



Десятидневное меню для учащихся в возрасте от 7 до 11 лет на 2022/2023 учебный год



Согласовано: Заместитель, начальник Территориального Отдела
 в г. Ставрополе
 № 16/2022-2023

№ рецептурной карты	Год	Наименование блюда	Выход на 11 лет	Б.	Ж.	У.	К-во Ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг			
								B1	B2	PP	Ca	Mg	P	Fe	
ДЕНЬ 1															
ЗАВТРАК															
174	2011	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	0,04	0,026	0,65	0	98,07	4	24,5	0,338
959	2005	Чай с сахаром	150/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
пром.		Бутерброд с сыром с маслом	30/15/5	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
		Итого		8,48	12,48	101,16	510,9	0,13	0,096	1,53	120	169,37	39,3	91,5	1,538
ДЕНЬ 2															
ЗАВТРАК															
279	2011	Жаркое по-домашнему	200	0,57	2,42	1,72	29,25	0,036	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.		Йогурт 2,5% жирности	1/100	7,9	25	32,6	413	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		12,35	27,98	86,84	671,15	0,178	0,226	7,9	9,1	42,7	97	359,8	4,12

ДЕНЬ 3															
ЗАВТРАК															
229	2011	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99
312	2011	Картофель в молоке	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
349	2011	Сок фруктовый	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
		Итого		17,74	12,6	102,04	520,4	0,394	0,314	3,46	148,58	169,28	132,95	347,4	4,25
ДЕНЬ 4															
ЗАВТРАК															
295	2011	Котлеты рубленые из птицы	85	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
71/70	2011	Овощи свежие	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02							
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
376	2011	Чай с сахаром	150/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		22,39	17,21	88,53	603	0,912	0,186	1,74	0,5	56,52	86	399,7	114,01

ДЕНЬ 5																
ЗАВТРАК																
	2011	Птица отварная	80	11,7	11,4	0,5	153	0,05	0,11	2,23	10,2	8,5	18,5	96	0,87	
288	2011	Сул с клецками	200	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0,02	0,9	0,6	10	40	103	0,64	
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0	
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4	
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17	
пром.																
		Итого		17,73	14,61	66,45	480,8	0,196	0,196	3,72	10,86	33,6	80,2	263,8	3,08	

ДЕНЬ 6																
ЗАВТРАК																
	2005	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	8,1	10,3	31,3	263,4	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	56	0,445	
469	2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сл	0,16	
		Йогурт 2,5% жирности	1/100	7,9	25	32,6	413	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5	
пром.		Булочка с повидлом	110	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6	
		Итого		23,33	41,08	120,44	984,2	0,125	0,079	4	1	253,53	30,6	101	1,505	
				23,63	41,08	144,04	1024,2	0,205	0,139	4,4	121	321,53	56,6	147	2,105	

ДЕНЬ 7															
ЗАВТРАК															
	2011	Гуляш	80	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
260	2011	Гуляш	80	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
302	2011	Каша рассыпчатая гречневая	150/10	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Йогурт 2,5% жирности	1/100	4,9	6,2	21,2	240	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
0		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
0		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		25,6	17,92	128,11	854,5	0,332	0,266	4,39	15,09	89,1	97,3	385,8	6,14
ДЕНЬ 8															
ЗАВТРАК															
	2011	Котлеты рубленые из птицы <th>85</th> <th>11,9</th> <th>12,3</th> <th>12,4</th> <th>208,8</th> <th>0,66</th> <th>0,1</th> <th>0,38</th> <th>0,5</th> <th>15,02</th> <th>29</th> <th>171</th> <th>109,4</th>	85	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
295	2011	Котлеты рубленые из птицы	85	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
144	2011	Рагу овощное с кашей	150/5	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84
377	2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
0		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
0		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		19,61	27,86	95,77	658,9	0,902	0,266	1,82	128,39	135,83	84,7	307,8	112,61

ДЕНЬ 9															
ЗАВТРАК															
	2011	Свекла тушеная в соусе	60	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88
309	2011	Плов из птицы	150	15,7	8,05	32,8	268	0,13	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сл	сл	0,11	сл	17	33	91	2,8
0		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,94	10,9	88,88	533,25	0,237	0,076	2,5	3,36	59,92	106,51	326,19	5,99

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

469	2005	Запеканка из творога со сметаной	150/25	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69
958	2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сл	0,16
пром.		Булочка с повидлом	110	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
15	2011	Сыр с порциями	15	3,48	4,43	0	54								
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		24,87	17,83	73,69	554,8	0,09	0,28	1	1,24	271	31,5	231,3	1,25
Итого за весь период				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Среднее значение за период				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				107%	102%	120%									

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна-М. ДеЛи принт 2011-544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников Авт.сост. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко М. "ИКТЦ"ЛАДА", К: Издательство "Арий", 2005;-680с.:ил. Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1,4

Технолог по питанию МКУ "АХЦСО"

Тагеева Н.В