

Согласовано:

МАОУ " Платошинская средняя школа "

И.О. Директор

Е.А. Нагуманова



Утверждаю:

ООО "ЮНИТА"

И.В. Старкова



Примерное 10-дневное меню для детей льготных категорий в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период года

1. "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ организаций детских оздоровительных учреждений" (Пермь, 2013г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России.
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
3. "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" (Пермь 2018 ,2021г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День:1

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Н.школа 7-11лет льготная категория

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
63/18	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	35	5	7	8	114				48		158	104	11	
226/18	Каша "Дружба"	205	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141			1,4			12	26	6	
Итого за Завтрак		500	14,5	14	75	484,6			2,4	87		305	278	52	1
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
154/13	Суп Крестьянский с крупой	200	2	4	12	90			8		2	21	54	16	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	218,6			1		1	30	141	19	2
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед		800	28	29	105	794,5			13	34	7	130	364	90	7
Полдник															
554/13	Булочка Пермская	100	6	13	39,2	246,7					1	17	60	9	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
Итого за Полдник		300	6	13	53,2	306,7			3		1	31	68	15	2
Итого за день			48,5	56	233,2	1585,8			30	121	8	466	710	157	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Н.школа 7-11лет льготная категория

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
220/18	Каша ячневая вязкая	200	8	7	33	226			1	22		170	133	19	1
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		500	16	11	103	573,8			2	46	2	202	217	40	4
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	240	24	27	31	466,3			1	94	6	33	132	43	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		785	32	35	89	813,8			19	97	10	107	285	97	6
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	28,3	276,7				14	1	18	45	11	1
496/18	Напиток шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
Итого за Полдник		300	6	2	46,3	354,7			80	14	2	30	48	14	2
Итого за день			54	48	238,3	1742,3			101	157	14	339	550	151	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Н.школа 7-11лет льготная категория

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
268/18	Омлет натуральный	160	14	16	3	209,2				278	1	127	240	20	3
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	80	6		40	188						16	52	12	
Итого за Завтрак		500	25	21	60	523,5			2	308	1	262	402	56	3
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
345/13	Биточки рыбные	90	13	2	9	101,7					1	32	144	21	1
402/18	Соус молочный для запекания	30	1	3	2	35,4				15		34	26	4	
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед		910	29	19	107	709,8			21	45	5	213	473	131	10
Полдник															
538/13	Шанежка наливная	100	8	7	41,3	260				41	1	30	64	12	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64				10		59	46	11	1
Итого за Полдник			10	8	53,3	324				51	1	89	110	23	2
Итого за день			64	48	220,3	1557,3			23	404	7	564	985	210	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Н.школа 7-11лет льготная категория

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1	4	20	124						6	12	3	
223/18	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак		500	17	16	95	591,6			2	63		281	359	92	3
Обед															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	81,6			17		3	26	19	10	
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Котлета из птицы	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		805	30	27	88	767,3			41	77	7	129	421	177	7
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	44,8	256,7			7	1	1	75	138	30	2
494/18	Компот из изюма	200			18	72						16	11	4	1
Итого за Полдник		300	11	10	62,8	328,7			7	1	1	91	149	34	3
Итого за день			58	53	245,8	1 687,60			50	141	8	501	929	303	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Н.школа 7-11лет льготная категория

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
232/18	Каша геркулесовая жидкая	200	6	8	25	201,6			1,54			158	288	30	5
589/13	Пряники	40	2	2	30	146,4						4	20	4	0
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		500	13	10	99	545			1,5	3	1	175	347	42	6
Обед															
21/18	Салат из моркови	60	1	4	7	62,4			2		2	15	30	20	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
348/18	Тефтели из говядины (паровые)	90	12	8	8	155,7			1			15	127	17	2
380/18	Капуста тушеная	150	3	5	12	108			21	26		90	66	34	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед		820	28	20	110	738,5			111	26	6	177	411	129	8
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	39,1	330					1	15	62	10	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Полдник		300	8	8	49,1	370			1		1	23	71	15	2
Итого за день			49	38	258,1	1653,5			113	29	8	375	829	186	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:6

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Н.школа 7-11лет льготная категория

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
91/13	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5	8	7	123						137	99	10	
217/18	Каша рисовая вязкая	205	6,4	7	38	240,7			1,5	42		145,4	169,4	0	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		500	16,4	15	84	542,7			1,5	42	1	299,4	315,4	22	2
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
339/18	Биточки из говядины	90	16	12	14	230,4				4	1	49	164	23	3
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед		775	30	28	83	774			19	28	6	159	463	176	10
Полдник															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	29,3	285					2	15	60	12	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64				10		59	46	11	1
Итого за Полдник		300	10	4	41,3	349				10	2	74	106	23	2
Итого за день			56,4	47	208,3	1665,7			20,5	80	9	532,4	884,4	221	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Н.школа 7-11лет льготная категория

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
220/18	Каша ячневая вязкая	200	8	7	33	226			1	22		170	133	19	1
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		510	19	12	115	638			2	41	2	296	274	45	2
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/113	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	240	24	27	31	466,3			1	94	6	33	132	43	2
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		785	33	35	96	848,4			13	94	10	105	305	106	7
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	40,8	256,7			7	1	1	75	138	30	2
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93			12			19	12	8	1
Итого за Полдник		300	11	10	62,8	349,7			19	1	1	94	150	38	3
Итого за день			63	57	273,8	1836,1			34	136	13	495	729	189	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:8

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Н.школа 7-11лет льготная категория

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1	6	20	124						6	12	3	
223/18	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
461/18	Чай Каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак		500	14	15	95	553,6			1	47		171	268	70	2
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	4	37	199,7						16	118	38	2
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	4	15	89			7		1	12	51	19	1
334/13	Кнели рыбные припущенные	90	12	4	5	80,1					1	44	151	22	
377/18	Пюре картофельное	150	3	8	9	102			4	30		38	77	25	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		800	29	21	117	713,2			28	30	3	147	524	144	6
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	6	28,3	276,7					2	11	50	9	1
494/18	Компот из изюма	200			18	72						16	11	4	1
Итого за Полдник		300	6	6	46,3	348,7					2	27	61	13	2
Итого за день			49	42	258,3	1 615,50			29	77	5	345	853	227	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:9

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет льготная категория

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
279/18	Запеканка из творога	180	38	11	30	372			1	77		330	416	46	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак		500	46	16	115	787,4			2	77	1	444	542	72	2
Обед															
21/18	Салат из моркови	60	1	4	7	62,4			2		2	15	30	20	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
360/18	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	201,6			12	4 461	1	95	288	30	5
258/18	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		830	31	20	128	812,3			29	4 486	5	192	569	132	13
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	47,1	330					1	15	62	10	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64				10		59	46	11	1
Итого за Полдник		300	10	9	59,1	394				10	1	74	108	21	2
Итого за день			87	45	302,1	1 993,70			33	4 573	7	710	1 219	225	17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:10

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет льготная категория

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
213/18	Каша гречневая вязкая	200	6	7	21	168,8			1	37		108	159	70	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак		510	20	16	65	482,6			2	56	1	259	385	106	5
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
385/18	Рис отварной	150	4	5	39	219,3				27		7	82	27	
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		785	27	20	115	751			91	80	5	130	354	110	5
Полдник															
538/18	Шанежка шаливная	100	8	7	31,3	260				41	1	30	64	12	1
510/13	Компот из апельсинов и яблок	200	1		22	93			12			19	12	8	1
Итого за Полдник		300	9	7	53,3	353			12	41	1	49	76	20	2
Итого за день			56	43	233,3	1586,6			105	177	7	438	815	236	12

Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей льготных категорий 7-11 лет на летне-осенний период года

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	С	Са	Fe
1 день	48,5	56	233,2	1585,8	121	30	466	13
2 день	54	48	238,3	1742,3	157	101	339	12
3 день	64	48	220,3	1557,3	404	23	564	15
4 день	58	53	245,8	1687,6	141	50	501	13
5 день	49	38	258,1	1653,5	29	113	375	16
6 день	56,4	47	208,3	1665,7	80	20,5	532,4	14
7 день	63	54	273,8	1836,1	136	34	495	13
8 день	49	42	258,3	1615,5	77	29	345	10
9 день	87	45	302,1	1993,7	457	33	710	17
10 день	56	43	233,3	1586,6	177	105	438	12
среднее	58,49	47,40	247,15	1692,41	177,90	53,85	476,54	13,50
Норма 60-75% от суточной нормы	46,2-57,75	47,4-59,25	201-251,25	1410-1762,5				

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей льготных категорий 7-11лет на летне-осенний период года

	завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	484,6	20,62	794,5	33,81	306,7	13,05	2350
2 день	573,8	24,42	813,8	34,63	354,7	15,09	2350
3 день	523,5	22,28	709,8	30,20	324	13,79	2350
4 день	591,6	25,17	767,3	32,65	328,7	13,99	2350
5 день	545	23,19	738,5	31,43	370	15,74	2350
6 день	542,7	23,09	774	32,94	349	14,85	2350
7 день	638	27,15	848,4	36,10	349,7	14,88	2350
8 день	553,6	23,56	713,2	30,35	348,7	14,84	2350
9 день	787,4	33,51	812,3	34,57	394	16,77	2350
10 день	482,6	20,54	751	31,96	353	15,02	2350
среднее	572,28	24,35	772,28	32,86	347,85	14,80	

Норма калорийности : Завтрак 20-25%
Обед 30-35%
Полдник 10-15%

фактически

завтрак -24,35%
обед - 32,86%
полдник - 14,80%