

ПРИМЕРНОЕ 10 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей школьного возраста с 11 лет и старше № 1694 от 03.10.2018 г. (сезон осень - зима)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на приемы пищи (завтрак) для детей школьного возраста с 11 лет и старше.

1 день

[illegible]

Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			180	3,1	2,9	38,7	193	0,00	0,06	0,12	0,97	21,91	58,29	8,22
макаронные изделия	63	63												
масло сливочное	4	4												
Напиток из шиповника (р.519-2013, Пермь)			200	0,5	0,2	20,8	87	53,30	0,01	0,00	0,00	10,00	1,80	1,90
шиповник	20	20												
сахар	10	10												
Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	118	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50											
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	52	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10

2 день

[illegible]

масло растительное	3	3												
масса омлета		145												
масло сливочное	5	5												
Овощи на подгарнировку		50												
огурцы свежие грунтовые	53	50												
или огурцы свежие парниковые	51	50												
или огурцы соленые	91	50												
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	84	50												
Какао с молоком (р.642-1996)			200	3,5	4,0	18,6	124	0,68	0,04	0,05	0,01	140,44	131,70	7,51
какао - порошок	5	5												
сахар	15	15												
молоко питьевое	130	130												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,2	14,8	71	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30											
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	52	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg
Завтрак				27,1	27,6	89,2	714,6	31,9	1,5	0,3	6,2	146,8	510,9	113,9
Винегрет овощной №76-2013, Пермь			100	1,3	5,0	6,8	77	8,40	0,04	0,00	2,30	23,00	40,00	18,00

[illegible]

Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			180	3,5	5,5	28,3	177	0,00	0,17	0,24	0,60	11,92	168,67	25,64
крупa гречневая	45	45												
вода питьевая	144	144												
масло сливочное	7	7												
Сок в ассортименте	200	200	200	0,7	0,0	12,2	52	4,00	0,02	0,00	0,90	17,00	25,00	11,00
Фрукты в ассортименте			170	0,1	0,0	11,0	44	19,32	1,16	0,00	0,00	53,32	78,82	27,05
Хлеб пшеничный			40	3,0	0,3	19,7	94	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40											
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	52	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10

4 день

[illegible]

или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	165	96												
масса припущенных овощей		30												
морковь до 01.01.-20%	19	15												
с 01.01 - 25%	20	15												
лук репчатый	8	7												
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2												
масло растительное	5	5												
сахар	0,3	0,3												
Картофельное пюре (р.520-2004)			180	3,9	5,9	26,7	176	13,87	0,12	0,07	0,20	43,08	84,60	15,00
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154												
01.11.-31.12. -30%	220	154												
01.01-29.02 - 35%	237	154												
01.03 - 40%	257	154												
молоко питьевое	29	29												
масло сливочное	7	7												
Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)			200	0,2	0,2	17,2	71	4,30	0,02	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40												
сахар	15	15												
Хлеб пшеничный			40	3,0	0,3	19,7	94	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60

или Хлеб пшеничный витаминизированный	40											
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10

5 день

[illegible]

ИЛИ

[illegible]

сахар	3	3												
соль йодированная	1	1												
масло сливочное	5	5												
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			200	4,2	3,5	19,5	126	0,80	0,00	0,02	0,00	158,70	84,00	12,30
чай - заварка	0,5	0,5												
сахар	15	15												
молоко питьевое	100	100												
Йогурт питьевой в ассортименте №516-2013, Пермь			150	3,9	1,8	11,0	76	0,80	0,00	0,00	0,00	155,00	120,00	7,50
Хлеб пшеничный			40	3,0	0,3	19,7	94	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40											
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	52	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10

6 день

[illegible]

или гуляш полуфабрикат	63	63												
масса готового мяса		40												
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	219	165												
01.11.-31.12. -30%	236	165												
01.01-29.02 - 35%	254	165												
01.03 - 40%	276	165												
морковь - до 01.01 - 20%	50	40												
с 01.01 - 25%	53	40												
лук репчатый	24	20												
масло растительное	8	8												
Сок в ассортименте	200	200	200	0,7	0,0	12,2	52	4,00	0,02	0,00	0,90	17,00	25,00	11,00
Фрукты в ассортименте			220	0,1	0,0	21,0	84	25,00	1,50	0,00	0,00	69,00	102,00	35,00
Хлеб пшеничный			60	4,6	0,5	29,5	141	0,00	0,07	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60											
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	52	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg
Завтрак				21	19	108	690	13	0	0	5	136	421	75
Салат картофельный с огурцами солеными (р.66-2013, Пермь)			100	1,7	5,3	10,5	97	13,10	0,08	0,00	2,40	19,00	49,00	21,00

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	56	42												
01.11.-31.12. -30%	60	42												
01.01-29.02 - 35%	65	42												
01.03 - 40%	70	42												
масса отварного картофеля		40												
морковь - до 01.01 - 20%	40	32												
с 01.01 - 25%	43	32												
масса отварной моркови		30												
лук репчатый	11,9	10												
или лук зеленый	13	10												
огурец соленый	23	15												
масло растительное	5	5												
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2												
Колбасные изделия отварные с маслом (р.413-2004)			100/5	8,5	10,3	0,4	128	0,10	0,10	0,10	0,02	48,43	201,73	17,11
сосиски молочные или колбаса вареная, в том числе из мяса птицы	102	100												
масло сливочное	5	5												
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			180	3,1	2,9	38,7	193	0,00	0,06	0,12	0,97	21,91	58,29	8,22
макаронные изделия	63	63												
масло сливочное	4	4												
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			200	0,8	0,1	20,1	85	0,23	0,00	0,00	0,00	23,00	16,71	2,37

курага	15	15												
сахар	10	10												
Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,6	118	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50											
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	70	0,00	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80

8 день

[illegible]

мука пшеничная	14	14												
масло сливочное	15	15												
масло сливочное для смазки листа	4	4												
Масса готовой ватрушки		200												
молоко сгущенное с сахаром	20	20												
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			200	2,2	1,9	17,0	94	0,39	0,02	0,03	0,01	80,69	56,90	3,75
кофейный напиток	2,5	2,5												
сахар	15	15												
молоко питьевое	50	50												
Йогурт питьевой в ассортименте №516-2013, Пермь			150	3,9	1,8	11,0	76	0,80	0,00	0,00	0,00	155,00	120,00	7,50
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	35	0,00	0,04	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40

9 день

[illegible]

[illegible]

Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			200	0,5	0,0	25,0	102	0,13	0,00	0,00	0,00	20,00	15,10	2,12
сухофрукты	15	15												
сахар	15	15												
Хлеб пшеничный			40	3,0	0,3	19,7	94	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40											
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	35	0,00	0,04	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40

10 день

[illegible]

или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	128	95												
хлеб пшеничный	18	18												
молоко питьевое	15	15												
лук репчатый	7,1	6												
яйцо куриное	8	8												
сухари	12	12												
масло растительное	6	6												
Картофельное пюре (р.520-2004)			180	3,9	5,9	26,7	176	13,87	0,12	0,07	0,20	43,08	84,60	15,00
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154												
01.11.-31.12. -30%	220	154												
01.01-29.02 - 35%	237	154												
01.03 - 40%	257	154												
молоко питьевое	29	29												
масло сливочное	7	7												
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0,1	0,0	15,1	61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай - заварка	0,5	0,5												
сахар	15	15												
кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами (посчитана средняя пищевая ценность - печенье затяжное или сахарное или др.)			40	1,5	2,1	19,0	101	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный			40	3,0	0,3	19,7	94	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60

или Хлеб пшеничный витаминизированный	40											
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		25	22	96	687	23	1	8	4	281	475	86
<i>Потребность в пищевых веществах для детей с 11 лет и старше по нормативу (100 % от суточных норм)*</i>		90	92	383	2713	70	1,4	0,9	12,0	1200	1800	300
<i>Потребность в пищевых веществах для детей с 11 лет и старше по нормативу (25 % от суточных норм)*</i>		23	23	95,75	678,3	17,5	0,4	0,2	3,0	300	450	75
<i>Допустимые отклонения -5%</i>		21,38	22	90,96	644							
<i>Допустимые отклонения +5%</i>		24	24,2	100,5	712							

*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" .

ТТК- Техничко-технологическая карта

ния
е.
Fe
6,6
0,58
3,30

1

[illegible]

0,85
1,10
0,55
1,17
Fe
5,3
0,60
2,5

0,63
0,33
1,17
Fe
7,2
0,80

1,30

1,69
0,30
1,47
0,44
1,17
Fe
5,1
0,20
0,97

2

1,20
1,10
0,44

1,17
Fe
3,1
0,67
0,50
0,56

0,20
0,14
0,44
1,17
Fe
7,0
0,60
2,40

	0
0,30	
1,90	
0,66	
1,17	
Fe	
5	
0,70	

0,73
0,85
0,45

0,55
1,56
Fe
2,2
0,22
0,9

3

0,13
0,14
0,78
Fe
5,5
1,20

[illegible]

0,32
0,44
0,78
Fe
4,3
0,60
0,88

1,20
0,00
0,00
0,44

1,17
5
17
4,25
HO-

















яблоки в салате

не собр в супе мол







