

Череповецкого муниципального района ИП Василькова Ю.А.

Примерное пищевое меню на 10 дней

с 7-11 лет
сезон осень-зима
2022-2023 год
90 руб



Утверждаю:
ИП Василькова Ю.А.
01 августа 2022 г.

Неделя первая

День 1 Понедельник

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:															
541	котлета рыбная (минтай или треска)	90	51,6	11,2	2,8	5,42	91,82	0,07	0,47	13,5	4,73	30,4	270	47,3	0,56
326	пюре картофельное	150	19,14	3,3	4,68	8,04	123,9	0,105	3,135	6	2,9	55,1	126	48,4	0,735
	хлеб	30	2,62	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
924	комлот из свеж.яблок	200	9,86	0	0	28	117	0,01	5	28	0,1	7,2	5	4,1	1
	Печенье сахарное	30	6,78	2,85	2,85	21,6	135	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	500	90,00	22,35	10,33	93,06	608,72	0,255	8,605	47,5	8,43	105	440	108	2,995

Неделя первая

День 2 Вторник

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества,			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:															
570	бедро куринное запеченное	90	70,06	15,55	25,9	12	341	0,09	1,28	0	8,25	25,5	154	25	4,21
442	рожики отварные	150	11,99	6	8	37	242	0,09	0	45	0,9	23,3	50,5	40,2	0,9
	хлеб	60	5,24	10	0	60	282	0,14	0	0	1,4	24	78	16,8	1,4
1008	чай с сахаром	200	2,71	0	0	13,6	52	0	3,1	0	0	0,4	9,75	6,55	0,87
	Итого:	500	90,00	31,55	33,9	122,6	917	0,32	4,38	45	10,6	73,2	292	88,6	7,38

Неделя первая

День 3 Среда

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества,			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:															
577	котлета домашняя (куриная)	90	65,53	13,5	24,8	9	309,38	0,07	1,13	0	6,41	24,4	145	19	2,14
747	рис отварной с сл.маслом	150	22,15	3,5	8,2	30	210	0,12	0	42	0,4	32	176	61,2	1
	хлеб	30	2,62	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
948	нисуль плод.ягодный из конц.	200	7,24	0,01	0	53,11	216,49	0,02	4	0	0	26,2	25,7	11,3	0,47
824	Соус основной	30	3,75	3,29	3,94	18,52	0,01	3,5	0,02	0	8,26	13,8	2,26	0,38	3,2
	Итого:	500	101,29	25,3	36,94	170,63	876,88	3,78	5,15	42	15,8	108	388	100	7,51

Неделя первая

День 4 Четверг

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества,			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:															
1008	чай с сахаром и лимоном	210	4,24	0,2	0,05	15,01	61,84	0	3,1	0	0	14,2	9,75	6,55	0,87
220	суп карт.с рисом на мяс.бульоне с говяд.	250	29,84	8	4	22	159	0,28	15	251	0,3	40,3	122	42,1	2,6
	Бисквитное пирожное	35	20	1,6	3,3	22,5	122,9	2,3	0	2,7	0	1,1	3	1,4	0
	Банан	120	33,00	92	67	139	1527	3,2	13	2,7	3,2	1	4,2	13	4
	хлеб	30	2,62	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	Итого:	645	90	107	74	229	2012	6	31	256	4	69	178	71	8

Неделя первая

День 5 Пятница

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества,			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак:																
№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
740	Плов из гречки с курой	240	77,1	41,8	67,8	92,3	1120	0,43	6,35	839	9,3	101	577	179	6,65	
	хлеб	30	2,62	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7	
933	компот из смеси сухофруктов	200	6,53	0	0	33	136	0,03	0	1	0,1	16	25,8	8,4	0,6	
824	Соус основной	30	3,75	3,29	3,94	48,52	0,01	3,5	0,02	0	8,26	13,8	2,26	0,38	3,2	
	Итого:	500	90,00	50,09	71,74	203,82	1397,01	4,03	6,37	840	18,4	143	644	196	11,15	

Неделя вторая День 6 Понедельник

Завтрак:																
№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
514	Тушеный картофель со свиной	270	77,29	16,5	5,9	13,58	166,8	1,02	1,45	18	8,75	60,4	423	64,2	1,2	
	хлеб	30	2,62	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7	
924	компот из свеж.яблок	200	10,09	0	0	28	117	0,01	5	28	0,1	7,2	5	4,1	1	
	Итого:	500	90,00	21,5	5,9	71,58	424,8	1,1	6,45	46	9,55	79,6	467	76,7	2,9	

Неделя вторая День 7 Вторник

Завтрак:																
№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
925	бифстроганов со свиной	90	57,99	11,2	2,8	5,42	291,82	0,07	0,47	13,5	4,73	30,4	270	47,3	0,56	
747	рис отварной с сл.маслом	150	22,15	3,5	8,2	30	210	0,12	0	42	0,4	32	176	61,2	1	
	хлеб	30	2,62	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7	
948	кисель плод.ягодный из конц.	200	7,24	0,01	0	53,11	216,49	0,02	4	0	0	26,2	25,7	11,3	0,47	
	Итого:	470	90,00	19,71	11	118,53	859,31	0,28	4,47	55,5	5,83	101	511	128	2,78	

Неделя вторая День 8 Среда

Завтрак:																
№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
602	котлета Московская (говядина, свинина)	90	70,06	13,5	24,8	9	309,38	0,07	1,13	0	6,41	24,4	145	19	2,14	
442	ражки отпарные	150	11,99	6	8	37	242	0,09	0	45	0,9	23,3	50,5	40,2	0,9	
	хлеб	60	5,24	10	0	60	282	0,14	0	0	1,4	24	78	16,8	1,4	
1008	чай с сахаром	200	2,71	0	0	13,6	52	0	3,1	0	0	0,4	9,75	6,55	0,87	
	Итого:	500	90,00	29,5	32,8	119,6	885,38	0,3	4,23	45	8,71	72,1	283	82,6	5,31	

Неделя вторая День 9 Четверг

Завтрак:																
№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
740	Плов из гречки с курой	240	77,1	41,8	67,8	92,3	980	0,43	6,35	839	9,3	101	577	179	6,65	
	хлеб	30	2,62	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7	
933	компот из смеси сухофруктов	200	6,53	0	0	33	136	0,03	0	1	0,1	16	25,8	8,4	0,6	
824	Соус основной	30	3,75	3,29	3,94	48,52	0,01	3,5	0,02	0	8,26	13,8	2,26	0,38	3,2	
	Итого:	500	90,00	50,09	71,74	203,82	1257,01	4,03	6,37	840	18,4	143	644	196	11,15	

Неделя вторая День 10 Пятница

Завтрак:																
№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
326	пюре картофельное	150	19,14	3,3	4,68	8,04	123,9	0,105	3,135	6	2,9	55,1	126	48,4	0,735	
457	шницель мясной	90	65,53	13,5	24,8	9	591,2	0,07	1,13	0	6,41	24,4	145	19	2,14	
1008	чай с сахаром	200	2,71	0	0	13,6	52	0	3,1	0	0	0,4	9,75	6,55	0,87	
	хлеб	30	2,62	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7	
	Итого:	470	90,00	21,80	29,48	60,64	908,10	0,25	7,37	6	10	92	319	82	4,45	

Пояснительная записка

- Приготовление салатов разрешается в столовой с цеховым делением или при наличии отгороженных заготовочных.
- Заправка салатов растительным маслом.
- Сметана для заправки супов добавляется в котел за 15 минут до готовности блюда.
- Первые блюда готовятся на мясных бульонах.
- Зеленый горошек используется только для приготовления первых блюд.
- Напитки готовятся по технологии компота.
- Вместо уксуса в рецептурах применяется лимонная кислота.

- Приготовление кури разрешается только из полуфабрикатов (грудки, филе грудки, филе окорочка, окорочка) в столовых с цеховым делением или при наличии специально отведенных и промаркированных разделочного стола и спецодежды.
- Для приготовления блюд из мяса используются бескостные полуфабрикаты из говядины (котлетное мясо, толстые и тонкие края тазобедренной и лопаточной части, шея - толстый край, печень, язык).
- Для приготовления блюд из рыбы и морепродуктов используется морская рыба, полуфабрикаты и филе промышленного производства (трески, минтая, сайды, морского окуня, сельди), морская капуста.
- В питании используется только йодированная соль.
- В течение всего учебного года учащиеся получают свежие овощи, фрукты и зелень.
- Третьи и сладкие блюда витаминизируются аскорбиновой кислотой.
- До марта 2022 года используются свежие овощи 2021 года, с марта урожай текущего 2022 года.
- До марта 2023 года используются свежие овощи 2022 года, с марта урожай текущего 2023 года.
- Примерное десятидневное цикличное меню составлено с использованием материалов:
 1. Сборник рецептов кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М., 1993.
 2. Общественное питание на промышленных предприятиях и в учебных заведениях. М., 1982.