

Утверждаю:
Индивидуальный
предприниматель
Сергеева С. А.



Примерное циклическое десятидневное меню.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Биточки куриные с маслом	65	2.7	3.5	20.7	224.3	372
	Макаронные изделия отварные	200	10.9	9.8	35.8	268.3	256
	Чай с сахаром, лимоном	205	4.3	2.9	23.5	98.1	459
	Хлеб ржаной	40	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	40	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		550	22.9	23.7	95.6	681.6	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Помидор свежий	20	1.2	0.8	2	67.7	148
	Колбаса отварная	55	8.6	7.8	11.8	246.4	353
	Пюре картофельное	200	6.8	7.2	30.8	286.3	377
	Какао с молоком	200	4.3	0.07	39.5	66.2	462
	Хлеб ржаной	45	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	40	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		560	25.9	23.37	99.7	757.5	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Гуляш из говядины	85	7.3	9.7	17.5	245.8	327
	Кукуруза консервированная	20	0.8	1.1	7.4	42.6	157
	Рис отварной	180	7.5	4.8	25.7	172.3	385
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.02	37	112.8	495
	Хлеб ржаной	30	2.5	2.95	6.3	44.1	574

	Хлеб пшеничный	35	2.65	4.7	9.5	48.8	573
ИТОГО:		550	21.25	23.27	103.4	666.4	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Огурец свежий	30	1.1	0.7	1.9	66.4	148
	Фрукт	200	0.6	0.09	13	90	82
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	250	12.3	15.3	26.8	374.1	412 (2013 г)
	Чай с сахаром	200	4.1	0.08	38.6	60.5	457
	Хлеб ржаной	15	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	15	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		710	23.1	23.67	95.9	681.9	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Рулет мясной с яйцом, маслом	65	9.6	10.8	15.2	249.7	345
	Каша гречневая	200	7.5	4.3	23.8	245.6	202
	Сок	200	0.5	0.02	42	96.1	501
	Сыр	10	0.2	1	5.3	44.1	75
	Хлеб ржаной	40	2.5	2.95	6.3	44.1	574
	Хлеб пшеничный	35	2.65	4.7	9.5	48.8	573
ИТОГО:		550	22.95	23.77	102.1	728.4	
Среднее значение за 1 неделю:		584	23.22	23.556	99.34	703.16	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	20	1.1	0.5	2.3	86.2	пром.
	Котлета "Школьная" с маслом	65	5.5	5.9	8.3	201.5	347
	Макаронные изделия отварные	200	11.5	8.8	29.8	290	256
	Сок	200	0.5	0.02	42	96.1	501
	Хлеб ржаной	35	2.5	2.95	6.3	44.1	574
	Хлеб пшеничный	40	2.65	4.7	9.5	48.8	573
ИТОГО:		560	23.75	22.87	98.2	766.7	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Котлета рыбная с маслом	75	6.5	8.5	10.8	242.5	307
	Пюре картофельное	200	6.8	7.6	31.4	285.6	377
	Компот из сухофруктов	200	1.9	0.03	37	54.8	495
	Хлеб ржаной	35	2.5	2.95	6.3	44.1	574

	Хлеб пшеничный	40	2.65	4.7	9.5	48.8	573
ИТОГО:		550	20.35	23.78	95	675.8	
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Печень по-строгановски	80	5.6	9.5	18.9	296.5	356
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.5	4.3	23.8	245.6	202
	Напиток клюквенный	200	4.5	2.2	36.3	58	497
	Хлеб ржаной	40	2.5	2.95	6.3	44.1	574
	Горячий бутерброд	50	2.6	4.6	9.4	48.6	утв.
ИТОГО:		550	22.7	23.55	94.7	692.8	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Огурец свежий	20	0.25	0.03	0.75	19.5	148
	Плов из мяса	250	12.3	13.7	38.55	504.2	330
	Кофейный напиток с молоком	200	5.2	1.3	39.2	65.7	465
	Хлеб ржаной	40	2.5	2.95	6.3	44.1	574
	Хлеб пшеничный	40	2.65	4.7	9.5	48.8	573
ИТОГО:		550	22.9	22.68	94.3	682.3	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Запеканка творожная с молоком сгу	150	8.8	14.5	32.6	487.2	279
	Булочка сдобная	50	8.3	9.5	11	43.2	545
	Чай с сахаром	200	4.1	0.08	38.6	60.5	457
	Фрукт	200	0.6	0.09	13	90	82
ИТОГО:		600	21.8	24.17	95.2	680.9	
Среднее значение за 2 неделю:		562	22.3	23.41	95.48	699.7	
Среднее значение за 10 дней:		573	22.76	23.483	97.41	701.43	
норма		550	22.5	23	95.8	680	

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.