



Примерное десятидневное меню

Примерное меню составлено на основании:

«Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений».

Пермь 2008 года Уральский региональный центр питания.

наименование блюда	№ кварты	№ порции	Б	Ж	У	ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Меню с 5 по 11 классы														
1 день														
Завтрак														
кура отварная	212	100	26,03	26	1,39	346,7	0,07	2,29	0,06	0,8	28,9	188,26	22,83	2,03
рис отварной	224	180	4,66	6,1	48,33	270,2	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
компот из свежих плодов или ягод	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			36,53	33,3	97,77	841,6	0,25	6,12	0,2	3,53	76,38	360,37	70,76	5,31
2 день														
Завтрак														
рыбные хлебцы	173	100	12,33	11,7	8,38	188,1	0,41	0,72	0,01	0,79	32,02	143,28	19,13	0,63
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,6	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
овощи отварные	248	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,15	23,77	0	0,16	164,67	145,54	100,8	3,36
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,8	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			20,48	23,6	83,8	630,9	0,76	32,33	0,04	3,36	308,29	463,09	165,88	8,33
3 день														
Завтрак														
суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	124,1	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93
сырники из творога запеченные со стухенным молоком	141	180	29,28	7,4	61,32	432,7	0,08	12,19	0	0,08	174,43	149,87	50,4	1,74
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
итого:			35,27	10,6	114,82	699,5	0,2	17,3	0,01	2,17	207,48	245,29	88,78	3,83
4 день														
Завтрак														
шницель куриный	209	100	15,74	17,8	10,74	265,8	0,07	0,2	0,04	0,68	40,17	127,5	19,71	1,3
пюре картофельное, капуста тушеная	241	200	4,51	7,68	30,3	204	0,25	30,18	0,02	0,3	64,78	97,29	36,72	1,47
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
сок фруктовый	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:			24,89	26,5	60,2	575,9	0,43	38,38	0,07	1,68	158,95	327,99	86,43	4,73
5 день														
Завтрак														
фрикадельки из говядины	203	100	10,84	11,1	6,9	170,6	0,06	0,96	0	0,46	6,59	101,9	16,35	0,76
гречка отварная	219	180	6,62	6,35	42,39	253,3	0,09	0,05	0	1,19	13,67	56,58	20,83	1,1
овощи отварные	248	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,15	23,77	0	0,16	164,67	145,54	100,8	3,36
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,8	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44

хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
итого:			19,14	21,2	83,4	768,2	0,31	24,93	0,01	3,49	241,38	322,33	144,84	6,81
завтрак														
щи из свежей капусты с курой	63	250	2.59	6.43	10.64	110.8	0.08	14.61	0.16	0.37	82.06	83.2	38.92	1.36
каша гречневая вязкая	86	205	7.94	8.21	35.13	246.2	0.14	3.7	0.02	0.29	152.83	188.12	37.48	2.37
сыр порциями	366	20	4.64	6	-	72.8	0.01	0.05	0.08	0.12	3.00	162	15	0.33
кофейный напиток с молоком	287	200	1.4	1.6	17.35	89.32	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
хлеб пшеничный с маслом	-	40/10	3.48	8.4	20.02	170	0.1	0.28	0	1.79	16.41	58.78	23.85	1.09
итого:			20,05	30,6	83,14	689,1	0,34	15,43	0,27	2,62	601,76	527,59	120,5	5,23
7 день														

Обед														
тефтели говяжьи с рисом	202	100	9.16	13.5	9.44	196.1	0.04	0.71	0	0.63	18.34	114.93	19.03	0.83
макаронны отварные	227	180	6.62	6.35	42.39	253.3	0.09	0.05	0	1.19	13.67	56.58	20.83	1.1
овощи натуральные	246	100	0.8	0.1	3.3	14	0.08	35	0.06	0.7	37	68	34	1.5
компот из смеси сухофруктов	283	200	0.56	0	27.89	113.8	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
итого:			20,18	20,3	102,72	671,2	0,26	35,91	0,07	5,89	133,46	292,62	93,92	5,46
8 день														

завтрак														
тефтели рыбные	174	100	8.95	5.48	9.16	121.1	1.48	0.06	0	2.71	18.83	113.54	32.92	0.76
Пюре картофельное	241	180	3.83	7.27	27.95	192.6	0.12	7.69	0.02	0.23	41.15	88.76	29.09	1.19
овощи отварные	248	100	1.12	3.75	6.22	66.42	0.15	23.77	0	0.16	164.67	145.54	100.8	3.36
компот из изюма	280	200	0.33	-	22.66	91.98	0.01	0.28	0.01	0.11	51.84	33.63	25.2	7.17
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
итого:			19,91	17,6	99,05	636	1,87	31,8	0,03	5,4	298,49	483,47	211,21	14,48
9 день														

завтрак														
плов из отварной говядины	193	200	24.33	20.7	33.71	418.4	0.11	2.03	0	0.76	30.89	274.7	9.44	2.76
овощи натуральные	246	60	0.55	0.1	2.3	11.5	0.04	17.5	0.03	0.35	18.5	34	17	0.75
чай с сахаром	300	200	0.12	-	12.04	48.64	-	0.02	-	-	4.27	6.43	3.3	0.72
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
итого:	968	540	30,68	21,9	81,11	642,5	0,26	19,55	0,03	3,3	75,66	417,13	52,94	6,23
10 день														

завтрак														
суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2.83	2.86	21.76	124.1	0.08	5.09	0.01	0.4	20.78	54.19	21.88	0.93
рагу из курицы	214	225	19.77	25.2	23.4	396.8	0.18	23.88	0.06	4.09	80.28	257.21	58.22	2.84
компот из свежих плодов или ягод	282	200	0.16	0	14.99	60.64	0.03	3.6	0.14	0.2	21.5	22.46	12.6	0.65
хлеб ржаной	-	40	2.9	0.5	18.6	88	0.05	0	0	0	9.6	42.4	9.6	1.28
итого:			22,76	28,1	60,15	581,5	0,29	32,57	0,21	4,69	122,56	333,86	92,7	4,42

общая сумма ккал
 10 дней 249,9 234 866,16 673,6 4,97 254,3 0,94 36,13 2224,41 3773,74 1128 64,83
 1 день 673,6