



УТВЕРЖДАЮ:

Директор детского дома-школы

/В.Н.Магафеев/

17 января 2020г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся ГБОУ СО "Корзундовский детский дом-школа" 7-11 лет. Составлено на основании "Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, колледж-интернатов, 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	В ₁	С	Е	Т	Са	Р	Мг	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
Всего в завтраке:			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	250/10	2	6	13	130		12	3		50	70	33	1
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	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(отурпы)	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.	30	8	1	49	235			1		20	65	14	1
109	хлеб ржаной	20	4	1	20	104			1		21	95	28	2
Всего в обеде:			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	Мg	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	30	3		13	70					14,00	63,00	19,00	2,00
<i>Всего в завтраке:</i>			26	32	35	509	0,00	12,00	0,00	0,00	563,00	581,00	79,00	5,00
<i>Обед</i>														
144/479	суп картофельный с бобовыми	250/10	3	5	18	130		10			23	79	31	1
429	пюре картофельное	200	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)	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.	30	8	1	49	235			1		20	65	14	1
109	хлеб ржаной	20	4	1	20	104			1		21	95	28	2
<i>Всего в обеде:</i>			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	Мг	Fe
164	суп молочный с рисом	250	7	8	25	198		2,00			233,00	206,00	35,00	
106	овощи порционные (отурецы)	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
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	250/10	3	3	23	134		10	1		18	76	29	1
369	жаркое по-домашнему	220	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.	30	6		39	188			1		16	52	11	1
109	хлеб ржаной	20	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	Mg	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	30	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

№ т/к	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
154/4/79	суп крестьянский с крупой	250/10	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	180	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.	30	8	1	49	235			1		20	65	14	1
109	хлеб ржаной	20	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

№ т/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	30	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	СУП-пюре из картофеля	250/10	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.	30	8	1	45	235			1		20	65	14	1
109	хлеб ржаной	20	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	30	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	250/10	3	7	17	164	0,27	10,2	0,3	0,09	78	171	57	2,1
429	пюре картофельное	200	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			
109	хлеб пшеничный витаминизир.	30	6		39	188			1		16	52	11	1
109	хлеб ржаной	20	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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Мg	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(огурцы)	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	30	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	250/10	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	180	8	0,9	38,72	193,2	0,07	0,02	1		7,6	47,6	10,8	1
404	птица 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.	30	8	1	49	235			1		20	65	14	1
109	хлеб ржаной	20	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	Mg	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	30	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	ши из вежей капуста с карт.	250/10	2	6	9	100		22	3		41	27	27	1
429	пюре картофельное	200	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.	30	8	1	49	235			1		20	65	14	1
109	хлеб ржаной	20	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

№ т/к	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
267	каша пшеничная 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	30	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

128/479	борщ с капустой и картофелем	250/10	2	6	13	114		12	3		41	64	32	1
414	рис отварной	150	4	7	41	246					6	85	27	1
381	котлета	100	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.	30	8	1	49	235			1		20	65	14	1
109	хлеб ржаной	20	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

№ т/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(огурца)	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	30	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/	суп с мясными фрикадельками со сметаной	275/10	2,64	3,54	17,64	113	0,14	13,29	1,53		19,5	85,2	35,1	1,32
423	капустя тушеная	200	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		1			28	19	7	2
108	хлеб пшеничный витаминизир.	30	8	1	49	235			1		20	65	14	1
109	хлеб ржаной	20	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