

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

1 ступень (возраст от 7-11лет)

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	
		Завтрак							
Каша "Дружба"	200	Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками)	200	Запеканка из творога	120	Каша манная молочная жидкая	200	Каша рисовая молочная жидкая	200
Чай каркаде	200	Какао с молоком(1-й вариант)	200	Молоко стуженное	30	Чай с сахаром	200	Чай с молоком(1в)	180
Батон нарезной	30	Батон нарезной	30	Кофейный напиток с молоком(1-й в)	200	Батон нарезной	30	Батон нарезной	40
Масло сливочное	15	Сыр порционный	15	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	60	Салат картофельный с зеленым горошком(в)	60	Огурцы соленые	60	Икра морковная (в)	60	Салат из свеклы с чесноком	60
Суп из овощей(в)	200	Суп с рыбными консервами(в)	200	Борщ с капустой и картофелем(в)	200	Суп картофельный с клецками(в)	200	Рассольник ленинградский(в)	200
Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	90	Суфле из кур...	90	Жаркое по-домашнему	220	Фрикадельки рыбные	90	Картофельная запеканка с мясом(н)(в)	220
Картофельное пюре(в)	150	Капуста тушеная(н)в	150	Компот из изюма	200	Рис отварной	150	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 ржаной	25	Хлеб ржаной	25

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	120	2	5	38	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		1	401
	Яблоки	100					140
	Итого за Завтрак			7	7	81	213
Обед	Кукуруза консервированная	30	1		1		3,03
	Суп крестьянский с крупой(в)	200	2	5	10	91	74,01
	Фрикадельки из кур(гр)	90	12	11	6	171	293
	Капуста тушеная(н)в	150	4	5	11	102	311,01
	Компот из сухофруктов	200			16	62	122
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	420
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	421
Итого за Обед			23	21	64	529	
Итого за день			30	28	145	742	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7	5	26	175	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			24	16	101	643
Обед	Салат картофельный с капустой квашеной	60	1	2	3	36	65
	Щи из свежей капусты с картофелем(в)	200	2	5	6	71	82,01
	Плов из отварной говядины(в)	220	21	19	27	307	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			29	26	85	639	
Итого за день			53	42	186	1282	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6	6	28	188	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			11	8	67	382	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	60		2	1	27	38
	Суп картофельный с бобовыми(67)в	200	5	3	13	99	67,02
	Суфле рыбное	90	13	15	3	203	109,01
	Картофельное пюре(в)	150	2	5	21	137	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			24	25	74	633	
Итого за день			35	33	141	1015	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	5	31	194	165
	Чай с сахаром	200					
	Батон нарезной	40	3	1	15	61	382
	Масло сливочное	15		1	21	105	420
	Печенье	50				1	401
Итого за Завтрак			13	9	46	324	136,01
Обед			22	16	113	685	
	Огурцы соленые	60			1	8	309
	Свекольник(в)	200	2	4	9	81	65,01
	Печень говяжья по-строгановски	100	24	11	13	244	238
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	38	226	306
	Компот из свежих плодов или ягод	200			14	61	398
	Хлеб пшеничный	25	2				
Хлеб ржаной	25			12	59	420	
Итого за Обед			2		8	44	421
Итого за день			37	21	95	723	
			59	37	208	1408	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5	5	24	156	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			7	7	54	298
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	2	3	36	33
	Суп из овощей(в)	200	2	5	9	88	66,01
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	90	10	14	11	210	267
	Картофельное пюре(в)	150	2	5	21	137	317,01
	Сок	200	4		8	50	408
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	420
	Хлеб ржаной	25	2				
Итого за Обед			23	26	72	624	421
Итого за день			30	33	126	922	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками)	200	5	5	25	160	275,13
	Какао с молоком(1-й вариант)	200	3		26	118	387
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	420
	Сыр порционный	15				1	27
	Печенье	50	13	9	46	324	136,01
Итого за Завтрак			23	15	112	682	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком(в)	60		2	4	98	42,01
	Суп с рыбными консервами(в)	200	2		12	57	159,01
	Суфле из кур..	90	24	24	2	318	291,02
	Капуста тушеная(н)в	150	4	5	11	102	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			35	31	78	800	
Итого за день			58	46	190	1482	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	120	2	5	38	3	195
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	96	346
	Кофейный напиток с молоком(1-й в)	200	3		20	91	391
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	420
	Масло сливочное	15		1		1	401
	Бананы	150					
Итого за Завтрак			9	10	90	270	140,02
Обед							
	Огурцы соленые	60			1	8	309
	Борщ с капустой и картофелем(в)	200	1	3	6	59	62,01
	Жаркое по-домашнему	220	21	18	17	317	247
	Компот из изюма	200			16	64	403,01
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	420
	Хлеб ржаной	25	2				
Итого за Обед			26	21	8	44	421
Итого за день			35	31	150	821	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6	4	31	187	160
	Чай с сахаром	200					
	Батон нарезной	30	2	1	15	61	382
	Повидло фруктовое	20		1	15	79	420
	Пряник	50		1	4	24	498
	Итого за Завтрак		13	9	46	324	136,03
Обед			21	15	111	675	
	Икра морковная.(в)	60	1	3	6	6	54,01
	Суп картофельный с клецками(в)	200	16	17	43	389	69
	Фрикадельки рыбные	90	10	7	11	149	231
	Рис отварной	150	4	5	33	193	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		36	33	138	923	
Итого за день		57	48	249	1598		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	4	27	173	167
	Чай с молоком(1в)	180	1				
	Батон нарезной	40	3	1	14	62	384
	Сыр порционный	20		1	21	105	420
	Яйца вареные	40		1		1	27
Итого за Завтрак			5	5		63	187
Обед			14	11	62	404	
	Салат из свеклы с чесноком	60	1	2	3	20	40
	Рассольник ленинградский(в)	200	2	5	12	100	64,02
	Картофельная запеканка с мясом(н)(в)	220	23	27	17	431	251
	Соус сметанный	40	1	3			
	Компот из свежих плодов или ягод	200			1	32	340
	Хлеб пшеничный	25			14	61	398
	Хлеб ржаной	25	2		12	59	420
Итого за Обед			2		8	44	421
Итого за день			31	37	67	747	
			45	48	129	1151	

Итого за период	448	384	1681	11629	
Среднее значение за период	44,8	38,4	168,1	1162,9	

Составил _____ Старцев

Утвердил _____