

Утверждаю
 Директор КОГПОАУ ВТНТ
 Д.Ф. Денисов С.И.

Примерное десятидневное меню для учащихся КОГПОАУ ВТНТ Курс 11-14 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ДЕНЬ 1												
	Завтрак											
185	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	7,6	8,2	37,3	246	0,14	0,18	0,55	137,16	37,06	1,86
274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,12	0,52	108,57	51,10	0,60
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,9	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,63
	Сыр порциями	30	7,0	9,0	0,00	114	0,02	0,10	0,20	264,00	10,60	0,30
	Итого		23,5	20,5	81,5	620	0,33	0,47	1,27	531,36	131,66	5,09
	Обед											
52	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	300/12/15	5,3	9,3	10,2	146	0,05	0,08	14,51	41,22	25,62	1,05
107	Тефтели из говядины с рисом	120/50	15,7	26,0	19,9	377	0,06	0,11	1,92	13,30	33,47	1,34
131	Пюре картофельное	230	4,7	8,1	29,9	215	0,17	0,16	7,96	55,83	45,05	1,64
276	Напиток яблочно-	200	0,3	0,2	25,1	101	0,02	0,01	7,8	11,4	5,34	1,20

	лимонный											
1	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0	9,10	11,90	0,70
	Хлеб Дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,25	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Итого:		31,6	44,4	115,6	1011	0,44	0,43	32,19	143,38	142,38	7,55
	Всего:		55,1	64,9	197,1	1631	0,77	0,90	33,46	674,74	274,04	12,64

ДЕНЬ 2

	Завтрак											
204	Запеканка из творога	180/30	33,0	23,8	42,10		0,10	0,50	0,66	329,2	48,44	
272	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
9	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,01	0,12	0,00	33,00	15,20	0,56
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Итого:		21,2	21,3	91,45	649	0,23	0,50	1,16	305,67	76,69	3,15
	Обед											
	Нарезка: огурцы свежие	50	0,4	0,0	1,3	7	0,01	0,02	5,00	23,00	7,00	0,30
65	Суп крестьянский с курой со сметаной	300/15/12	5,8	9,1	15,1	166	0,05	0,05	9,74	26,27	19,24	0,78
125	Котлета рубленая из птицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	0,07	0,08	0,33	18,23	18,78	1,49
165	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0,00	15,53	146,91	5,03
278	Напиток из сухофруктов	200	1,0	0,1	27,5	110	0,01	0,09	0,00	6,90	10,01	0,63
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,63
	Итого:		35,4	34,0	128,8	985	0,50	0,44	15,07	11,56	234,84	10,56
	Всего:		56,6	55,3	220,25	1634	0,73	0,94	16,23	417,23	311,53	13,71

ДЕНЬ 3

	Завтрак											
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с/м	250/10	10,3	14,8	44,7	350	0,25	0,22	0,63	172,04	84,30	2,09
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,9	35	0,00	0,00	0,03	0,26	0,00	0,03
	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	132	0,00	0,02	0,00	2,40	0,00	0,04

	порционно											
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,63
	Итого:		16,1	32,1	86,7	689	0,39	0,31	0,66	196,33	117,2	4,49
	Обед											
56	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	300/15/12	5,8	8,7	18,6	178	0,10	0,09	6,18	20,90	29,78	1,22
100	Котлета "Здоровье" из говядины	120/5	18,1	14,8	13,7	276	0,08	0,20	0,66	45,95	34,09	1,62
144	Рагу из овощей	230	4,3	11,1	24,7	217	0,14	0,12	16,74	59,46	53,33	1,82
280	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,1	18,9	73	0,00	0,00	2,33	3,43	1,10	0,08
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Итого:		33,9	35,5	122,5	916	0,54	0,48	25,91	151,37	151,2	7,06
	Всего:		50,0	67,6	209,2	1605	0,85	0,79	26,57	347,7	268,4	11,55

ДЕНЬ 4

	Завтрак											
215	Сырники из творога с молоком сгущенным	180/15	31,0	19,4	45,8	485	0,10	0,41	0,91	248,18	38,4	1,41
278	Компот их смеси сухофруктов	200	1,0	0,1	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Итого:		34,6	19,8	89,5	674	0,17	0,47	1,23	285,97	68,57	2,72
	Обед											
	Помидоры свежие (нарезка)	50	0,6	0,1	1,9	12	0,35	0,30	12,5	7,00	10,00	0,45
54	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	300/12	2,8	9,9	16,3	165	0,06	0,09	9,82	60,71	30,21	1,37
83	Биточек рыбный из минтая	120	16,2	17,8	12,9	278	0,19	0,15	0,38	49,71	31,86	1,41
202	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,0	40,0	235	0,07	0,02	0,00	11,17	8,77	0,89
279	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80

	(яблок)											
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	1 1,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,25	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Итого:		32,0	34,0	134,9	930	0,82	0,64	24,3	156,25	116,87	7,24
	Всего		64,0	53,8	224,4	1604	0,99	1,11	25,53	442,22	185,44	9,96

ДЕНЬ 5

	Завтрак											
	Сыр порциями	30	7,0	9,0	0,00	114	0,02	0,10	0,20	264,0	10,60	0,30
99	Биточек из говядины	<i>624</i>	17,3	13,9	13,9	250	0,09	0,13	1,01	31,78	26,09	1,25
166	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	4,3	38,0	216	0,11	0,08	10,17	83,48	64,71	10,17
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,9	35	0,00	0,00	0,03	0,26	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,63
	Итого:		35,5	28,0	92,3	787	0,36	0,38	11,38	401,15	134,3	14,08
	Обед											
57	Рассольник домашний с курой и сметаной	300/15/12	5,8	8,6	16,5	168	0,11	0,09	12,74	30,76	3 1,75	1,29
100	Котлета рубленая с маслом	120	13,9	18,1	7,8	257	0,06	0,11	0,98	22,06	22,03	1,29
129	Картофель отварной	230/7	4,5	6,4	32,0	207	0,14	0,12	1,97	20,68	45,83	1,81
277	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	0,01	0,01	12,00	15,36	5,66	0,17
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	1 1,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Итого:		30,3	34,0	104,0	874	0,46	0,40	27,69	110,49	138,17	6,88
	Всего:		65,7	62,0	1963	1661	0,82	0,78	39,07	511,64	272,47	20,96

ДЕНЬ 6

	Завтрак											
185	Каша пшенная молочная с маслом	250/10	9,5	9,2	44,8	301	0,18	0,20	0,68	164,70	57,38	1,50
272	Кофейный напиток с	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,8	12,18	0,11

	МОЛОКОМ											
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,00	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарицкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,63
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,01	0,12	0,00	33,00	15,20	0,56
	Итого		23,3	17,4	90,5	630	0,36	0,51	1,20	325,13	117,66	4,50
	Обед											
75	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	6,2	23,8	178	0,08	0,18	0,76	162,72	21,60	0,48
95	Печень ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	24,0	16,3	2,8	254	0,07	2,07	10,79	19,86	23,34	8,46
169	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,4	4,3	45,2	241	0,09	0,07	10,17	66,36	72,50	1,46
279	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
	Хлеб пшеничный	62,6	5,6	0,6	32,4	158	0,12	0,06	0,00	18,20	23,80	1,40
	Хлеб дарицкий	28,5	2,3	0,4	11,9	71	0,06	0,04	0,00	9,52	15,96	1,24
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	3,8	0,06	0,03	38,00	35,00	11,00	0,10
	Итого		38,9	28,1	150,8	1008	0,49	2,46	61,32	317,69	171,33	13,94
	Всего		62,2	45,5	241,3	1638	0,85	2,97	62,52	642,82	288,99	181,44

ДЕНЬ 7

	Завтрак											
	Каша манная с маслом	250/10	6,4	12,8	29,6	255	0,08	0,20	0,69	159,53	21,79	0,41
274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,12	0,52	108,57	51,10	0,60
	Сыр порциями	30	7,0	9,0	0,00	114	0,02	0,10	0,20	264,00	10,60	0,30
	Хлеб пшеничный	62,6	5,2	0,6	32,4	158	0,12	0,06	0,00	18,20	23,8	1,40
	Итого:		18,0	23,7	53,7	615	0,17	0,41	1,27	509,53	91,03	1,93
	Обед											
	Огурцы свежие (нарезка)	75	0,6	0,0	2,0	11	0,02	0,03	7,50	34,50	10,50	0,45
52	Щи из свежей капусты с картофелем с курой и сметаной	300/15/12	5,3	9,3	10,2	146	0,05	0,08	14,51	41,22	25,62	1,05
124	Фрикадельки из курицы	100/6	14,5	15,7	11,1	245	0,05	0,12	0,57	56,50	19,20	1,28
165	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0,00	15,53	146,91	5,03

	Сок персиковый	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4,0	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	62,6	5,2	0,6	32,4	158	0,12	0,06	0,00	18,20	23,8	1,40
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	1,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,63
	Итого:		39,7	32,6	131,9	1013	0,56	0,48	26,58	193,18	255,03	13,64
	Всего:		57,7	56,3	185,6	1628	0,73	0,89	27,85	702,71	346,06	15,57

ДЕНЬ 8

	Завтрак											
	Масло сливочное порционнo	20	0,1	16,5	1,6	132	0,00	0,02	0,00	2,40	0,00	0,04
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	250/10	10,3	14,8	44,7	350	0,25	0,22	0,63	172,04	84,30	2,09
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,9	35	0,00	0,00	0,03	0,26	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	7,99
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,63
	Итого:		16,1	32,1	102,9	689	0,39	0,31	0,66	196,33	117,2	11,78
	Обед											
(С	Суп картофельный с бобовыми, гречками и курой	300/25/15	12,8	7,6	38,3	276	0,18	0,08	5,33	38,74	47,24	2,78
81	Рыба припущенная	100	15,1	16,6	12,0	260	0,18	0,14	0,35	46,53	29,83	1,33
131	1 [юре картофельное	180/5	3,7	6,3	23,4	168	0,14	0,12	6,22	43,69	35,26	1,28
	Доп. гарнир: помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	12	0,35	0,30	12,5	7,00	10,00	0,45
277	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	0,01	0,01	12,00	15,36	5,66	0,17
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	11,00	9,10	11,90	7,99
	Хлеб дарницкий	28,5	2,3	0,4	11,9	71	0,06	0,04	0,00	9,52	15,96	1,24
	Итого:		37,5	31,4	131,0	936	0,98	0,72	36,40	169,94	155,85	15,24
	Всего		53,6	63,5	223,9	1625	1,37	1,03	37,06	366,27	273,05	27,02

ДЕНЬ 9

	Завтрак											
204	Каша ячневая с маслом	250/10	6,1	12,1	36,8	269	0,04	0,15	0,51	116,38	13,13	0,13
277	Кофейный напиток с	200	0,9	0,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,8	12,18	0,11

	МОЛОКОМ											
4	Бутерброд с повидлом	31,3 /40 10	2,4	7,5	36,9	222	0,04	0,03	0,08	12,06	11,10	0,90
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Итого:		14,0	22,7	104,8	664	0,17	0,33	1,11	243,34	48,31	1,84
	Обед											
	Огурцы свежие (нарезка)	50	0,4	0,0	1,3	7,0	0,01	0,02	5,0	23,0	7,0	0,3
	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	300/15/12	5,8	8,7	18,6	178	0,10	0,09	6,18	20,90	29,78	1,22
102	Зразы "Школьные" из говядины	100	13,9	16,8	12,9	259	0,06	0,13	0,00	19,79	27,28	1,69
201	Бобовые отварные	180	14,2	3,4	30,8	214	0,32	0,13	0,00	117,61	79,57	4,56
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,1	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	31,3	0,6	0,6	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,63
	Итого:		38,9	30,1	105,4	940	0,64	0,47	11,50	231,62	187,80	10,71
	Всего		52,9	52,8	230,2	1604	0,81	0,80	12,61	474,96	236,11	12,55
День 10												
	Завтрак											
9	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,01	0,12	0,00	33,00	15,20	0,56
179	Каша рисовая с маслом	250/10	8,2	9,5	58,6	330	0,09	0,17	0,63	148,70	23,40	0,75
274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,12	0,52	108,57	51,10	0,60
	Хлеб пшеничный	62,6	5,2	0,6	32,4	158	0,12	0,06	0,00	18,20	23,80	1,40
	Хлеб дарницкий	30	2,4	0,4	11,4	60	0,06	0,03	0,00	10,02	16,80	1,30
	Итого:		24,2	17,6	116,4	699	0,31	0,50	1,15	318,49	130,30	4,61
	Обед											
54	Борщ из свежей капусты с картофелем курой и сметаной	300/15/12	6,0	12,2	16,4	199	0,07	0,11	9,96	63,01	32,99	1,57
125	Котлета рубленая из	10\6	12,5	17,7	12,7	262	0,07	0,08	0,33	18,23	18,78	1,49

202	Макаронные изделия	180	6,6	5,0	40,0	235	0,07	0,02	0,00	11,17	8,77	0,89
279	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Итого		30,9	35,8	116,7	936	0,36	0,29	11,89	120,07	96,57	7,07
	Всего		55,1	53,4	233,1	1635	0,67	0,79	13,04	438,56	226,87	11,68

Средние значения

Б (г)	Ж (г)	У (г)	Энергетическая ценность, ккал	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Са (мг)	Mg (мг).	Fe (мг)
57,8	57,4	216	1628	0,86	1,10	29,39	501,70	270,59	15,48

Примерное меню составлено на основе рецептов из сборника технологических карт, рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания - УФА, 2012г., УФА, 2017г.

Калькулятор:

Шеф-повар: *Новоселова* - Новоселова М.А.