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 7 до 11 лет.
Приемы пищи: завтрак, обед.



Г.Тобольск 2024г

Меню приготавливаемых блюд
завтрак ,обед

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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	**855**	**27,1**	**26,72**	**89,14**	**707,7**
362/2002	Салат Дальневосточный из морской капусты с яйцом отварным	80	5,1	8,5	1,4	102,5
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	150	3,7	3,6	29,7	166
54-22 хн	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0	13	52,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3
	Итого		**40,4**	**42,08**	**189,46**	**1301,5**
2 день						
	Завтрак	**525**	**18,8**	**16,5**	**67,2**	**492,7**
1 // 2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
388/2004	Котлета рыбная запеченная	90	9,3	8,3	11,6	158,3
520/2004	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147
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**	**30,2**	**33,32**	**70,64**	**705,5**

№70-2006 Москва	Овощи свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,3	7,9
№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	90	14,6	13,6	0,6	183,2
№2242004	Рагу из овощей	150	4,5	8,9	19,2	174,8
№439	Кисломолочный напиток	200	5,2	5	7,2	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3
	Итого		**49**	**49,82**	**137,84**	**1198,2**
3 день						
	Завтрак	**526**	**32,37**	**11,72**	**74,84**	**534,9**
	Сыр порция	15	1,77	2,8	1	35
54-12 м	Плов с курицей	250	27,3	8,1	33,2	314,6
№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**	**22**	**26,82**	**100,94**	**735,5**
№69 -2013 Пермь	Салат овощной	80	1,8	4	7,3	72,4
№150-203Пермь	Суп картофельный с рыбой	250/30	5,7	6,3	19,1	155,9
№451-2004	Биточки из говядины	90	8,1	11,8	14,3	195,8
№534-2004	Капуста тушеная	150	3,1	3,9	12,4	97,1
№705-2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	22,2	89,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3
	Итого		**54,37**	**38,54**	**175,78**	**1270,4**
4 день						
	Завтрак	**500**	**21,3**	**17,22**	**111,94**	**690**
№786	Булочка творожная	80	5,2	5,7	49,5	270
№19/5	Суфле"Чизкейк"(творожн с печеньем)с молоком сг. или запеканка творожная со сгущ.молоком	180/20	13,5	10,8	31,2	276
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2
	Обед	**850**	**22,7**	**22,52**	**119,24**	**729,6**
№7-2013 Пермь	Салат из моркови	80	0,9	4	7,3	68,8
№138-2004	Суп с крупой и курицей	250/10	6,5	6,4	20,1	164

№401-2013	Печень тушена в соусе	100	8,8	8,3	4,6	128,3
№516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175,2
ттк	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,3	68,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3
	Итого		**44**	**39,74**	**231,18**	**1419,6**
5день						
	Завтрак	**500,5**	**19**	**21,76**	**73,52**	**571,1**
№1045-2006	Люля-кебаб из птицы,с маслом	90,5	11,3	13,5	1,1	171,1
№510-2004	Каша гречневая вязкая отварная	150	1,7	4,5	24,3	148,6
№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**	**31,8**	**28,82**	**111,44**	**834,4**
№101-2004	Овощи консервирванные без уксуса	60	0,5	0,1	1	6,9
№139-2004	Суп гороховый с гренками	250/20	3,1	4,1	31,7	176,1
№345-2013Пермь	Биточки рыбные	90	14	11,6	13	212,4
№208-2013 Пермь	Картофель толченый по деревенски	150	3,4	5,8	29,4	183,5
	Молоко витаминизированное	200	7,7	6,4	10,7	131
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3
	Итого		**50,8**	**50,58**	**184,96**	**1405,5**
Итого потребление пищевых веществ занеделю (завтрак и обед)			**48,79**	**44,47**	**174,3**	**1309,24**
6 день						
	Завтрак	**645**	**17,7**	**14,22**	**96,24**	**585,5**
№3-2004	Бутерброд с сыром	35	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**	**22,7**	**28,22**	**121,24**	**832,1**

№4-2013Пермь	Салат из капусты белокочанной с морковью	80	1,3	4,1	7,7	72,7
№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	18,4	37,7	378
№518-2013 Пермь	Сок в ассортименте	200	0,5	0	34	138
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3
	Итого		40,4	42,44	217,48	1417,6
7 день						
	Завтрак	**505,00**	**14,8**	**15,16**	**111,72**	**643,6**
№2-2004	Бутерброд с джемом	45	1,8	0,2	21	93
№451-2004	Шницель из говядины	90	8,1	11,8	14,3	195,8
№516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175,2
№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**	**23,8**	**25,32**	**100,44**	**727,1**
№71-2004	Винегрет овощной	80	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	200	14,7	15,3	26,5	302,5
№639-2004	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,9	98,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3
	Итого		**38,6**	**40,48**	**212,16**	**1370,7**
8 день						
	Завтрак	**525,00**	**27,1**	**20,96**	**76,22**	**603,2**
№1,3-2004	Бутерброд с сыром и маслом	35	5,8	6,4	7,9	112,4
№6/8-2011 Екб	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	**830**	**27**	**31,16**	**94,42**	**747,8**
№50-2004	Свекла с сыром	80	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	90	14	11,6	13	212,4

№534-2004	Капуста тушеная	150	3,1	3,9	12,4	97,1
№512-2013Пермь	Компот из изюма	200	0,3	0	25,5	103,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,2	0,36	8,12	41,6
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	82,6
	Итого		**54,1**	**52,12**	**170,64**	**1351**
9 день						
	Завтрак	**590,00**	**20,9**	**26,42**	**66,14**	**588,2**
№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	40	2,4	0,72	16,24	83,2
	Обед	**835**	**26,1**	**29,42**	**94,94**	**751**
№101-2004	Икра кабачковая промышленного производства	60	0,8	2,7	3,3	40,7
№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	150	4,5	8,9	19,2	174,8
505/2013Пермь	Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3
	Итого		**47**	**55,84**	**161,08**	**1339,2**
10 день						
	Завтрак	**665**	**21**	**20,92**	**74,34**	**572**
№372	Наггетсы из курицы запеченные	100	12,6	14,2	5,2	199
520/2004	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147
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**	**23,9**	**26,92**	**86,74**	**697,2**
№106	Овощи натуральные	60	0,7	0,1	0,1	14,3
№154-1996	Суп харчо с мясом	250/10	7,4	5,5	22	167,1
№365-2013 Пермь	Мясо тушеное с капустой	200	12,5	20,5	18,4	308,1
№585-1996	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	20,6	83,2

	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,72	16,24	83,2
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3
	Итого		**44,9**	**47,84**	**161,08**	**1269,2**
Итого потребление пищевых веществ занеделю (завтрак и обед)			**44,62**	**47,8**	**188,12**	**1366,78**