. Никитюк.

ООО Фирма «Партнер» Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания издание пятое, переизданное Часть 1; 2.

Издана: Уфа 2021 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» Москва 1996 год, под редакцией Ф.Л. Марчука.