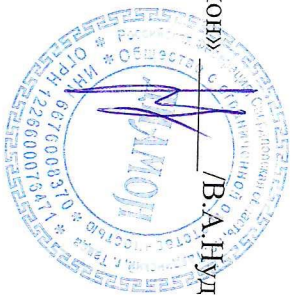


Утверждено Директор ООО «Диамон» /В.А.Нудьга/



Согласовано Директор МАОУ «Новозаимская» /М.П.Т. Тараканова/



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ С ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ КАРТАМИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ВВЕДЕНИЕ Настоящее примерное цикличное меню (далее меню) разработано для детей в возрасте с 12 лет и старше с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей, с учетом их возраста. Настоящее меню рассчитано на 1-кратный прием пищи - завтрак. Меню разработано на основании: -СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»; -Химический состав российских продуктов: Справочник /Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - М.: Дели принт, 2002 г.; -Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» /Под ред. М. П. Могильного. - М.: Дели принт, 2005 г.; -Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Первалова, г. Пермь, 2013 г. Технологические карты (технико-технологические карты) приготовления блюд к разработанному примерному цикличному меню для организации питания детей указаны в приложении 1. В каждой технологической карте указан № рецептуры согласно сборника рецептур и сборник рецептур блюд и кулинарных изделий.

Примерное меню питания школьников на 10 дней (завтрак и обед) для детей 12лет и старше Понедельник (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порции	Возраст детей от 12 лет и старше						Витамины, мг,мкг					
			Пищевые вещества		ЭЦ		Ккал		В ₁	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	Б, гр	Ж, гр	У, гр	Б, гр	8	9	10	11	12	13	14	1
Завтрак – 25%														
Рис припущенный	№ 89	180	4,4	3,7	31,1	175	0	0,60	0	0,30	134,20	164,10	39,3	0,60
Гуляш из говядины	№55	100	9,1	7,5	3,4	118	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
Чай с сахаром	№376	200	0,26	0,05	29,7	77,55	0	0,1	0	0	5,2	0	4,4	1,64
Салат из зеленого горошка	№10	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	-	21,45	59,95	20,80	0,68
Хлеб пшеничный	б/к	50	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96
Итого		630	21,34	17,04	98,95	369,9	8,31	11,7	10,68	0,30	192,05	324,85	105,3	4,84

Вторник (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп туры	Масса порции	Возраст детей от 12 лет и старше				ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	Витамины, мг,мкг					Минеральные вещества, мг				
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	ЭЦ Ккал Б, гр			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1				
Завтрак – 25%																		
Огурец соленый	№70М	100	0,80	0,10	170	13,00	0,008	2,000	2,000	0	9,2	2,0	5,6	0,240				
Кура запеченная	№311/К	100	13,48	3,70	2,68	98,811	0,084	2,39	62,47	0,26	12,31	34,30	14,23	0				
Каша гречневая	№ 85	180	5,6	5,8	24,7	174	0,07	58,0	159	0,07	63,34	47,34	23,0	1,0				
Напиток из цикория		200																
Хлеб пшеничный	б/к	50	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96				
Итого:		630	24,88	10,47	247,28	507,611	0,272	71,14	223,49	0,34	234,85	181,37	111,33	3,53				

Среда (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп туры	Масса порц	Возраст детей от 12 лет и старше				ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	Витамины, мг,мкг					Минеральные вещества, мг				
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	ЭЦ Ккал Б, гр			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак – 25%																		
Овощи натуральные(огурец)	№71М	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,012	2,8	0	0	6,8	4,0	5,6	0,20				
Куриное филе с сыром	№320К	100	27,51	7,55	0	179,29	0,18	2,62	52,4	0	22,0	52,4	25,11	1,73				
Макаронны отварные	№309М	180	7,02	3,44	44,88	238,76	0,109	0	16,00	1,000	14,445	18,00	10,319	1,042				
Напиток из сухофруктов	№38	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0	100	0	0	7,73	0	2,67	0,53				
Хлеб пшеничный	б/к	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	7,9	9,8	5,2	0,9				

Четверг (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Масса порции	Возраст детей 12 лет и старше						Витамины, мг, мкг						Минеральные вещества, мг					
			Пищевые вещества		Ж, гр		У, гр		ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
			Б, гр	Ж, гр	Ж, гр	У, гр	Б, гр	Ж, гр										У, гр	Б, гр	Ж, гр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак – 25%																				
Винегрет овощной			№67	100	1,62	6,2	8,9	97,98	0	0	0	0	0	0	40,40	0	23,4	1,02		
Картофель запеченный в молоке			№89	180	4,4	3,7	31,1	175	0,27	34,6	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0				
Напиток фруктовый			№388	200	0,4	0,27	17,2	72,8	-	100	-	-	7,73	-	2,67	0,53				
Хлеб в ассортименте			б/к	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96				
Биточки мясные			№99	100	7,66	15,96	139,70	21,26	0	21,26	10,0	0	30,12	41,67	21,95	2,2				
Итого:				790	18,68	26,73	139,7	482,84	0,37	155,86	62,0	0,13	155,18	220,07	112,42	6,71				
Пятница (первая неделя)																				

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порции	Возраст детей 12 лет и старше						Витамины, мг, мкг						Минеральные вещества, мг					
			Пищевые вещества		Ж, гр		У, гр		ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
			Б, гр	Ж, гр	Ж, гр	У, гр	Б, гр	Ж, гр										У, гр	Б, гр	Ж, гр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак – 25%																				
Салат капустный с морковью			№16/1	100	1,99	9,12	12,78	141,18	0	26,5	0	0	64,5	24	42,48	0,78				
Котлеты или биточки из мяса			№66	100	14,8	12,7	12,0	222	0,13	6,96	0,08	0,18	139,11	151,07	20,51	0,99				
Рагу овощное			№312	180	3,08	2,33	19,13	109,73	0	3,75	0	0	38,25	0	26,7	0,86				
Напиток витаминный			№473/Ж	200	0,44	0,15	19,96	88,28	0,015	70,0	57,9	0,301	9,8	57,61	4,13	0,444				
Хлеб в ассортименте			б/к	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96				
Итого:				640	24,91	24,9	86,37	676,99	0,245	107,21	57,98	0,481	215,6	750,4	14,22	4,034				

Понедельник (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 12 лет и старше															
		Масса порции	Пищевые вещества						ЭЦ Ккал	В ₁	Витамины, мг, мкг						
			Б, гр	Ж, гр	Ж, гр	У, гр	У, гр	Ккал Б, гр			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак – 25%																	
Запеканка картофельная с печенью с олупцом	№431	250/30	10,5	8,5	53,4	333,1	0,20	0,60	0	1,70	144,90	220,70	61,60	1,80			
Бутерброд с маслом	№54	60/10	7,0	11,9	22,6	227,0	0,1	0	76,0	0	117,6	106,8	25,1	1,04			
Фрукт	б/к	100	0,4	0,4	9,0	40,4	0	0,5	0	0	5,1	3,4	3,84	0,38			
Какао с молоком	№54-7ги	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1,0	26,0	0	163,0	151,0	39,0	1,0			
Итого		650	22,5	25,1	97,4	600	0,4	2,1	102	1,70	363	481,9	102,84	4,22			

Вторник (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ реце пт уры	Возраст детей 12 лет старше															
		Масса порци й	Пищевые вещества						ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	Витамины, мг, мкг						
			Б, гр	Ж, гр	Ж, гр	У, гр	У, гр	Ккал Б, гр			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак – 25%																	
Печенье	б/к	50	3,8	11,7	37,2	208,0	0,04	0	0,23	0							
Жаркое по домашнему	№394/0300	200/15	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	5,1	8,3	4,4	0,8			
Чай с сахаром	№54-	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96			
Хлеб пшеничный в/с	б/к																
Итого		625	29,9	31	110,4	700	0,34	2,5	0,302	1,29	290,66	444	78,85	2,981			

Среда (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порции	Возраст детей 12 лет и старше						Витамины, мг, мкг						Минеральные вещества, мг					
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак – 25%																				
Макаронны с овощами	№95/22	180/40	2,7	5,2	4,8	69,0	0,0293	3,52	0,083	1,85	0,1	58,2	3,15	1,033						
Колбаски куриные с соусом	№601	100	12,6	15,8	26,96	245,1	0,0097	1,03	0,022	0,544	128,04	182,85	11,3	0,667						
Напиток из чернослива	54-18хи	200	0,8	0	28,4	117,0	0,01	0,3	0	0,1	29,7	30,7	37,7	4,8						
Хлеб пшеничный в/с	6/к	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0	0	0	15,6	50,4	20,4	0,96						
Свежие овощи порционно	№71М	60	0,83	0	3,0	15,17	0,03	10,0	10,0	0	23,33	41,67	13,33	0,9						
Итого:		640	21,53	21,6	85,66	562,07	0,179	14,85	10,105	2,494	196,77	363,82	85,88	8,36						

Четверг (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порци й	Возраст детей 12 лет и старше						ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг				
			Пищевые вещества Б, гр		Ж, гр		У, гр				С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак – 25%																				
Салат из свежей капусты с помидорами	№54-19з	100	1,5	5,33	13,83	109,1	0,02	1,67	0	0	40,0	45,0	48,33	2,73						
Рыба запеченная	№54-16м	100	17,88	18,75	1,63	182,50	0,19	21,25	0,5	0,13	23,75	332,5	26,25	1,0						
Рис отварной	№54-6г	200	4,8	6,93	50,67	284,67	0	0	45,33	0	22,67	72,0	16,0	1,07						
Чай с сахаром	№54-2ги	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-						
Хлеб пшеничный в/с	б/к	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166						
Итого:		650	28,18	31,39	105,73	749,84	0,31	22,92	45,83	0,13	108,17	478,5	95,33	5,966						

Пятница (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Масса порции	Возраст детей 12 лет и старше						Витамины, мг, мкг							Минеральные вещества, мг					
			Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
			Б, гр	Ж, гр	У, гр																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак – 25%																					
Салат из свеклы с курагой	№37	100	4,0	6,0	11,0	134,0	0,003	-	0,037	1,05	18,3	34,2	1,21	0,12							
Плов с курицей	№493/22	300	13,53	18,11	35,7	341,65	0,098	0,21	0,178	1,93	259,8	378,8	58,04	2,394							
Чай с сахаром с лимоном	№686/04	200/5	0,3	-	15,2	60,0	-	2,83	-	-	-	-	-	-							
Хлеб пшеничный в/с	б/к	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29,0	4,75	1,166							
Итого:			22,13	23,09	79,2	585,15	0,201	3,04	0,215	2,8	299,87	442,0	64,0	3,68							
Итого за 10 дней, всего:			586,07	585,42	2364,97	16716,24	8,7142	417,78	11,41	72,316	7485,26	10868,99	1905,36	109,602							
Итого соотношение за день:			-	1	1	4,3	-														