

СОГЛАСОВАНО:

Зам. Начальника Территориального Отдела Управления
Роспотребнадзора по РО в городах Каменске-
Шахтинском, Донецке, Зверево, Луково, Красный Сулин
Красносулинском и Каменском районах

Т.Н. Садовская

2020 год



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "ПРОФИ"
О.Н. Щенникова

2020 год

Примерное меню на 10 дней обеды

осенне-зимний период
категория детей с 7-11 лет

№ рецептуры	Прим. пище. наименование блюда	Масса порции, г.	Энергетич. ценность, Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витаминны							Минеральные вещества					
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК:						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	обед:																		
119, 96 г.	Щи из свежей капусты	250	88	2	4,3	10	0,04	15,64	0,06	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58					
472, 96 г.	Пюре картофельное	200/5	252	4,1	11	29	0,32	26,9	0,03	0,32	116,2	208,87	69,49	1,42					
309,96 г.	Рыба тушеная в томатном соусе	80/50	145,6	13,78	6,63	7,28	0,17	1,88	0,13	1,7	664,01	963,99	56,84	0,75					
588, 96 г.	Компот из сухофруктов + витамин "С"	200	116	0,4	0	29,6	0	0	0	0	0,4	0	0	0,06					
	Хлеб из муки пшеничной	60	157,2	2,5	1,74	34,04	0,06	0	0	1,02	14,1	50,4	7,8	0,48					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	92,8	1,2	0,44	25,32	0,04	0	0	0,36	100	100	10	0,62					
	ИТОГО обед:		851,6	23,98	24,11	135,24	0,63	44,42	0,22	4,42	1017,64	1360,17	160,92	3,91					
День 2	ВТОРНИК:																		
	обед:																		
138, 96 г.	Суп картофельный с горохом и грибами	250/30	167	6,2	5,6	22,3	0,19	4,94	0	2,11	32,63	93,07	30,92	1,67					
403,96 г.	Плов мясной	280	453,6	24,08	11,76	59,92	0,17	6,34	0,11	1,11	36,6	377,24	75,03	4,28					
	Овурца соевые	60	8	0,5	0,06	0,04	0,02	6,3	0	0	14,48	26,46	8,82	0,19					
628,96 г.	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,05					
	Хлеб из муки пшеничной	60	157,2	2,5	1,74	34,04	0,06	0	0	1,02	14,1	50,4	7,8	0,48					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	92,8	1,2	0,44	25,32	0,04	0	0	0,36	100	100	10	0,62					
	ИТОГО обед:		936,6	34,68	19,6	156,62	0,48	17,58	0,11	4,6	201,76	652,94	132,57	7,29					
День 3	СРЕДА:																		
	обед:																		
151, 96 г.	Суп лапша по-домашнему на курином бульоне	250	120	2,8	5,8	13,9	0,06	5,23	0,03	1,06	19,97	58,85	17,46	0,79					
12,2010 г.	Салат из свежих с соевыми огурцами	60	65,35	0,81	4,85	4,59	0,02	10,8	0	4,34	40,5	46,94	24,12	0,75					
205, 2003 г.	Выпечка рублинные куринные	80	236,8	20	11,45	13,13	0,09	1,38	0,05	1,41	45,14	156,66	19,05	1,37					
679, 2005	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	307,26	9,94	7,48	47,78	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26					
643, 2004 г.	Кисель из смеси сухофруктов	200	124	0,6		31,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0,06					
	Хлеб из муки пшеничной	60	157,2	2,5	1,74	34,04	0,06	0	0	1,02	14,1	50,4	7,8	0,48					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	92,8	1,2	0,44	25,32	0,04	0	0	0,36	100	100	10	0,62					
	ИТОГО обед:		1103,41	37,85	31,76	170,16	0,51	17,41	0,1	8,19	237,41	690,85	168,43	9,33					
День 4	ЧЕТВЕРГ:																		
	обед:																		
110, 96 г.	Борщ из свежей капусты и картофеля	250	106	2	5,2	13,1	0,08	11,08	0,06	1,65	122,7	102,14	27,79	1,69					
394, 96 г.	Жаркое по-домашнему	280	309	32,11	8,71	25,6	0,13	6,87	0,2	4,02	64,72	224,58	46,36	3,67					
10,2010 г.	Салат из отварной моркови с сыром	60	92,79	2,02	7,81	3,35	0,06	5,46	0	4,14	29,6	60,22	41,5	0,39					
588, 96 г.	Компот из сухофруктов + витамин "С"	200	116	0,4	0	29,6	0	0	0	0	0,4	0	0	0,06					
	Хлеб из муки пшеничной	60	157,2	2,5	1,74	34,04	0,06	0	0	1,02	14,1	50,4	7,8	0,48					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	92,8	1,2	0,44	25,32	0,04	0	0	0,36	100	100	10	0,62					
	ИТОГО обед:		873,79	40,23	23,9	131,01	0,37	23,41	0,26	11,19	331,52	537,34	133,45	6,91					

[illegible]

472, 96 г.	Пюре картофельное	200/5	252	4,1	11	29	0,24	20,17	0,02	0,24	87,15	156,65	52,12	
207,2003 г.	Курица отварная	80	187,2	24,44	9,44	0,89	0	0,32	0	0,01	12,77	4,26	1,15	
	Овощи соевые	60	8	0,5	0,06	0,04	0,02	6,3	0	0	14,48	26,46	8,82	0,15
588, 96 г.	Компот из сухофруктов + витамин "С"	200	116	0,4	0	29,6	0	0	0	0	0,4	0	0	0,06
	Хлеб из муки пшеничной	60	157,2	2,5	1,92	34,04	0,06	0	0	1,02	14,1	50,4	7,8	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	92,8	1,2	0,44	25,32	0,04	0	0	0,36	100	100	10	0,62
	ИТОГО обед:		933,2	35,94	28,66	132,79	0,42	32,02	0,05	2,69	248,87	396,62	97,35	3,66
День 10	ПИТИЦА:													
	обед:													
138, 96 г.	Суп картофельный с горохом и грибами	250/30	167	6,2	5,6	22,3	0,19	4,94	0	2,11	32,63	93,07	30,92	1,67
	Изнеша колбасные вареные (колбаса Докторская) для школьного питания отварные	80	283,52	10,2	25,13	2,32	0,28	0	0	0,54	47,31	177,08	27,03	2,43
482,96 г.	Капуста тушеная	150	115,15	3,21	6,18	11,15	6	48,3	0	2,9	291,8	64,15	32,96	1,19
629,96 г.	Чай с лимоном	200	65,2	4	0	16,1	0	1,6	0	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07
	Хлеб из муки пшеничной	60	157,2	2,5	1,74	35,04	0,06	0	0	1,02	14,1	50,4	7,8	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	92,8	1,2	0,44	25,32	0,04	0	0	0,36	100	100	10	0,62
	ИТОГО обед:		1179,37	42,31	64,14	115,08	6,7	55,23	0,07	8	668,72	872,22	151,89	10,15

Энергетич. ценность, Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
за 10 дней	9703,93	344,82	298,85	1429,28	11,19	321,94	23,22	70,2	3982,39	6832,46	1650,95	69,054
ср. за 1 д.	970,39	34,48	29,89	142,93	1,12	32,19	2,32	7,02	398,24	683,25	165,1	6,91
соотнош.		1	0,87	4,15								

Источники рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва, 1996 г. Под редакцией Ф.Л. Марчук
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва, 2004 г. Под редакцией В.Т. Лапиной
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва 2010 г. Под редакцией В.А. Тутельяна
4. Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений. г. Москва, выпуск 4, 2003. Под редакцией В.Л. Варфоломеевой
5. Требования к оказанию единой комплексной услуг по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы 2012г; ТТК
6. Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.