

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №1

А.А. Махмутова



УТВЕРЖДЕНО:

ИП Яркова Н.В.

Н.В. Яркова

От « _____ 202__ г.



Примерное 20-ти дневное цикличное меню

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи: завтрак, обед

г.Тобольск

МЕНЮ 1 день 1 вариант

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Каша вязкая на молоке (пшено или рис, молоко, сахар, масло сливочное)	200.10	11,0	9,58	49,87	313,6	№302-2004
кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, сахар)	200	4,78	7,7	22,07	151,34	№692-2004
Хлеб ржаной с сыром	20.25	6,74	5,71	8,02	119,5	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
выпнчка	50	5,15	2,1	27,0	141	
Итого :		28,07	25,09	116,76	820,44	

Меню 1 день 2 вариант

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	50.50	15,29	11,09	3,61	189,69	№ 437-2004
Макароны отварные (макароны, масло слив)	180	6,18	4,96	43,97	240,96	№ 516-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
Итого :		23,7	16,35	82,48	577,89	

Меню 1 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат «Армамоша»	100	5,73	9,44	5,68	79,29	
Суп гороховый с мясом (говядина, картофель, горох, лук, морковь, масло растительное)	10/250	9,18	7,84	22,3	196,92	№ 139-2004
Тефтели 2 вариант с соусом (фарш говяжий, рис лук, мука, масло растительное,)	100/30	14,2	24,81	16,27	329,92	№462-2004 №587-2004
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	180	6,07	6,29	43,27	267,44	№ 520-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		39,43	48,98	118,54	924,06	

№	Наименование Группы продуктов	Норма (нетто) На 1 ч, День,г																					Среднее на 20 дня на 1 ч, В гр Нор факт	Отклонение в % (+/-)
1	Мясные продукты	39 50%	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
2	рыба	8,75		8								11	101	101	101	158	15	114	10	114	142	73	390	100%
3	айс	10			6					6	160				6								175	100%
4	молоко	85,25	375		15	28			160	175	28	43			150			28					200	100%
5	творог	15			15							3			150					150		28	1705	100%
6	сметана	10	10	10	15	10	10	10	10	15	10				150								300	100%
7	сыр	7,5	20			9								10	10	10	10	10		10		20	200	100%
8	Масло сливочное	9,37	17, 5	7,5	10	7,5	12	12, 5	5	15	5	5	17,5	10	12,5	5	7,5	10	12, 5		10	5	187,5	100%
9	Масло растит	9	10	9	9	8	10	10	8	9	9	10	8	8	9	10	9	10	9	9	10	10	180	100%
10	Крупы, бобовые	25	52	44	44	44	88	44		44	44	44	44	44	96	44	44	44	88	44	44	44	250	100%
11	макаронны	17		68				68	68														180	100%
12	сахар	17,5	20	20	30	20	10	10	20	10	10	10	10	10	20	20	20	20	20	20	30	20	340	100%
13	картофель	93,5	210	35	35	210	35	35	210	35	220	21	210	35	35	35	21	210	35	210	35	225	1870	100%
14	овощи	160	140	15	11	255	15	160	150	140	255	16	195	140	145	305	16	155	26	155	160	140	320	100%
15	фрукты	92,5		5	5		5					0				0	155		5				320	100%
16	, какао	0,3			2	20								20	20	20	7	20			20	100	100%	
17	Кофе напиток	0,5	2							2			2									20	100	100%
18	чай	0,1		1					1			1									2		6	100%
19	хлеб	100	100	10	10	100	10	100	100	100	100	10	100	100	100	10	100	10	100	100	100	100	2	100%
20	соль	1,25	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	100	25	100%
21	кваса	26,5		13				120		85	16			120			16	12	16		101		530	100%

МЕНЮ 6 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Курица тушеная	100,50	17,7	18,95	20,4	303,6	№413-2004
Макароны отварные	180	6,18	4,96	43,97	240,96	№333-2004
Компот из свежих фруктов (яблоки свежие, сахар, лимонная кислота)	200	0,1	0,0	22,7	86,44	№631-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
сок	200	-	-	23	92	
Итого :		26,01	24,21	120,57	773,75	

Меню 6 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат из свеклы с сыром	100	6,44	10,46	6,55	146,47	№ 50-2004
Суп из овощей с мясом со сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, горошек зеленый, масло растительное.)	10/250/10	6,02	7,9	14,6	155,4	№ 135-2004
Шницеля рубленые запеченные, с соусом томатным (фарш говяжий, хлеб, лук, молоко, яйцо, мука, масло растительное, морковь, томат паста, сахар, масло сливочное)	100,30	16,14	19,44	11,23	274,96	№498-2004 №587-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	180	10,54	7,09	54,0	327,67	№508-2004
Компот св замор. ягод (вишня, сахар)	200	0,16	-	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		43,34	45,49	124,41	1072,05	

Меню 7 день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное)	200	17,56	21,55	22,34	348,78	№436-2004
Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	0,8	-	29,96	120	№705-2004
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	8,02	47,5	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
Итого :		19,74	21,8	74,7	573,78	

Меню 7 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
обед						
Салат «Полонинский»	100	0,99	10,01	4,99	114,31	№ 24-2004
Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец соленый, маслины, томат паста, масло растительное)	250/10	16,8	15,3	4,82	214,6	№ 158-2004
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	50.50	15,29	11,09	3,61	189,69	№ 437-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	180	6,18	4,96	43,97	240,96	№ 516-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,34	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		48,29	47,32	100,97	1015,4	

Меню 8 день 1 вариант

Наименование блюда	Выход,гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло/растит)	200,10	20,13	40,65	9,89	265,1	№340-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	4,98	5,36	22,58	154,3	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
Йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
Итого :		27,57	46,31	52,77	565,15	

Меню 8 день 2 вариант

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	250	15,4	15,9	48,7	399,5	№370-2013
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
сок	200	-	-	23	92,0	
Итого :		17,63	16,2	92,22	581,24	

Меню 8 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Салат «Артамоша»	100	5,73	9,44	5,68	79,27	
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (говядина, картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	8,78	8,74	20,1	185,52	№ 132-2004
Бефстроганов (говядина, лук, сметана, мука, масло растит)	50.50	15,99	21,09	5,54	274,78	№423-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	180	10,54	7,09	54,0	327,67	№508-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		45,29	46,96	116,34	1007,73	

Меню 9 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону (огурцы свежие, масло растит)	100	0,76	5,0	2,47	57,3	№ 17-2013
Биточки рубленые из птицы запеченные, с соусом томатным (грудка куриная, хлеб, лук, молоко, яйцо, мука, масло растительное, морковь, томат паста, сахар, масло сливочное)	100,30	16,14	19,44	11,23	274,96	№498-2004 №587-2004
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	180	6,07	6,29	43,27	267,44	№520-2004
Компот св замор. ягод (смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
Итого :		25,2	31,03	88,89	734,05	

Меню 9 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
обед						
Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурец соленый, лук, масло растительное)	100	1,83	10,08	7,03	127,52	№ 71-2004
Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, лук, томатное паста масло растит.)	10/250/10	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	250	15,4	15,9	48,7	399,5	№370-2013
Компот из вишни (вишня св. мор., сахар, вода,)	200	0,16	0,0	17,03	66,05	№ 630-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		29,14	35,12	103,76	833,09	

Меню 10 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Поджарка с говядины	50,15	15,09	18,05	2,17	217,99	№423-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	180	10,54	7,09	54,0	327,67	№508-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,3	10,5	50,75	
фрукты	100	0,4	0	9,8	38,0	
Итого :		28,26	25,44	86,49	673,4	

Меню 10 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
обед						
Салат «Солнечный зайчик»	100	1,83	3,41	9,51	90,41	
Суп лапша домашняя с курицей (лапша, курица, лук, морковь, м/растит)	10/250	6,4	5,7	10,1	117,0	№ 148-2004
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное)	200	17,56	21,55	22,34	348,78	№436-2004
Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	0,8	-	29,96	120	№705-2004
Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,04	95,0	
Итого за прием		2934	31,16	87,95	771,19	