

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОВУ СШ с УИОП пгт Богородское

И.А. Вепрева

" 31 " августа 20__



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовления блюд на период осень-зима для обучающихся 7-11 лет

возраст: 7-11 лет; сезон: осень-зима

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)					
		Б	Ж	У	С		А	К	Са	Fe		
1 неделя - понедельник												
завтрак												
Салат из свежей капусты с маслом растительным	75	1,50	3,80	9,00	72,00	42,30	0,75	189,80	579,80	0,75		0,75
Голень цыпленка-бройлера отварная	100	27,00	5,60	0,40	158,00	4,20	0,25	83,50	22,60	1,30		1,30
Макаронные изделия отварные с маслом	200	4,00	6,70	48,00	281,30			85,30	266,70	1,30		1,30
Сметанный соус	30	0,33	1,86	0,60	14,40	0,30	0,20	46,70	38,40	0,15		0,15
Сок яблочный	200	1,00	0,22	21,20	94,00	4,00	0,60	490,80	14,00	2,80		2,80
Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,28	10,50	51,75			28,00	6,00			
итого	630	35,48	18,46	89,70	671,45	50,80	1,80	924,10	927,50	6,30		6,30
2 день - вторник												
завтрак												
Салат из свежей моркови	75	0,75	0,42	4,50	84,00	6,00	3,00	129,00	33,00	0,75		0,75
Тефтели мясные в соусе	100	15,10	18,38	21,60	315,00	4,00		128,00	46,70			
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,00	13,30	37,30	296,00			266,70	22,70	4,00		4,00
Компот из сухофруктов	200	0,60	7,20	22,60	88,70	5,60		28,00	6,16	1,28		1,28
Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,28	10,50	51,75				6,00			
Соус	30	0,33	1,86	0,60	14,40	0,30	0,20	46,70	38,40	0,15		0,15
итого	630	26,43	41,44	97,10	849,85	15,90	3,20	598,40	152,96	6,18		6,18
3 день - среда												
завтрак												
Салат из свеклы с сыром и растительным маслом	75	3,75	14,25	5,25	133,50			174,75	135,75	0,75		0,75
Котлета мясная из говядины	100	14,25	15,75	15,75	268,60	4,25		127,20	46,60	1,25		1,25
Каша перловая рассыпчатая	200	6,20	0,80	46,00	212,00			114,70	25,30	0,12		0,12
Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,28	10,50	51,75			28,00	6,00			
Чай с сахаром и лимонном	200	0,20	0,04	10,20	41,00	2,80		46,70	38,40	0,15		0,15
Соус красный основ.	30	0,33	1,86	0,60	14,40	0,30	0,20	46,70	38,40	0,15		0,15
итого	630	26,38	32,98	88,30	721,25	7,35	6,86	491,35	255,15	2,34		2,34

4 день - четверг												
завтрак												
Салат из свежих огурцов	75	9,00	24,00	81,00							2,75	
Жаркое по-домашнему	200	10,00	22,00	338,00						74,00	46,00	
Какао-напиток	200	3,80	4,00	154,00		1,30	0,02			112,00	26,75	0,82
Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,28	10,50	51,75					28,00	6,00	
итого	500	15,45	35,28	67,17	624,75	1,30	0,02			214,00	81,50	0,82
5 день - пятница												
завтрак												
Свежий помидор (порционн.)	60	2,04		14,04		13,30				145,00	6,70	
Гуляш из курицы	225	25,56	25,38	5,76	248,76					748,80	42,00	
Рис отварной	200	4,44	8,00	52,00	305,30					73,30	14,70	1,30
Кофейный напиток	200	18,00		75,00		1,30	0,02			123,40	0,25	
Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,28	10,50	51,75					28,00	6,00	
итого	710	31,65	33,66	88,30	694,85	14,60	0,02			995,10	192,80	1,55
6 день - понедельник												
завтрак												
Салат из свежей капусты с маслом растительным	75	1,50	3,80	9,00	72,00		42,30	0,75		189,80	579,80	0,75
Котлета куриная	100	22,00	5,40	7,60	230,00		2,90				167,00	2,79
Макаронные изделия отварные с маслом	200	4,00	6,70	48,00	281,30					85,30	266,70	1,30
Кисель	200	34,00		129,00						1,00	1,00	
Соус красный основ.	30	0,33	1,86	0,60	14,60		0,30	0,20		46,70	38,40	0,15
Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,28	10,50	51,75					28,00	6,00	
итого	630	29,48	18,04	109,70	778,65	45,50	0,95			350,80	1058,90	4,99
7 день - вторник												
завтрак												
Винегрет овощной	75	0,94	1,69	5,40	41,25		14,00	108,30		9,90	17,40	0,50
Плов из курицы	250	17,30	25,30	44,00	472,50		1,00	0,13		360,70	51,00	2,00
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00		2,80				3,10	0,07
Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,28	10,50	51,75					28,00	6,00	
итого	550	20,09	27,31	70,10	606,50	17,80	108,43			398,60	77,50	2,57

8 день - среда												
завтрак												
Салат из моркови с растительным маслом	75	0,75	0,42	4,50	84,00	6,00	3,00	129,00	33,00	0,75		
Котлета по-хлыновски	100	6,21	8,92	4,77	164,88			1,00	1,00			
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,00	13,30	37,30	296,00			266,70	22,70	4,00		
Соус красный основной	30	0,33	1,86	0,60	14,40		26,70	3,70		3,50		
Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,28	10,50	51,75			28,00	6,00			
Сок яблочный	200	1,00	0,22	21,20	94,00	4,00	0,60	490,80	14,00	2,80		
Итого	630	17,94	25,00	78,87	705,03	10,00	30,30	919,20	76,70	11,05		
9 день - четверг												
завтрак												
Котлета рыбная	100	4,00	10,70	18,00	162,00			74,00	46,00	0,52		
Картофельное пюре	200	4,00	8,00	25,30	200,00			73,30	14,70	1,30		
Соус красный основной	30	0,33	1,86	0,60	14,40		26,70	3,70		3,50		
Огурец свежий (овощная добавка)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	5,00	0,03	70,50	11,50	0,30		
Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,28	10,50	51,75			28,00	6,00			
Какао-напиток	200	3,80	4,00	32,67	154,00	1,30	0,02	112,00	26,75	0,82		
Итого	615	14,26	24,90	88,57	590,55	6,30	26,75	361,50	104,95	6,44		
10 день - пятница												
завтрак												
Помидор свежий (порционн.)	75	1,06	0,20	3,80	22,00	13,30		145,00	6,70			
Биточки паровые	100	14,25	15,75	15,75	268,60			19,10		17,80		
Рис отварной	200	4,44	8,00	52,00	305,30	29,30		889,00	101,30	1,30		
Соус красный основной	30	0,33	1,86	0,60	14,40		26,70	3,70		3,50		
Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,28	10,50	51,75			28,00	6,00			
Кофейный напиток	200			18,00	75,00	1,30	0,02		123,40	0,25		
Итого	630	21,73	26,09	100,65	737,05	43,90	26,72	1084,80	237,40	22,85		

Литература:

1. Сборник технологических карт Департамента образования администрации Кировской области г. Киров, 2001
2. Сборник технологических нормативов, рецептов и кулинарных изделий для школьного образования