

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 10-ШК/2409-08/33 от 22.09.2014 (ЗАВТРАК, ОБЕД)
для детей с 7 до 11 лет (сезон осень - зима)
ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и специям

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				31	33	47	605	2	0	1	3	620	681	62	3
Бутерброд с сыром (№3-2004)			20/15	6,7	5,4	9,5	113	0,14	0,04	0,41	0,34	251,00	134,64	17,25	0,53
сыр	16	15													
хлеб пшеничный	20	20													
Омлет натуральный с маслом (р.340-2004)			170/5	14,5	21,4	2,5	261	0,36	0,12	0,35	2,01	110,55	226,37	14,80	2,15
яйцо куриное	130	130													
молоко питьевое	50	50													
масло сливочное	4,5	4,5													
масло сливочное на полив при подаче	5	5													
Кофейный напиток (№253-2004, Пермь)			200	1,9	1,7	17,0	91	0,26	0,02	0,01	0,00	58,64	41,85	6,65	0,09
кофейный напиток	3	3													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
или молоко концентрированное	23	23													
или молоко сухое	6	6													
Йогурт молочный 3,2% в индивидуальной упаковке			125	6,3	4,0	10,6	104	0,75	0,10	0,00	0,00	195,00	239,00	17,50	0,13

[illegible]

[illegible]

Отвар из плодов шиповника (№705-2004)			200	0,6	0,2	25,1	105	75,30	0,01	0,00	1,38	10,85	2,85	2,91	0,15
шиповник	20	20													
сахар	15	15													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность бананов)			150	1,5	0,8	25,5	115	11,20	0,09	0,00	0,25	37,50	45,83	21,25	0,00
Хлеб пшеничный			50	4,0	0,5	19,0	97	0,00	0,05	0,00	0,08	7,48	117,00	6,85	0,78
или хлеб витаминизированный			50												
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	51	0,00	0,05	0,00	0,48	10,50	46,50	12,30	0,87
ИТОГО:				63	57	176	1470	131	1	1	9	798	1180	187	6

2 день

[illegible]

[illegible]

Кура запеченная (№494-2004)			100	16,5	16,4	1,2	218	0,19	0,03	0,02	1,50	23,04	100,25	12,50	1,30
кураца потрошённая 1 категории	150	134													
или окорочок куриные	150	134													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4													
чеснок свежий	1,4	1													
масло растительное	5	5													
Сложный гарнир (№524-2004)			150	3,4	6,9	19,3	153	11,42	0,24	0,04	0,28	23,81	119,59	41,53	1,24
Картофель припущенный		130													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	166	125													
01.11.-31.12. -30%	179	125													
01.01.-29.02 - 35%	193	125													
01.03. - 40%	209	125													
масло сливочное	5	5													
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	33	20													
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного)	200	200	200	0,8	0,2	34,0	141	5,30	0,01	0,00	0,06	38,00	12,00	4,10	0,20
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)			150	0,3	0,0	16,7	68	27,00	0,03	0,02	0,03	39,50	34,00	28,00	1,10
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	46,80	2,74	0,31
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	51	0,00	0,05	0,00	0,48	10,50	46,50	12,30	0,87
ИТОГО:				53	54	196	1485	52	1	0	4	742	1154	195	10

3 день	
--------	--

[illegible]

[illegible]

[illegible]

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
сахар	0,2	0,2													
бульон или отвар	20	20													
Гречка вязкая (№302-2004)			150	4,7	4,8	22,9	154	0,00	0,08	0,02	0,65	8,54	115,63	52,20	2,48
крупa гречневая	36	36													
вода питьевая	120	120													
масло сливочное	5	5													
Сок (посчитана средняя пищевая ценность сока - яблочного)	200	200	200	0,0	0,0	11,0	44	0,55	0,02	0,00	0,03	30,10	10,00	3,10	0,10
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)			160	0,3	0,0	18,4	75	28,80	0,03	0,02	0,04	42,71	37,91	31,51	1,22
Хлеб пшеничный			50	2,7	0,3	12,7	64	0,00	0,03	0,00	0,05	4,98	78,00	4,57	0,52
или хлеб витаминизированный			50												
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	1,16
ИТОГО:				42	45	209	1410	37	1	1	6	568	1123	232	10

4 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Рыба запечённая с маслом (№377-2004)			80/5	13,1	10,2	4,6	162	0,31	0,10	0,12	3,33	34,34	200,99	37,98	1,13
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	137	96													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	122	90													
или кета или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	165	96													
сухари пшеничные	8	8													
масло растительное	4	4													
масло сливочное	5	5													
Картофельное пюре (р.520-2004)			150	2,9	4,4	23,0	144	10,40	0,09	0,05	0,15	32,31	63,45	11,25	0,90
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03. - 40%	214	128													
молоко питьевое	24	24													
масло сливочное	5	5													
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного)	200	200	200	0,8	0,2	34,0	141	5,30	0,01	0,00	0,06	38,00	12,00	4,10	0,20
Хлеб пшеничный			70	4,8	0,6	22,8	116	0,00	0,06	0,00	0,09	8,97	140,40	8,22	0,93
или хлеб витаминизированный			70												
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	0,80	17,50	77,50	20,50	1,45
ИТОГО:				56	41	201	1398	23	1	1	5	892	1214	188	8

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				18	17	97	607	2	0	0	1	430	555	50	2
Бутерброд с повидлом (№2-2004)			20/10	1,3	0,2	18,0	79	0,06	0,00	0,00	0,50	1,81	1,15	0,89	0,16
повидло или джем фруктовый без содержания консервантов и красителей	10,2	10													
хлеб пшеничный	20	20													
или хлеб витаминизированный	20	20													
Каша рисовая с маслом (№311-2004)			200/5	7,0	7,2	38,0	245	1,00	0,10	0,10	0,00	222,70	236,60	20,49	0,50
крупа рисовая	25	25													
молоко питьевое	190	190													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном (№686-2004)			200/5	0,2	0,0	15,7	64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
лимон	7	5													
Йогурт сливочный 7% в индивидуальной упаковке			125	6,3	8,8	10,6	147	0,75	0,10	0,00	0,00	195,00	239,00	17,50	0,13
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	46,80	2,74	0,31
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58

[illegible]

Колбаса вареная отварная с маслом (№413-2004)			90/5	4,9	9,5	2,9	117	0,10	0,10	0,10	0,27	49,04	158,40	17,33	0,74
колбаса вареная, сосиски, сардельки "высший сорт"	92	90													
масло сливочное	5	5													
Овощи тушеные (ТТК)			150	3,0	10,5	21,0	191	8,93	0,13	0,11	3,59	29,84	93,20	39,17	1,33
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	150	113													
01.11.-31.12. -30%	162	113													
01.01-29.02 - 35%	174	113													
01.03. - 40%	189	113													
морковь до 01.01.-20%	19	15													
с 01.01 - 25%	20	15													
капуста свежая белокочанная	29	23													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,8	1,8													
или помидоры свежие парниковые	12	12													
лук репчатый	10	8													
масло растительное	8	8													
сметана	8	8													
бульон или вода питьевая	35	35													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (№638-2004)			200	0,3	0,0	26,9	109	0,16	0,00	0,00	0,00	24,75	14,07	2,80	0,47
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0,00	0,03	0,00	0,05	4,49	70,20	4,11	0,47
или хлеб витаминизированный			30												
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	1,16
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)			150	0,3	0,0	16,7	68	27,00	0,03	0,02	0,03	39,50	34,00	28,00	1,10
ИТОГО:				41	51	206	1449	52	1	0	7	634	1160	192	9

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				15	23	72	557	2	0	0	1	298	362	41	3
Бутерброд с маслом (№1-2004)			20/10	1,6	7,4	10,0	113	0,00	0,02	0,00	0,64	6,40	16,00	2,80	0,20
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)			200	6,4	7,9	19,3	174	0,67	0,05	0,04	0,20	128,13	136,80	11,90	0,25
вода питьевая	84	84													
молоко питьевое	100	100													
макаронные изделия	16	16													
соль йодированная	0,6	0,6													
сахар	2,5	2,5													
масло сливочное	2,5	2,5													
Какао с молоком (р.693-2004)			200	4,1	4,3	18,4	129	1,70	0,04	0,05	0,01	140,44	131,70	7,51	0,63
какао - порошок	3,5	3,5													
молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)			10	0,3	2,8	10,5	69	0,00	0,00	0,00	0,00	13,33	0,00	8,00	0,53
ИЛИ Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами			10												
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	46,80	2,74	0,31

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Отвар из плодов шиповника (№705-2004)			200	0,6	0,2	25,1	105	75,30	0,01	0,00	1,38	10,85	2,85	2,91	0,15
шиповник	20	20													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			50	2,7	0,3	12,7	64	0,00	0,03	0,00	0,05	4,98	78,00	4,57	0,52
или хлеб витаминизированный			50												
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	51	0,00	0,05	0,00	0,48	10,50	46,50	12,30	0,87
ИТОГО:				45	41	202	1357	112	1	1	8	717	949	160	6

8 день

[illegible]

[illegible]

01.03. - 40%	50	30													
морковь до 01.01.-20%	16	13													
с 01.01 - 25%	17	13													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
сметана	5	5													
Гуляш (№152-2004, Пермь)			100	12,5	10,5	4,0	161	0,23	0,03	0,04	2,56	56,54	144,57	19,46	0,21
говядина полуфабрикат	93	79													
или говядина 1 категории	107	79													
масло растительное	5	5													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4													
мука пшеничная	2	2													
Макароны отварные с поджаривкой (№332-2004)			150	4,8	4,5	28,6	174	0,00	0,04	0,19	0,58	9,48	28,82	5,08	0,52
макаронные изделия	39	39													
масло сливочное	3	3													
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	67	40													
или помидоры свежие парниковые	41	40													
или помидоры свежие грунтовые	47	40													
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного)	200	200	200	0,8	0,2	34,0	141	5,30	0,01	0,00	0,06	38,00	12,00	4,10	0,20

[illegible]

[illegible]

01.01-29.02 - 35%	74	48													
01.03. - 40%	80	48													
капуста свежая белокочанная	48	38													
масло растительное	5	5													
морковь до 01.01.-20%	21	17													
с 01.01 - 25%	23	17													
лук репчатый	19	16													
соус томатный (№587-2004)		45													
масло сливочное	2,9	2,9													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4													
вода питьевая или бульон	42	42													
морковь до 01.01.-20%	14	11													
с 01.01 - 25%	15	11													
лук репчатый	1,2	1,0													
мука пшеничная	2,0	2,0													
сахар	0,5	0,5													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (№638-2004)			200	0,3	0,0	26,9	109	0,16	0,00	0,00	0,00	24,75	14,07	2,80	0,47
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			50	4,0	0,5	19,0	97	0,00	0,05	0,00	0,08	7,48	117,00	6,85	0,78
или хлеб витаминизированный			50												
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	1,16
ИТОГО:				44	47	201	1403	53	1	1	5	749	976	131	7

10 день

[illegible]

[illegible]

или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	103	68													
или фарш промышленного производства	68	68													
лук репчатый	20	17													
вода питьевая или молоко питьевое	9	9													
яйцо куриное	6	6													
сухари пшеничные	10	10													
масло растительное	8	8													
масло сливочное	5	5													
Картофельное пюре (р.520-2004)			150	2,9	4,4	23,0	144	10,40	0,09	0,05	0,15	32,31	63,45	11,25	0,90
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01.-29.02 - 35%	197	128													
01.03. - 40%	214	128													
молоко питьевое	24	24													
масло сливочное	5	5													
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного)	200	200	200	0,8	0,2	34,0	141	5,30	0,01	0,00	0,06	38,00	12,00	4,10	0,20
Хлеб пшеничный			50	4,0	0,5	19,0	97	0,00	0,05	0,00	0,08	7,48	117,00	6,85	0,78
или хлеб витаминизированный			50												
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	1,16
ИТОГО:				45	42	208	1391	24	1	1	3	592	1013	140	7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ:				48	47	200	1417	55	0,7	0,6	6	690	1079	169	8
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60% от суточных норм)*				46	47	201	1410	36	0,7	0,4	6	660	990	150	7

*Таблица 1, "потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" .

