

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания (150р)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Номер рецептуры
	с 7 - 11 лет	с 12 лет и старше	Б	Ж	У		
Неделя 1 день 1							
Завтрак							
Макаронные запеченные с сыром	150	200	10,3	12,4	41,2	318	261
Фруктовый напиток с молоком	200	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Хлеб ржаной по сезону	100	100	0,3	0,23	7,73	34,19	82
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Сдоб пшеничный	25	30	2,3	0,27	19,7	62,8	576
Мир российский	15	20	5,5	6,16	0,33	79,97	75
Итого сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	79
Итого завтрак:	525	600	23,53	29,21	95,45	725,06	
Обед							
Овощи по сезону	70	100	1	6,1	3,5	73	
Морковь из свежей капусты с картофелем,							
Сметаной	250	300	6,81	8,49	16,96	165,96	95
Рыба запеченная с яйцом	90	100	4,3	4,6	5	78,6	301
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	377
Компот из цитрусовых	200	200	0,18	0,06	17,41	64,85	488
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Итого пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Итого обед:	835	980	23,95	26,19	95,61	710,01	
Итого за день:	1360	1580	47,48	55,4	191,06	1435,07	

Составитель: *В.В. Виноградова*



Неделя 1 День 2							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	250	9.32	9.30	44.65	299.50	235
Хлеб ржаной	25	40	2.2	0.4	12.8	76	574
Хлеб пшеничный	25	30	2.3	0.27	19.7	62.8	576
Сыр российский	15	20	5.5	6.16	0.33	79.97	75
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	50	3.75	4.9	37.2	207.5	
Какао с молоком	200	200	3.28	3.55	20.23	122.31	462
Итого завтрак:	515	590	26.35	24.58	134.91	848.08	
Обед							
Винерет овощной	70	100	1.6	6.2	6.6	88	47
Суп картофельный с фрикадельками	250\30	300\30	7.45	5.3	16.86	144.58	123
Плов с мясом птицы	250	250	27.26	27.8	49.88	544.22	375
Компот из свежих фруктов	200	200	0.29		19.398	80.98	487
Хлеб ржаной	25	40	2.2	0.4	12.8	76	574
Хлеб пшеничный	35	45	4.6	0.54	29.5	125.6	576
Итого обед:	860	965	43.4	40.24	135.038	1059.38	
Итого за день:	1375	1555	69.75	64.82	269.948	1907.46	

Неделя 1 День 3							
Завтрак							
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	250	7.6	8.25	46.38	290.25	233
Чай с сахаром с лимоном	200	200	0.53		15.29	61.51	459
Хлеб ржаной	25	40	2.2	0.4	12.8	76	574
Хлеб пшеничный	50	60	4.6	0.54	29.5	125.6	576
Фрукты по сезону	100	100	0.3	0.23	7.73	34.19	82
Масло сливочное	10	10	0.13	7.25	0.09	66.1	79
Итого завтрак:	585	660	15.36	16.67	111.79	653.65	
Обед							
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	70	100	1.4	6.1	7.6	91	26
Рассольник Ленинградский	250	300	5.27	7.22	24.06	186.4	100
Биточки куриные	90	100	15.57	15.38	13.79	254.29	372
Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	10.62	7.94	47.05	302.2	202
Компот из сухофруктов	200	200	0.18	0.06	17.41	64.85	495
Хлеб ржаной	25	40	2.2	0.4	12.8	76	574
Хлеб пшеничный	50	60	4.6	0.54	29.5	125.6	576
Итого обед:	835	980	39.84	37.64	152.21	1100.34	
Итого за день:	1420	1640	55.2	54.31	264	1753.99	

Неделя 1 День 4							
Завтрак							
омлет натуральный	150	200	17.23	26.15	4.3	320	268
Сок фруктовый	200	200	1	0.2	20.2	86	501
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	50	3.75	4.9	37.2	207.5	
Хлеб ржаной	25	40	2.2	0.4	12.8	76	574
Хлеб пшеничный	50	60	4.6	0.54	29.5	125.6	576
Сыр российский	15	20	5.5	6.16	0.33	79.97	79
Масло сливочное	10	10	0.13	7.25	0.09	66.1	75
Итого завтрак:	500	580	34.41	45.6	104.42	961.17	
Обед							
Овощи по сезону	70	100	1	6.1	3.5	73	
Суп-лапша домашняя	250	300	3	4.62	13.35	107.1	128
Печень по-строгановски	70/30	90/30	18.79	5.55	11.05	139.73	356
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4.86	6	10.44	126	377
Напиток и шиповника	200	200	0.67	0.27	18.3	78	496
Хлеб ржаной	25	40	2.2	0.4	12.8	76	574
Хлеб пшеничный	50	60	4.6	0.54	29.5	125.6	576
Итого обед:	845	1000	35.12	23.48	98.94	725.43	
Итого за день:	1345	1580	69.53	69.08	203.36	1686.6	

Неделя 1 День 5							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	250	6.83	8.28	27.78	212.23	234
Чай с сахаром с лимоном	200	200	0.53		15.29	61.51	459
Хлеб ржаной	25	40	2.2	0.4	12.8	76	574
Хлеб пшеничный	50	60	4.6	0.54	29.5	125.6	576
Фрукты по сезону	100	100	0.3	0.23	7.73	34.19	82
Итого завтрак:	575	650	14.46	9.45	93.1	509.53	
Обед							
Салат из моркови с маслом рапительным	70	100	1.2	6	11.2	104	21
Суп фасолевый	250	300	6.67	14.18	17.44	226.74	130
Тефтели из говядины	90	100	16.78	5.34	5.81	138.82	348
Рагу и овощей	150	180	3.42	7.74	16.83	153	177
Компот из свежих фруктов	200	200	0.29		19.4	80.98	487
Хлеб ржаной	25	40	2.2	0.4	12.8	76	574
Хлеб пшеничный	50	60	4.6	0.54	29.5	125.6	576
Итого обед:	835	980	35.16	34.2	112.98	905.14	
Итого за день:	1410	1630	49.62	43.65	206.08	1414.67	

Неделя 2 День 6							
Завтрак							
Запеканка творожная с джемом	130\20	180\20	6.6	11.9	38.1	402.1	279
Фрукты по сезону	100	100	0.3	0.23	7.73	34.19	82
Чай с сахаром	200	200	0.53		15.29	61.51	457
Хлеб ржаной	25	40	2.2	0.4	12.8	76	574
Хлеб пшеничный	50	30	2.3	0.27	14.75	62.8	576
Сыр	15	20	4.13	4.62	0.25	55.9	79
Масло сливочное	10	10	0.13	7.25	0.09	66.1	75
Итого завтрак:	550	600	16.19	24.67	89.01	758.6	
Обед							
Икра и кабачков	70	100	0.88	1.8	4	36	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	300	7.44	13.8	13.25	205.78	104
Биточки куриные	90	100	15.57	15.38	13.79	254.29	372
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4.86	6	10.44	126	377
Хлеб ржаной	25	40	2.2	0.4	12.8	76	574
Хлеб пшеничный	50	60	4.6	0.54	29.5	125.6	576
Кисель из концентрата	200	200	1	0.06	29.8	130	484
Итого обед:	835	980	36.55	37.98	113.58	953.67	
Итого за день:	1385	1580	52.74	62.65	202.59	1712.27	

Неделя 2 День 7							
Завтрак							
омлет натуральный	150	200	17.23	26.15	4.3	320	268
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	50	3.75	4.9	37.2	207.5	
Чай с сахаром с лимоном	200	200	0.53		15.29	61.51	459
Хлеб ржаной	25	40	2.2	0.4	12.8	76	574
Хлеб пшеничный	50	60	4.6	0.54	29.5	125.6	576
Масло сливочное	10	10	0.13	7.25	0.09	66.1	75
Сыр российский	15	20	2.26		20.7	36	79
Итого завтрак:	500	580	30.7	39.24	119.88	892.71	
Обед							
Овощи по сезону	70	100	0.56		1.82	9.1	
Суп из овощей	250	300	2	4.52	6.32	74	116
Зразы мяные	90	100	16.78	5.34	5.81	138.82	336
Рис отварной с маслом сливочным	150	180	4.64	5.85	45.74	253.44	205
Напиток из плодов шиповника	200	200	1.05		33.93	136.35	496
Хлеб ржаной	25	40	2.2	0.4	12.8	76	574
Хлеб пшеничный	35	45	4.6	0.54	29.5	125.6	576
Итого обед:	820	965	31.83	16.65	135.92	813.31	
Итого за день:	1320	1545	62.53	55.89	255.8	1706.02	

Неделя 2 День 8							
Завтрак							
Каша рисовая молочная с масло сливочным	200	250	5.01	7.98	227.64	201.74	236
Фрукты по сезону	100	100	0.3	0.23	7.73	34.19	82
Чай с сахаром с лимоном	200	200	0.53		15.29	61.51	459
Хлеб ржаной	25	40	2.2	0.4	12.8	76	574
Хлеб пшеничный	25	30	4.6	0.54	29.5	125.6	576
Масло сливочное	10	10	0.13	7.25	0.09	66.1	75
Итого завтрак:	560	630	12.77	16.4	293.05	565.14	
Обед							
Овощи по сезону	70	100	0.6		1.9	10	
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	300	7.68	9.1	18.8	198.93	95
Рыбные биточки	90	100	19.03	15.06	5.88	234.99	307
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4.86	6	10.44	126	377
хлеб ржанной	25	40	2.20	0.40	12.80	76.00	574
хлеб пшеничный	25	30	4.60	0.27	15.00	62.8	576
Компот из свежих фруктов	200	200	0.29		19.4	80.98	487
Итого обед:	740	850	39.26	30.83	84.22	726.9	
Итого за день:	1300	1480	52.03	47.23	377.27	1292.04	

Неделя 2 День 9							
Завтрак							
Плов из риса с сухофруктами	150	200	9.1	4.6	52.5	288	244
Какао с молоком	200	200	3.28	3.55	20.23	122.31	462
Масло сливочное	10	10	0.13	7.25	0.09	66.1	75
Фрукты по сезону	100	100	0.3	0.23	7.73	34.19	82
Хлеб ржаной	25	40	2.2	0.4	12.8	76	574
Хлеб пшеничный	25	30	2.3	0.27	14.75	62.8	576
Итого завтрак:	510	580	17.31	16.3	108.1	649.4	
Обед							
Суп гороховый	250	300	7.4	3.28	15.8	122.3	127
Бефстроганов из говядины	90	100	16.78	5.34	5.81	138.82	326
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	180	6.66	5.4	35.46	221.4	256
Чай с сахаром с лимоном	200	200	0.53		15.29	61.51	459
Хлеб ржаной	25	40	2.2	0.4	12.8	76	574
Хлеб пшеничный	50	60	4.6	0.54	29.5	125.6	576
Итого обед:	765	880	38.17	14.96	114.66	745.63	
Итого за день:	1275	1460	55.48	31.26	222.76	1395.03	

Неделя 2 День 10							
Завтрак							
Каша манная молочная с маслом слив	200	250	7.78	8.25	39.05	261.25	230
Кофейный напиток с молоком	200	200	3.1	3.27	19.67	117.23	465
Хлеб ржаной	25	40	2.2	0.4	12.8	76	574
Хлеб пшеничный	25	30	2.3	0.27	14.75	62.8	576
Сыр	15	20	4.13	4.62	0.25	55.9	79
Фрукты по сезону	100	100	0.3	0.23	7.73	34.19	75
Итого завтрак:	565	640	19.81	17.04	94.25	607.37	
Обед							
Кукуруза консервированная	70	100	1.32	0.6	8.22	47.4	
Суп картофельный с рыбными консервами	250	300	9.3	11.4	10.05	180	122
Котлета куриная	90	100	15.57	15.38	13.79	254.29	372
Капуста тушеная	150	180	3.6	6.12	13.68	124.2	380
Компот из сухофруктов	200	200	0.18	0.06	17.41	64.85	495
Хлеб ржаной	25	40	2.2	0.4	12.8	76	574
Хлеб пшеничный	50	60	4.6	0.54	29.5	125.6	576
Итого обед:	765	880	36.77	34.5	105.45	872.34	
Итого за день:	1330	1520	56.58	51.54	199.7	1479.71	

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной помощи (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.:Делипринт, 2007г.. Скурихны И.М. ТугельянВ.А.
3. Энергетическая ценность блюд в меню приведена для возрастной группы детей с 12 лет и старше.