

День 1 :
Неделя:
Возрастная категория:

понедельник
первая
11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	15,7	18,5	40,1	400,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	19,4	19,3	80,8	590,3
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	7,5	6,9	18,9	172,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,2	19,8	58,1	484,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	16,6	68,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,2
Итого за прием пищи:			800	27,5	27,3	123,1	871,4
Всего за день:				46,9	46,6	203,9	1 461,7
Сбалансированность:				1	1	4	

День 2 :
Неделя:
Возрастная категория:

вторник
первая
11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	11,5	12,5	39,9	327,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	18,4	18,5	80,0	575,5
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,0	10,3	29,4	240,9
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,6	16,2	50,4	425,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,2
Итого за прием пищи:			800	27,00	27,1	114,5	832,2
Всего за день:				45,4	45,6	194,5	1407,7
Сбалансированность:				1	4	4	

День 3 :
Неделя:

среда
первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,9	13,5	39,1	338,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	3,3	3,9	22,3	141,3
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	18,1	18,4	91,2	619,3
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	1,9	3,7	39,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	15,2	36,4	324,2
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	10,2	6,1	14,9	159,6
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,1	4,6	41,2	236,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,2
Итого за прием пищи:			880	29,3	28,2	127,1	903,5
Всего за день:				47,4	46,6	218,3	1522,8
Сбалансированность:				1	1	4	

День 4 : четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	18,7	19,1	64,1	517,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	170	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			550	19,5	19,9	93,4	648,0
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	14,2	13,6	26,3	292,5
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,0	7,8	56,3	336,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	26,7	28,3	128,3	898,8
Всего за день:				46,2	48,2	221,7	1 546,7
Сбалансированность:				1	1	4	

День 5 : пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	18,1	18,1	45,3	428,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			550	18,7	18,7	69,7	536,4
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,5	4,9	25,6	173,1
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	16,5	18,6	32,1	372,2
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,8	6,8	43,4	269,1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	31,3	30,8	130,1	948,3
Всего за день:				50,0	49,5	199,8	1 484,6
Сбалансированность:				1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя первая)

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	235,90	236,50	1 038,26	7 423,51
Среднее значение за период	47,18	47,30	207,65	1 484,70
Сбалансированность	1	1	4	

День 6 :
Неделя:
Возрастная категория:

понедельник
вторая
11 лет и старше

	№		Пищевые вещества	Энергети-
--	---	--	------------------	-----------

Сборник рецептур	технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
Завтрак							
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,9	13,5	37,2	331,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,3	4,1	20,6	144,5
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	18,6	18,0	77,3	560,8
Обед							
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	5,3	6,2	48,7	279,1
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	100	12,4	12,6	4,9	188,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,9	7,3	37,7	246,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	12,7	63,7
			800	26,2	26,6	120,4	848,1
				44,8	44,6	197,7	1 408,9
				1	1	4	

День 7 :вторник

Неделя:вторая

Возрастная категория:11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	15,4	17,2	34,8	365,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	134,9
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			530	19,6	19,1	80,0	586,0
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	1,9	3,7	39,0
2011	94	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	7,1	8,3	26,9	216,6
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	13,8	15,4	32,8	334,3
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	4,0	2,1	41,2	204,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			800	27,7	27,9	122,8	876,5
Всего за день:				47,3	47,0	202,8	1 462,5
Сбалансированность:				1	1	4	

День 8 :среда

Неделя:вторая

Возрастная категория:11 лет и старше

	№ техноло-		Пищевые вещества	Энергети-
--	------------	--	------------------	-----------

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак							
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11,5	12,5	37,2	315,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	54,6
Итого за прием пищи:			575	18,5	18,6	79,3	573,5
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	2,0	5,8	11,0	107,2
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	18,6	14,2	44,8	392,0
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	5,3	6,9	36,2	234,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	28,3	27,3	114,0	837,3
Всего за день:				46,8	45,9	193,3	1 410,8
Сбалансированность:				1	1	4	

День 9 :четверг

Неделя:вторая

Возрастная категория:11 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	14,7	16,3	33,6	349,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	107,4
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			550	18,2	18,0	76,6	555,5
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,1	9,4	28,1	223,5
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200	18,1	17,5	48,4	435,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,6
Итого за прием пищи:			800	27,9	27,5	115,7	844,9
Всего за день:				46,1	45,5	192,3	1 400,5
Сбалансированность:				1	1	4	

День 10 :пятница

Неделя:вторая

Возрастная категория:11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак							
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,2	18,0	39,6	392,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	80,9
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	54,6
Итого за прием пищи:			550	18,0	19,4	76,5	567,4
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	7,3	34,6	229,4
2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	20,1	20,7	58,2	513,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,6
Итого за прием пищи:			800	29,3	28,6	127,5	909,3
Всего за день:				47,3	48,0	204,0	1 476,7
Сбалансированность:				1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя вторая)

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	232,29	230,97	990,00	7 159,41
Среднее значение за период	46,46	46,19	198,00	1 431,88
Сбалансированность	1	1	4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 10 ДНЕЙ

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	468,19	467,47	2 028,26	14 582,92
Среднее значение за период	42,56	42,50	184,39	1 325,72
Сбалансированность	1	1	4	

Примечание

Меню составлено соответственно СанПин 2.3./2.4.3590-20 п 8.1.2.3. и Приложения №6, №7 таблица 2 , №8, №9 таблица 1 и 3, №10 таблица 1 и 3

Суточная потребность в пищевых веществах и энергии(приложение 10 таблица №1 и №3 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) и масса порции блюд

(приложение №9 таблица 1 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) , взята с учетом возраста детей .

Согласно СанПин 2.3./2.4.3590-20 пункту 8.1.4 приложения 11 овощи урожая прошлого года (капусту, морковь) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки. Поэтому салаты из сырых овощей в осенне-зимний период заменять на отварные овощи согласно таблице замены продуктов по белкам и углеводам (приложение 11 к СанПин 2.3./2.4.3590-20)

В меню использованы:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи Принт.2011г.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь 2008 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи Принт.2012г.

|

|