СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Семаковская В.Я

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.2.4.3590-20 “Санитарно-эпидемилогические организации общественного питания населения”

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.
Приемы пищи: завтрак, обед.



Г.Тобольск 2024г

Меню приготавливаемых блюд
завтрак ,обед

Возрастная категория: от 12 лети старше

Примерное 10-ти дневное меню для ИП Семаковская В.Я.

№ Рецептуры	Наименования блюда	Химический состав				
		Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	Эц,ккал
1 день						
	Завтрак	**625,5**	**13,3**	**15,36**	**100,32**	**593,8**
311/2004	Каша пшенная жидкая с маслом	200,5	4,8	6,9	28	193,3
560/2013	Булочка нежная	60	4,1	6,4	30,5	196
493/2013Пермь	Чай Витаминный	200	0,7	0,1	19,8	82,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,2	0,36	8,12	41,6
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3
	Йогург молочный полужирный в инд.уп	125	1,8	1,5	4,5	38,7
	Обед	**945**	**30**	**29,8**	**111,4**	**832,4**
362/2002	Салат Дальневосточный из морской капусты с яйцом отварным	100	5,5	10,5	1,7	123,3
135/2004	Суп из овощей с курицей ,со сметаной	265	5,9	6,3	16	144,3
437/2004	Гуляш изговядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5
512/2004	Рис припущенный	180	4,4	4,3	35,5	196,6
54-22 хн	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0	13	52,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	0,8	24,3	116,8
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
	Итого		**43,3**	**45,16**	**211,72**	**1426,2**
2 день						
	Завтрак	**570**	**20,8**	**21,5**	**71,7**	**563,3**
1 // 2004	Бутерброд с сыром	20/20	5,7	6,2	7,2	107,4
388/2004	Котлета рыбная запеченная	100	10,3	9,3	12,9	176,3
520/2004	Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	175,5
686/2004	Чай "Цитрусовый заряд" с лимоном и апельсином	200/20/10	0,2	0	15,5	62,8
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3
	Обед	**750,5**	**34,5**	**37,6**	**91,3**	**842,2**

№70-2006 Москва	Овощи свежие(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11,3
№110-2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,3	4,9	16,7	120,1
№494-2004	Бедро или грудка куриные запеченые домашние	100	16,2	15,1	0,7	203,5
№2242004	Рагу из овощей	180	5,2	11,3	23	214,5
№439	Кисломолочный напиток	200	5,2	5	7,2	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	0,8	24,3	116,8
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
	Итого		**55,3**	**59,1**	**163**	**1405,5**
3 день						
	Завтрак	**526**	**21,16**	**20,75**	**86,17**	**621,96**
	Сыр порция	20	2,36	3,73	1,33	46,66
406	Плов с курицей	250	15,5	16,2	44,2	390
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3
	Обед	**860**	**26,9**	**31,4**	**124,1**	**886,9**
№69 -2013 Пермь	Салат овощной	100	2,3	5	9,1	90,5
№150-203Пермь	Суп картофельный с рыбой	250/30	5,7	6,3	19,1	155,9
№451-2004	Биточки из говядины	100	10,1	14,2	17	236,2
№534-2004	Капуста тушеная	180	3,7	4,7	14,9	116,7
№705-2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	22,2	89,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	0,8	24,3	116,8
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
	Итого		**48,06**	**52,15**	**210,27**	**1508,86**
4 день						
	Завтрак	**610**	**73,7**	**19,3**	**181,5**	**769,3**
№19/5	Суфле"Чизкейк"(творожн с печеньем)с молоком сг. или запеканка творожная со сгущ.молоком	200/20	18,5	12,8	92,7	379,7
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	0,8	24,3	116,8
№786	Булочка творожная	80	52	5,7	49,5	212
	Обед	**850**	**25,7**	**21,1**	**150,2**	**853,1**
№7-2013 Пермь	Салат из моркови	100	0,4	0	14,4	59,2

№138-2004	Суп с крупой и курицей	250/10	6,5	6,4	20,1	164
№401-2013	Печень тушена в соусе	120	10,5	9,9	5,5	153,1
№516-2004	Макаронные изделия отварные	180	3,2	3,4	41,1	210,2
ттк114	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,3	68,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	0,8	24,3	116,8
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
	Итого		**99,4**	**40,4**	**331,7**	**1622,4**
5день						
	Завтрак	**500,5**	**22,8**	**24,66**	**78,52**	**627,5**
№1045-2006	Люля-кебаб из птицы,с маслом	100,5	14,6	15,5	1,2	202,7
№510-2004	Каша гречневая вязкая отварная	180	2,2	5,4	29,2	173,4
№642-1996	Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,2	0,36	8,12	41,6
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	82,6
	Обед	**830**	**36,9**	**32,4**	**133,2**	**972,1**
№101-2004	Овощи консервирванные без уксуса	100	0,8	0,1	1,6	10,6
№139-2004	Суп гороховый с гренками	250/20	3,1	4,1	31,7	176,1
№345-2013Пермь	Биточки рыбные	100	15,5	12,9	14,4	235,7
№208-2013 Пермь	Картофель толченый по деревенски	180	4,9	7,7	33	220,9
	Молоко витаминизированное	200	7,7	6,4	10,7	131
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	0,8	24,3	116,8
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
	Итого		**59,7**	**57,06**	**211,72**	**1599,6**
Итого потребление пищевых веществ занеделю (завтрак и обед)			**48,79**	**44,47**	**174,3**	**1309,24**
6 день						
	Завтрак	**650**	**17,7**	**14,22**	**96,24**	**585,5**
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/20	5,3	3,7	7,2	83,3
№311-2004	Каша рисовая жидкая	200	6,4	7,2	27	198
№458-2006 Москва	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	21,6	88,8
№690-2004	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3

	Обед	**825**	**24,8**	**27,6**	**139,3**	**905**
№4-2013Пермь	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,6	5,1	9,6	90,7
№34-2004 Пермь	Свекольник со сметаной	250/5	2,5	4,9	16,2	118,9
№4/8 2011	Гречка по купечески с мясом	250	15,3	16,4	37,7	359,6
№518-2013 Пермь	Сок в ассортименте	200	0,5	0	34	138
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	0,8	24,3	116,8
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
	Итого		42,5	41,82	235,54	1490,5
7 день						
	Завтрак	**545,00**	**17,4**	**18,16**	**121,22**	**719**
№2-2004	Бутерброд с джемом	45	1,8	0,2	21	93
№451-2004	Шницель из говядины	100	10,1	14,2	17	236,2
№516-2004	Макаронные изделия отварные	180	3,8	3,4	41,1	210,2
№518-2013	Сок в ассортименте	200	0,5	0	34	138
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,2	0,36	8,12	41,6
	Обед	**805**	**26,6**	**28,3**	**122,4**	**850,8**
№71-2004	Винегрет овощной	100	1,2	4	11,9	88,4
№130-2004	Рассольник с мясом со сметаной	250/10/5	4,1	5,2	12,5	113,3
№436-2004	Жаркое по домашнему	250	15,7	17,9	32,3	352,9
№639-2004	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,9	98,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	0,8	24,3	116,8
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
	Итого		**44**	**46,46**	**243,62**	**1569,8**
8 день						
	Завтрак	**530,00**	**27,1**	**20,96**	**76,22**	**603,2**
№1,3-2004	Бутерброд с сыром и маслом	40	5,8	6,4	7,9	112,4
№489	Рагу из птицы	250	18,7	14	31	325
493/2013Пермь	Чай Витаминный	200	0,7	0,1	19,8	82,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,2	0,36	8,12	41,6
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3
	Обед	**930**	**29,3**	**32,6**	**111,8**	**841**
№50-2004	Свекла с сыром	100	4,6	9,8	6,5	113,2
№148-2014	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	2,4	5,3	10,1	97,7

№ 345	Биточки рыбные	100	14	11,6	13	212,4
№534-2004	Капуста тушеная	180	3,1	4,7	14,9	116,7
№512-2013Пермь	Компот из изюма	200	0,3	0	25,5	103,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	0,8	24,3	116,8
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
	Итого		**56,4**	**53,56**	**188,02**	**1444,2**
9 день						
	Завтрак	**610,00**	**21,5**	**26,5**	**74,2**	**621,8**
№340	Омлет натуральный с маслом ,подгарнировкой	200	14,5	22,5	7,1	289
№458-2006 Москва	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	21,6	88,8
№642-1996	Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	0,8	24,3	116,8
	Обед	**835**	**28,6**	**32,2**	**114,9**	**856,6**
№101-2004	Икра кабачковая промышленного производства	100	0,8	2,7	3,3	67,8
№113-2004	Борщ Украински с мясом	250/10/5	4,9	5,9	19,7	151,5
№423-2004	Бефстрогонов из говядины	100	12,5	10,9	5,6	170,5
№224	Рагу овощное	180	5,2	11,3	23	180
505/2013Пермь	Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	0,8	24,3	116,8
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
	Итого		**50,1**	**58,7**	**189,1**	**1478,4**
10 день						
	Завтрак	**695**	**21,6**	**22,42**	**77,54**	**600,5**
№372	Наггетсы из курицы запеченные	100	12,6	14,2	5,2	199
520/2004	Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	175,5
686/2004	Чай "Цитрусовый заряд" с лимоном и апельсином	200/20/10	0,2	0	15,5	62,8
	Йогург молочный полужирный в инд.уп	125	1,8	1,5	4,5	38,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3
	Обед	**770**	**26,4**	**34,3**	**110,9**	**858,1**
№106	Овощи натуральные	100	1	5,1	3,5	63,9
№154-1996	Суп харчо с мясом	250/10	7,4	5,5	22	167,1
№365-2013 Пермь	Мясо тушеное с капустой	250	12,9	22,5	23	346,1

№585-1996	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	20,6	83,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	0,8	24,3	116,8
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
	Итого		**48**	**56,72**	**188,44**	**1458,6**
Итого потребление пищевых веществ занеделю (завтрак и обед)			**44,62**	**47,8**	**188,12**	**1366,78**