

Утверждаю: Начальник отдела образования АЧРМО



Примерное перспективное десятидневное меню на организацию питания обучающихся в образовательных учреждениях Черемховского района на 2022-2023 учебный год. Возраст 7-11 лет.

	Название блюда	Масса	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
		г.	ккал	г.	г.	г.
	Понедельник I неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	74,9	0,1	8,3	0,1
54-1к-2020	каша вязкая молочная кукурузная	200	222,3	5,8	6,9	32,4
пром. производства	хлеб пшеничный	30	49,1	1,23	0,34	11,68
пром. производства	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,34	11,68
пром. производит	макарони	100	76,15	4,1	0,2	13,65
54-6гн-2020	чай черный байховый с молоком и сахаром	200	52,9	1,5	1,4	8,6
	итого завтрак	560	524,9	13,96	17,48	78,11
	Обед					
54-12з-2020	суп с курицей	60	145,6	0,8	2,7	4,6
	рисовый Ленинградский	200	213,3	1,96	4,92	15,28
	суп с курицей	160	221,1	20,47	6,15	24,03
пром. производства	хлеб пшеничный	60	88,5	1,76	0,74	12,65
	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-7кн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	93,2	0,6	0	22,7
	итого обед	700	811,25	26,82	14,88	90,94
	итого день	1260	1336,15	40,78	32,36	169,05
	вторник I неделя					
	Завтрак					
пром. производства	апельсин	100	87,16	0,2	0	11,6
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	292,1	8,4	11,5	36,8
пром. производства	хлеб пшеничный	40	59,55	1,23	0,34	11,68
пром. производства	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,34	11,68
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	200	26,4	0,2	0	6,4
	итого завтрак	510	514,76	11,26	12,18	78,16
	Обед					
54-17з-2020	салат из моркови и яблок	60	74,4	0,6	6,1	4,3
54-1с-2020	щи из свежей капусты со сметаной	200	73,6	1,7	4,9	5,8
	суп с курицей рисовый	150	202,5	8,2	6,5	42,8
	суп с курицей	100	206,6	8,55	6,95	7
	хлеб пшеничный	50	88,5	1,76	0,74	12,65

пром. производства	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-5хн-2020	компот из кураги	200	66,2	1,8	0,1	23,5
	итого за обед	780	761,35	23,84	25,66	107,73
	итого день	1290	1276,11	35,1	37,84	185,89
	среда 1 неделя					
	Завтрак					
54-7н-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	54,5	3,51	4,5	0
54-20к-2020	каша жидкая молочная гречневая	150	197,2	7,1	6,5	25,7
пром. производства	хлеб пшеничный	40	59,55	1,23	0,34	11,68
пром. производства	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,34	11,68
54-3рн-2020	чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	27,6	0,3	0	6,7
пром. производства	груша	100	34,6	4,45	3,12	12,8
	итого завтрак	525	423	17,82	14,8	68,56
	Обед					
54-8к-2020	салат из белокочанной капусты с морковью	60	82,4	1	6	6,1
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	200	141,1	7,1	4,32	18,5
54-11н-2020	картофельное пюре	150	130,3	3	5,7	23,7
54-4н-2020	котлеты из говядины	90	209	14,1	12,9	11,4
пром. производства	хлеб пшеничный	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-8кн-2020	компот из ягод (черная смородина)	200	35,4	0,3	0,1	8,4
	итого обед	770	736,25	28,49	30,13	92,43
	итого день	1295	1189,25	46,31	44,93	160,99
	четверг 1 неделя					
	Завтрак					
54-19н-2020	Масло сливочное (порциями)	10	74,9	0,1	8,3	0,1
54-9к-2020	каша вязкая молочная овсяная	150	240	8,3	12,6	36,8
пром. производства	хлеб пшеничный	40	59,55	1,23	0,34	11,68
пром. производства	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,34	11,68
пром. производства	яблоко	100	34,6	4,45	3,12	12,8
54-6нн-2020	чай черный байховый с молоком и сахаром	200	52,9	1,5	1,4	8,6
	итого завтрак	520	511,5	16,81	26,1	81,66
	Обед					
54-16н-2020	винегрет с растительным маслом	60	91,8	1	7,1	6
54-5т-2020	суп из овощей с фрикадельками мясными	200	103,93	8,74	3,36	16,5
54-6н-2020	рагу из овощей	150	119,7	2,9	7,4	15,4
54-13нн-2020	тефтели из говядины с рисом	90	126,5	11,79	9,8	6,8
пром. производства	хлеб пшеничный	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-12хн-2020	кисель из ягод	200	50,8	0,2	0,1	12,3
	итого обед	770	630,78	27,62	28,87	81,33
	итого день	1290	1142,28	44,43	54,97	162,99
	пятница 1 неделя					

	Завтрак					
пром. производства	мангларин	100	87,16	0,2	0	11,6
54-20-2020	омлет с зеленым горошком	150	160,9	9,62	11,44	4,86
пром. производства	хлеб пшеничный	40	59,55	1,23	0,34	11,68
пром. производства	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,34	11,68
54-7-2020	чай черный байховый с сахаром	200	26,4	0,2	0	6,4
	итого завтрак	510	383,56	12,48	12,12	46,22
	Обед					
54-0-7620	салат из белокочанной капусты и яблоками	60	163,1	0,8	6,1	3,9
54-2-2020	борщ с капустоу и картофелем со сметаной	200	92,34	1,7	5,9	10,4
54-3-2020	котлеты рыбные (гарбуша)	90	180,5	8,8	4,6	3,7
54-4-2020	рис припущенный	150	168	3,5	5,2	36,5
пром. производства	хлеб пшеничный	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-7хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	91,2	0,6	0	22,7
	итого обед	770	835,19	18,39	22,91	101,53
	итого день	1280	1218,75	30,87	35,03	147,75
	Понедельник 2 неделя					
	Завтрак					
54-1-2020	сыр твердых сортов в нарезке	10	36,6	2,34	3	0
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	292,1	8,4	11,5	36,8
пром. производства	хлеб пшеничный	40	59,55	1,23	0,34	11,68
пром. производства	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,34	11,68
54-3ка-2020	чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	27,6	0,3	0	6,7
пром. производства	банан	100	117,8	9,6	2,85	22,15
	итого завтрак	520	583,2	19,1	18,03	89,01
	Обед					
54-13-2020	салат из свеклы отварной	60	145,6	0,8	2,7	4,6
54-3с-2020	рассольник Ленинградский	200	113,3	1,96	4,92	15,28
54-12м-2020	плов с курицей	170	221,1	20,47	6,15	26,03
пром. производства	хлеб пшеничный	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-8хн-2020	компот из ягод (черная смородина)	200	35,4	0,3	0,1	8,4
	итого обед	700	653,45	26,52	14,98	78,64
	итого день	1220	1236,65	45,62	33,01	167,65
	вторник 2 неделя					
	Завтрак					
54-19-2020	Масло сливочное (шоршма)	10	74,9	0,1	8,3	0,1
54-10к-2020	каша жидкая молочная гречневая	150	179,2	5,1	6,5	25,7
пром. производства	хлеб пшеничный	40	59,55	1,23	0,34	11,68
пром. производства	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,34	11,68
54-6ка-2020	чай черный байховый с молоком и сахаром	200	27,6	0,3	0	6,7

пром.производства	яблоко	100	117,8	5,6	2,85	22,15
	итого завтрак	520	508,6	13,56	18,33	78,01
	Обед					
54-14а-2020	салат из свеклы с курагой и изюмом	60	74,2	1	3,2	10,3
54-1с-2020	щи из свежей капусты со сметаной	200	73,6	1,7	4,9	5,8
54-1г-2020	макароны отварные	150	190	5	5,3	25
54-3м-2020	голубцы летние	90	206,6	8,55	6,8	7
пром.производства	хлеб пшеничный	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром.производства	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-5жн-2020	комлот из курати	200	66,2	1,8	0,1	23,5
	итого обед	770	748,65	21,04	21,51	95,93
	итого день	1290	1257,25	34,6	39,84	173,94
	среда 2 недели					
	Завтрак					
пром.производства	груша	100	87,16	0,2	0	11,6
54-7к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	150	222,3	5,8	6,9	32,4
пром.производства	хлеб пшеничный	40	88,5	1,76	0,74	12,65
пром.производства	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,34	11,68
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	200	26,4	0,2	0	6,4
	итого завтрак	510	473,91	9,19	7,98	74,73
	Обед					
54-9а-2020	салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	60	163,1	1	6	6,1
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	200	141,1	7,1	4,32	18,5
54-9г-2020	рагу из овощей	150	139,7	2,9	7,4	15,4
54-1бм-2020	тефтели из говядины с рисом	90	126,5	11,79	9,8	6,8
пром.производства	хлеб пшеничный	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром.производства	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-7жн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	93,2	0,6	0	22,7
	итого обед	770	801,65	26,38	28,63	93,83
	итого день	1280	1275,56	35,57	36,61	168,56
	четверг 2 недели					
	Завтрак					
54-1бн-2020	Масло сливочное (порция)	10	74,9	0,1	8,3	0,1
54-1г-2020	запеканка из творога	150	221,6	12,1	10,8	15
пром.производства	хлеб пшеничный	40	59,55	1,23	0,34	11,68
пром.производства	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,34	11,68
пром.производства	мандарин	100	87,16	0,2	0	11,6
54-6лн-2020	чай черный байховый с молоком и сахаром	200	52,9	1,5	1,4	8,6
	итого завтрак	520	545,66	16,36	21,18	58,66
	Обед					
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	145,6	9,8	2,7	4,6
54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками мясными	200	103,93	8,74	3,36	16,5
54-9м-2020	жаркое по домашнему	200	270,3	18,4	16	18,6

пром. производства	хлеб пшеничный	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-163-2020	компот из кураги	200	66,2	1,8	0,1	23,5
	итого обед	730	724,08	32,73	23,27	87,53
	итого день	1250	1269,74	49,09	44,45	146,19
	пятница 2 неделя					
	Завтрак					
пром. производства	банан	100	92,4	0,2	0	21,6
54-163-2020	каша вязкая молочная овсяная	150	240	8,3	12,6	36,8
пром. производства	хлеб пшеничный	40	88,5	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,34	11,68
пром. производства	кондитерские изделия/печенье	10	76,15	4,1	0,2	13,65
54-21н-2020	чай черный (байховый с сахаром)	200	26,4	0,2	0	6,4
	итого завтрак	520	573	15,79	13,88	102,78
	обед					
54-163-2020	винегрет с растительным маслом	60	91,8	1	7,1	6
54-2н-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	92,4	1,7	5,9	10,4
54-163-2020	котлеты рыбные (гарбуша)	90	180,5	6,8	4,6	3,7
54-163-2020	рис припущенный	150	168	3,5	5,2	36,5
пром. производства	хлеб пшеничный	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-163-2020	компот из ягод (черная смородина)	200	35,4	0,3	0,1	8,4
	итого обед	770	706,15	16,29	24,01	89,33
	итого день	1290	1279,15	32,08	37,89	192,11
	Средние показатели за период	12745	12450,9	394,45	396,93	1675,12
	Средние показатели за день	1274,5	1245,09	39,445	39,693	167,51

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.

5. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия, 2006.- 416с.
6. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд
7. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева)
8. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд
9. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации"