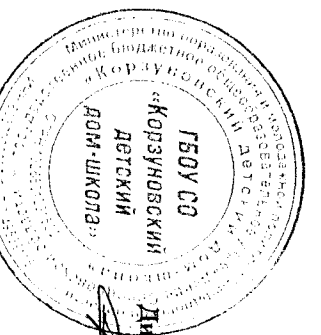


ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор детского дома-школы
В.Н. Магафеев/

17 января 2020г.

Для учащихся ГБОУ СО "Корзунковский детский дом-школа" 12-18 лет. Составлено на основании "Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, колледжей, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации". ООО "Уральский региональный центр питания ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вагнера", Пермь 2013

1-й день

Завтрак

№ т/к	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	V ₁	С	Е	Т	Са	Р	Mg	Fe
260	Каша "Дружба"	200/5	5	12	25	226		1,00			127,00	140,00	31,00	1,00
106	овощи порционные (помидоры)	100	1		4	24		25,00	1,00		14,00	26,00	20,00	1,00
501	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79		1,00			126,00	90,00	14,00	
93	бутерброд с маслом	20/20	2	17	10	197					6,00	17,00	3,00	
109	хлеб ржаной	30	3		13	70					14,00	63,00	19,00	2,00
<i>Всего в завтраке:</i>			14	32	68	596	0,00	27,00	1,00	0,00	287,00	336,00	87,00	4,00
Обед														
128/123	борщ с капустой и картофелем	300/10	2	6	13	130		12	3		50	70	33	1
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	45	304			1		17	243	162	6
336	Рыба припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129	0,07	1,2	3,9		46	145	22	0,5
106	овощи порционные(отурды)	100	1		3	14		10			23	42	14	1
508	компот из сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2
108	хлеб пшеничный витаминизир.	32	8	1	49	235			1		20	65	14	1
109	хлеб ржаной	20,6	4	1	20	104			1		21	95	28	2
<i>Всего в обеде:</i>			39,4	24,2	160,1	1026	0,07	24,2	9,9	0	205	679	280	13,5

2-й день

Завтрак

№ т/к	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe
309	омлет с сыром	140	19	29	3	346		1,00			400,00	386,00	32,00	2,00
106	овощи порционные(помидор)	60	1		3	14		10,00			23,00	42,00	14,00	1,00
501	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79		1,00			126,00	90,00	14,00	
109	хлеб ржаной	40	3		13	70					14,00	63,00	19,00	2,00
Всего в завтраке:			26	32	35	509	0,00	12,00	0,00	0,00	563,00	581,00	79,00	5,00

Обед

144/479	суп картофельный с бобовыми	300/10	3	5	18	130		10			23	79	31	1
429	пюре картофельное	300	6	13	33	276		10			78	171	57	2
395	сарделька	100	10	21		230		17,5	0,5		31	33	17	1
106	овощи порционные(помидоры)	120	1		4	24		25	1		14	26	20	1
508	компот из сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2
108	хлеб пшеничный витаминизир.	32	8	1	49	235			1		20	65	14	1
109	хлеб ржаной	20,6	4	1	20	104			1		21	95	28	2
Всего в обеде:			33	41	151	1109	0	63,5	3,5	0	215	488	174	10

3-й день

Завтрак

№ т/к	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
164	суп молочный с рисом	300	7	8	25	198		2,00			233,00	206,00	35,00	
106	овощи порционные (огурцы)	100	1		4	24		25,00	1,00		14,00	26,00	20,00	1,00
501	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79		1,00			126,00	90,00	14,00	
93	бутерброд с маслом	20/20	2	17	10	197					6,00	17,00	3,00	
109	хлеб ржаной	40	3		13	70					14,00	63,00	19,00	2,00
Всего в завтраке:			16	28	68	568	0,00	28,00	1,00	0,00	393,00	402,00	91,00	3,00

Обед

147/479	суп с макаронными изделиями	300/10	3	3	23	134		10	1		18	76	29	1
369	жаркое по-домашнему	300	35	32	23	517		10			48	363	76	5
106	овощи порционные(помидоры)	100	1		3	14		10			23	42	14	1
503	кисель	200	1		29	122		1			1			
108	хлеб пшеничный витаминизир.	32	6		39	188			1		16	52	11	1
109	хлеб ржаной	20,6	4	1	20	104			1		21	95	28	2
Всего в обеде:			50	36	137	1079	0	31	3	0	127	628	158	10

4-й день

Завтрак

№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe
255	каша ячневая вязкая	200/5	6	11	36	271		1,00	1,00		167,00	251,00	37,00	1,00
515	молоко	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,60		0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
106	овощи порционные(огурцы)	100	1		3	14		10,00			23,00	42,00	14,00	1,00
109	хлеб ржаной	40	3		13	70					14,00	63,00	19,00	2,00
Всего в завтраке:			15,8	16	61,6	461	0,08	13,60	1,00	0,04	444,00	536,00	98,00	4,20

Обед

154/479	суп крестьянский с крупой	300/10	2,55	6,12	17,46	135	0,06	11,94	2,91		31,5	80,4	23,4	0,87
291	макаронные изделия отварные	200	8	0,9	38,72	193,2	0,07	0,02	1		7,6	47,6	10,8	1
405	курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,5	0,03	34	90	16	1
508	компот из сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2
108	хлеб пшеничный витаминизир.	32	8	1	49	235			1		20	65	14	1
109	хлеб ржаной	20,6	4	1	20	104			1		21	95	28	2
Всего в обеде:			37,15	22,52	156,28	969,2	0,15	15,26	6,41	0,03	142,1	397	99,2	7,87

5-й день

Завтрак

№ п/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
307	омлет с морковью	155	11,8	17,4	5,8	226	0,08	1,20	0,80	0,26	116,00	224,00	32,00	2,40
106	овощи порционные (помидоры)	100	1		4	24		25,00	1,00		14,00	26,00	20,00	1,00
501	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79		1,00		0,12	126,00	90,00	14,00	
93	бутерброд с маслом	20/20	1,6	16,7	10	197	0,02		0,40		6,00	17,00	3,00	0,30
109	хлеб ржаной	40	3		13	70					14,00	63,00	19,00	2,00
Всего в завтраке:			20,4	37,1	48,8	596	0,10	27,20	2,20	0,38	276,00	420,00	88,00	5,70

Обед

159	сул-пюре из картофеля	300	5,82	7,74	27	211,5	0,17	11,55	0,3	0,06	141,3	173,7	45,6	1,32
406	плов из отварной курицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	5,4	0,01	33	133	31	1,3
106	овощи порционные(огурцы)	100	1		3	14		10			23	42	14	1
503	компот из сухофруктов	200	1		29	122					1			
108	хлеб пшеничный витаминизир.	32	8	1	45	235			1		20	65	14	1
109	хлеб ржаной	20,6	4	1	20	104			1		21	95	28	2
Всего в обеде:			35,82	25,64	161,9	1045,5	0,2	22,85	7,7	0,07	239,3	508,7	132,6	6,62

6-й день														
Завтрак														
№ т/к	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
305	Омлет с колбасой	140	14,8	30,2	3	342	0,14	0,40	1,20	0,30	116,00	252,00	22,00	2,60
106	Овощи порционные (помидоры)	100	1		4	24		25,00	1,00		14,00	26,00	20,00	1,00
493	Чай	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
93	Бутерброд с маслом	20/20	2	17	10	197					6,00	17,00	3,00	
109	Хлеб ржаной	40	3		13	70					14,00	63,00	19,00	2,00
Всего в завтраке:			20,9	47,2	45	693	0,14	25,40	2,20	0,30	161,00	361,00	65,00	5,90
Обед														
156/479	Суп-лапша домашняя	300/10	3	7	17	164	0,27	10,2	0,3	0,09	78	171	57	2,1
429	пюре картофельное	300	6,3	13,2	32,7	276	0,27	10,2	0,3	0,09	78	171	57	2,1
106	овощи порционные(огурцы)	100	1		3	14		10			23	42	14	1
404	Птица отварная	70	17	11		170		3			25	111	16	1
503	Кисель	200	1		29	122		1			1			1
109	хлеб пшеничный витаминизир.	32	6		39	188			1		16	52	11	1
109	хлеб ржаной	20,2	4	1	20	104			1		21	95	28	2
Всего в обеде:			38,3	32,2	140,7	1038	0,54	34,4	2,6	0,18	242	642	183	9,2

7-й день

Завтрак

№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe
262	каша манная молочная жидкая	200/5	6	7	31			1,00	1,00		133,00	121,00	20,00	215,00
106	овощи порционные(отурпы)	100	1		3	14		10,00			23,00	42,00	14,00	1,00
501	молоко	200	3	3	16	79		1,00			126,00	90,00	14,00	
95	бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	174				0,03	10	17	5	0,7
109	хлеб ржаной	40	3		13	70					14,00	63,00	19,00	2,00
Всего в завтраке:			14,7	14,3	95,6	337	0,00	12,00	1,00	0,03	306,00	333,00	72,00	218,70

Обед

161/479	суп-пюре из разных овощей	300/10	3,51	6,03	16	132	0,08	11,31	0,39	0,05	86,4	98,4	33,6	0,9
291	макаронные изделия отварные	200	8	0,9	38,72	193,2	0,07	0,02	1		7,6	47,6	10,8	1
404	пшеница отварная	70	17	11		170		3			25	111	16	1
106	овощи порционные(помидоры)	100	1		4	24		25	1		14	26	20	1
508	компот из сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2
108	хлеб пшеничный витаминизир.	32	8	1	49	235			1		20	65	14	1
109	хлеб ржаной	20,2	4	1	20	104			1		21	95	28	2
Всего в обеде:			42,51	19,93	154,72	968,2	0,15	40,33	4,39	0,05	202	462	129,4	8,9

8-й день

завтрак

№ т/к	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
301	омлет натуральный	130	11	17	3	212			1,00		106,00	200,00	16,00	2,00
106	овощи порционные(огурцы)	100	1		3	14		10,00			23,00	42,00	14,00	1,00
503	кисель	200	1		29	122		1			1			
109	хлеб ржаной	40	3		13	70					14,00	63,00	19,00	2,00
Всего в завтраке:			16	17	48	418	0,00	11,00	1,00	0,00	144,00	305,00	49,00	5,00

Обед

142/479	щи из вежей капуста с карт.	300	2	6	9	100		22	3		41	27	27	1
429	пюре картофельное	300	6,3	13,2	32,7	276	0,27	10,2	0,3	0,09	78	171	57	2,1
388/434	тефтели в молочном соусе	70/30	10	11	8	170		1			23	110	15	2
106	овощи порционные(помидоры)	100	1		4	24		25	1		14	26	20	1
508	компот из сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2
108	хлеб пшеничный витаминизир.	32	8	1	49	235			1		20	65	14	1
109	хлеб ржаной	20,6	4	1	20	104			1		21	95	28	2
Всего в обеде:			32,3	32,2	149,7	1019	0,27	59,2	6,3	0,09	225	513	168	11,1

9-й день

Завтрак

№ г/к	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe
267	каша пшеница молочная жидкая	200/5	8	9	36	284		1,00			145,00	193,00	43,00	1,00
106	овощи порционные (помидоры)	100	1		4	24		25,00	1,00		14,00	26,00	20,00	1,00
501	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79		1,00			126,00	90,00	14,00	
109	хлеб ржаной	40	3		13	70					14,00	63,00	19,00	2,00
Всего в завтраке:			15	12	69	457	0,00	27,00	1,00	0,00	299,00	372,00	96,00	4,00

Обед

№ г/к	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe
128/479	борщ с капустой и картофелем	300/10	2	6	13	114		12	3		41	64	32	1
414	рис отварной	180	4	7	41	246					6	85	27	1
381	котлета	116	18	18	14	286					39	185	26	3
106	овощи порционные(огурцы)	100	1		3	14		10			23	42	14	1
508	компот из сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2
108	хлеб пшеничный витаминизир.	32	8	1	49	235			1		20	65	14	1
109	хлеб ржаной	20,6	4	1	20	104			1		21	95	28	2
Всего в обеде:			38	33	167	1109	0	23	5	0	178	555	148	11

10-й день

Завтрак

№ п/к	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
267	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7	7	37	243		1,00	1,00		136,00	202,00	39,00	2,00
106	овощи порционные(огурцы)	100	1		3	14		10,00			23,00	42,00	14,00	1,00
501	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79		1,00			126,00	90,00	14,00	
93	бутерброд с маслом	20/20	2	17	10	197					6,00	17,00	3,00	
109	хлеб ржаной	40	3		13	70					14,00	63,00	19,00	2,00
Всего в завтраке:			16	27	79	603	0,00	12,00	1,00	0,00	305,00	414,00	89,00	5,00

Обед

149/169/	сул с мясными фрикадельками со сметаной	300/10	2,64	3,54	17,64	113	0,14	13,29	1,53		19,5	85,2	35,1	1,32
479	капустя тушеная	300	11	11	12	189		51	2		183	165	72	3
395	сарделька	100	10	21		230					31	134	17	2
106	овощи порционные(помидоры)	100	1		4	24		25	1		14	26	20	1
508	компот из сухофруктов	200	1		27	110					28	19	7	2
108	хлеб пшеничный витаминизир.	32	8	1	49	235			1		20	65	14	1
109	хлеб ржаной	620,2	4	1	20	104			1		21	95	28	2
Всего в обеде:			37,64	37,54	129,64	1005	0,14	90,29	6,53	0	316,5	589,2	193,1	12,32