

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МАОУ

«Школа №18 для обучающихся

с ограниченными возможностями

здоровья» г.Перми

 /Дунаева М.И. /

МП




РАЗРАБОТАНО:

ООО «ТриАктив»

Исполнительный директор



 /Штебе Ж.В./

МП

Примерное десятидневное меню

Период Весна 2021г

2 степень (возраст от 12 лет и старше)

На основе «Сборника технологических нормативов,
Рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных
Организаций, и детских оздоровительных учреждений»

«ООО Уральский региональный центр питания»

в ред. г. Пермь, 2011 г., 5-е издание

2013 г. 7-издание с дополнениями.

«Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий

Для детских садов, детских оздоровительных учреждений,

Учреждений профессионального образования,

специализированных учреждений для несовершеннолетних,

нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений»

«ООО Уральский региональный центр питания»

ФГБОУ ВО «ПГМУ им. Вагнера» Минздрава России

Изд-е 3-е доп. и испр. - г. Пермь, 2018 г

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница	
		Завтрак1							
Каша "Дружба"	250	Каша "Янтарная" (из пшеницы с яблоками)	250	Запеканка из творога	150	Каша манная молочная жидкая	250	Каша рисовая молочная жидкая	250
Чай каркаде	200	Какао с молоком (1-й вариант)	200	Молоко сгущенное	30	Чай с сахаром	200	Чай с молоком (1В)	200
Батон нарезной	30	Батон нарезной	30	Кофейный напиток с молоком (2-й в)	200	Батон нарезной	30	Батон нарезной	40
Масло сливочное	15	Сыр порционный	20	Батон нарезной	30	Повидло фруктовое	20	Сыр порционный	20
Яблоки	100	Печенье	50	Масло сливочное	15	Пряник	50	Яйца вареные	40
Обед									
Салат из квашеной капусты с луком	100	Салат картофельный с зеленым горошком...	100	Огурцы соленые	100	Икра морковная. (в)	100	Салат из свеклы с чесноком	100
Суп из овощей (в)	250	Суп с рыбными консервами	250	Борщ с капустой и картофелем (в)	250	Суп картофельный с клецками (в)	250	Рассольник ленинградский (в)	250
Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	Суфле из кур.	100	Жаркое по-домашнему (в)	250	Фрикадельки рыбные	100	Картофельная запеканка с мясом (н) (в)	250
Картофельное пюре (в)	180	Капуста тушеная (н) в	180	Компот из изюма	200	Рис отварной	180	Соус сметанный	40
Сок	200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	Хлеб пшеничный	25	Соус томатный	30	Компот из свежих плодов или ягод	200
Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	25	Хлеб ржаной	25	Напиток из шиповника	200	Хлеб пшеничный	25
Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25			Хлеб пшеничный	25	Хлеб ржаной	25

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Школа(2ступень)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9	11	4	31	161
	Чай с лимоном	200			15	62	383
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	420
	Сыр порционный	20		1		1	27
	Печенье	50	13	9	46	324	136,01
	Итого за Завтрак			25	22	86	523
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком(в)	100	1	4	6	164	42,01
	Суп из овощей с фасолью	250	1	1	4	31	118,13
	Котлеты, биточки, шницели(н)	100	14	12		234	255
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	38	226	306
	Соус томатный	30		1	2	18	354
	Компот из смородины черной	200			11	48	402
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	420
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	421
	Итого за Обед			27	24	81	824
Итого за день			52	46	167	1347	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	150	3	6	47	3	195
	Соус молочный сладкий	50			2	12	338
	Какао с молоком(1-й вариант)	200	3		26	118	387
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	420
	Масло сливочное	15		1			401
	Яблоки	100				1	401
	Итого за Завтрак			8	8	90	213
Обед	Кукуруза консервированная	30	1		1		3,03
	Суп крестьянский с крупой(в)	250	2	6	13	114	74,01
	Фрикадельки из кур(гр)	100	14	12	7	190	293
	Капуста тушеная(н)в	180	5	6	13	122	311,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	399
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	420
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	421
Итого за Обед			26	24	69	589	
Итого за день			34	32	159	802	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	250	9	6	33	219	168
	Чай с молоком(2в)	200	2		14	64	386
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	420
	Сыр порционный	20		1		1	27
	Пряник	50	13	9	46	324	136,03
	Итого за Завтрак			26	17	108	687
Обед	Салат картофельный с капустой квашеной(в)	100	1	4	5	60	65,02
	Щи из свежей капусты с картофелем(в)	250	2	6	7	88	82,01
	Плов из отварной говядины(в)	250	24	21	31	349	258,01
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122	394
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	420
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	421
Итого за Обед			32	31	92	722	
Итого за день			58	48	200	1409	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	250	8	7	35	235	162
	Кофейный напиток с молоком(1-й в)	200	3		20	91	391
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	420
	Повидло фруктовое	20		1	4	24	498
	Мандарины	100					140,03
	Итого за Завтрак			13	9	74	429
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1	4	2	45	38
	Суп картофельный с бобовыми(67)в	250	6	4	16	124	67,02
	Суфле рыбное	100	14	17	4	225	109,01
	Картофельное пюре(в)	180	2	6	25	165	317,01
	Компот из кураги	200			16	64	403
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	420
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	421
Итого за Обед			27	31	83	726	
Итого за день			40	40	157	1155	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7	7	38	243	165
	Чай с сахаром	200			15	61	382
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	420
	Масло сливочное	15		1		1	401
	Печенье	50	13	9	46	324	136,01
Итого за Завтрак			23	18	120	734	
Обед							
	Огурцы соленые	60			1	8	309
	Свекольник(в)	250	2	5	12	101	65,01
	Печень говяжья по-строгановски	120	28	13	16	292	238
	Макаронные изделия отварные	200	7	7	42	251	306
	Компот из свежих плодов или ягод	200			14	61	398
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	420
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	421
Итого за Обед			41	25	105	816	
Итого за день			64	43	225	1550	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	250	6	6	30	196	155
	Чай каркаде	200			15	62	461,18
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	420
	Масло сливочное	15		1		1	401
	Яблоки	100					140
	Итого за Завтрак			8	8	60	338
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	100	1	4	5	60	33
	Суп из овощей(в)	250	2	6	11	110	66,01
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	11	15	12	234	267
	Картофельное пюре(в)	180	2	6	25	165	317,01
	Сок	200	4		8	50	408
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	420
	Хлеб ржаной	25	2				421
Итого за Обед			24	31	81	722	
Итого за день			32	39	141	1060	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками)	250	6	6	31	201	275,13
	Какао с молоком(1-й вариант)	200	3		26	118	387
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	420
	Сыр порционный	20		1		1	27
	Печенье	50	13	9	46	324	136,01
Итого за Завтрак			24	17	118	723	
Обед							
	Салат картофельный с зеленым горошком..	100	1	4	6	64	42,02
	Суп с рыбными консервами	250	2		14	71	159
	Суфле из кур..	100	27	27	2	353	291,02
	Капуста тушеная(н)в	180	5	6	13	122	311,01
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122	394
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	420
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	421
Итого за Обед			40	37	84	835	
Итого за день			64	54	202	1558	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	150	3	6	47	3	195
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	96	346
	Кофейный напиток с молоком(2-й в)	200	1		17	75	392
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	420
	Масло сливочное	15		1		1	401
	Бананы	150					140,02
	Итого за Завтрак			8	11	96	254
Обед	Огурцы соленые	100	1		2	13	309
	Борщ с капустой и картофелем(в)	250	2	4	8	74	62,01
	Жаркое по-домашнему(в)	250	24	21	19	360	247,01
	Компот из изюма	200			16	64	403,01
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	420
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	421
Итого за Обед			31	25	65	614	
Итого за день			39	36	161	868	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	8	5	39	234	160
	Чай с сахаром	200					
	Батон нарезной	30	2	1	15	61	382
	Повидло фруктовое	20		1	15	79	420
	Пряник	50			4	24	498
	Итого за Завтрак			13	9	46	324
Обед			23	16	119	722	
	Икра морковная.(в)	100	2	6	9	10	54,01
	Суп картофельный с клецками(в)	250	20	21	54	486	69
	Фрикадельки рыбные	100	12	8	12	165	231
	Рис отварной	180	4	6	40	232	303
	Соус томатный	30		1	2	18	354
	Напиток из шиповника	200	1		23	65	409
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	420
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	421
	Итого за Обед			43	42	160	1079
Итого за день			66	58	279	1801	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	6	5	34	216	167
	Чай с молоком(1в)	200	1		16	69	384
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	420
	Сыр порционный	20		1		1	27
	Яйца вареные	40	5	5		63	187
	Итого за Завтрак			15	12	71	454
Обед	Салат из свеклы с чесноком	100	1	4	6	34	40
	Рассольник ленинградский(в)	250	2	6	15	125	64,02
	Картофельная запеканка с мясом(н)(в)	250	26	31	19	490	251
	Соус сметанный	40	1	3	1	32	340
	Компот из свежих плодов или ягод	200			14	61	398
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	420
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	421
	Итого за Обед			34	44	75	845
Итого за день			49	56	146	1299	

Итого за период	498	452	1837	12849	
Среднее значение за период	49,8	45,2	183,7	1284,9	

Составил _____ Старцев

Утвердил _____