

Сотласована,
Руководитель Управления
Ведомственным
медицинским отделением

Примерное 10 дневное меню для детей 7-10 лет

04.04.2012 (завтраки)
В.Е. Кутякин



№ рецептуры сборника технологических нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E	
Завтрак		День 1					Понедельник								
55/2003	Салат из моркови с курагой	30	0,7	0,0	7,3	32	18,86	25,36	17,82	0,43	0,02	1,64	0,58	0,50	
506/1983	Рыба припущенная с маслом	30/3	6,7	4,3	0,1	65	6,82	48,73	7,46	0,19	0,05	0,16	0,02	0,59	
350/1983	Картофель тушёный	150	3,2	3,8	20,6	129	27,63	95,36	36,17	1,34	0,14	11,39	0,36	0,35	
629/1983	Чай с лимоном	200	0,5	0,0	15,3	63	22,15	18,02	11,64	1,73	0,00	3,00	0,00	0,01	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	8,70	45,00	14,10	1,17	0,05	0,00	0,00	0,42	
ГОСТ	Батон нарезной	40	3,0	1,2	26	106	7,60	26,00	5,20	0,48	0,00	0,00	0,00	0,68	
	Итого		16,1	9,7	75,8	454	91,76	258,47	92,39	5,34	0,26	16,19	0,96	2,55	

№ рецептуры сборника технологических нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E	
Завтрак		День 2					Вторник								
ТТК	Голубцы ленивые в соусе сметанном	100/10	8,5	6,4	7,0	123	51,58	101,62	26,40	1,0	0,05	15,67	0,01	1,37	
1024/1983	Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,3	109	67,35	45,00	8,50	0,11	0,02	0,65	0,01	0,00	
ГОСТ	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	1,00	1,50	0	0	0	0	0,03	0,05	
ГОСТ	Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	106	7,60	26,00	5,20	0,48	0	0	0	0,68	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	8,70	45,00	14,10	1,17	0,05	0	0	0,42	
	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	40	13,60	9,40	6,80	1,90	0,00	8,50	0,00	0,50	
	Итого		15,4	13,5	71,1	470	149,83	228,52	61,00	4,66	0,12	24,8	0,05	3,02	

№ рецептуры сборника технологических нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E	
Завтрак		День 3					Среда								
2 ТТК	Салат из свеклы с р/м	30/3	0,5	31	2,7	40	11,32	3,22	6,73	0,43	0,01	3,06	0,0	1,35	
275/2003	Плов фруктовый	100	2,5	5,7	30,9	185	26,04	69,72	27,81	0,87	0,03	0,80	0,28	0,68	
42/1983	Сыр Российский	7	1,5	1,6	0,2	27	49,00	49,00	2,31	0,06	0	0,04	0,01	0,03	
1011/1983	Чай с молоком	200	3,1	3,3	18,7	112	127,20	101,52	20,16	1,24	0,04	1,44	0,00	0,00	
ГОСТ	Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	106	7,60	26,00	5,20	0,48	0,00	0,00	0,00	0,68	
	Итого		10,6	14,9	73,1	470	221,16	259,46	62,21	3,08	0,08	5,34	0,29	2,74	

№ рецептуры сборника технологических нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E	
Завтрак		День 4					Четверг								
ТТК	Салат из свежих овощей с сухофруктами	30	0,6	1,3	6,5	40	19,26	17,55	13,92	0,41	0,01	5,10	0,13	0,95	
ТТК	Котлета «Дружба»	40	5,5	7,8	3,4	106	15,14	69,65	10,95	0,40	0,09	0,26	0,00	0,96	
472/1994	Картофельное пюре	150	3,2	4,8	12,8	107	39,96	82,35	27,92	1,01	0,14	5,19	0,03	0,18	
ГОСТ	Сок фруктовый	200	0,3	0,0	16,5	68	5,00	15,00	12,00	0,20	0,02	6,00	0,05	0,80	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	9,20	34,80	13,20	0,8	0,06	0,00	0,00	0,52	
	Вафли	25	0,8	0,9	19,4	89	4,00	9,00	2,50	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Груши	100	0,4	0,4	10,9	45	16,48	0,00	0,00	0,21	0,00	16,69	0,00	0,00	
	Итого		14,0	15,6	88,9	549	109,04	228,35	80,49	3,41	0,32	33,24	0,21	3,41	

№ рецептуры сборника технологических нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E	
Завтрак		День 5					Пятница								
№572	Сосиски отварные	40	4,5	9,8	0,16	98	13,06	4,87	8,16	0,74	0,08	0,00	0,00	0,16	
471/1983	Омлет с сыром и маслом	100/3	12,6	17,4	1,8	214	205,91	215,09	19,37	1,89	0,06	0,22	0,26	0,56	
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	252,00	189,00	29,00	2,00	0,08	3,00	0,02	0,00	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	8,70	45,00	14,10	1,17	0,05	0,00	0,00	0,42	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	9,20	34,80	13,20	0,8	0,06	0,00	0,00	0,52	
	Бананы	90	1,4	0,5	18,9	86	7,20	25,20	37,80	0,50	0,00	9,00	0,00	0,00	
	Итого		29,8	33,8	62,3	664	496,07	573,96	121,63	7,1	0,78	12,22	0,28	1,66	

№ рецептуры сборника технологических нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E	
Завтрак		День 6					Понедельник								
ТТК	Капуста по-домашнему с мясным фаршем	100	5,6	6,7	5,1	103	43,55	0,73	22,06	1,20	0,03	10,00	0,07	2,30	
ГОСТ	Сок фруктовый	200	0,3	0,0	16,5	68	5,00	15,00	12,00	0,20	0,02	6,00	0,05	0,80	
	Йогурт	150	3,0	2,3	4,5	72	180,00	142,50	21,00	0,00	0,08	1,05	0,07	0,00	
ТТК	Крендель сахарный	30	2,1	3,6	15,0	101	6,31	23,70	3,60	0,31	0,04	0,00	0,01	1,12	
Гост	Хлеб зерновой	30	2,5	0,5	13,6	69	10,20	59,7	16,50	1,07	0,07	0,00	0,00	0,70	
	Итого		13,5	13,1	54,7	413	245,06	321,63	109,22	2,78	0,24	17,05	0,20	4,92	

№ рецептуры сборника технологических нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E	
Завтрак		День 7					Вторник								
449/1983	Запеканка из творога со сгущённым молоком	50	13,9	4,9	34,9	134	110,01	51,59	19,45	0,65	0,04	0,22	0,03	0,67	
ТТК	Рыба, запечённая с морковью	40/20	10,3	7,8	3,3	121	43,20	122,02	19,72	0,42	0,09	0,93	0,19	2,30	
ТТК	Картофель с зелёным горошком	100	2,1	1,4	12,6	71	16,86	59,81	22,63	0,83	0,08	7,04	0,17	0,20	
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	252,00	189,00	29,00	2,00	0,08	3,00	0,02	0,00	
ГОСТ	Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	106	7,60	26,00	5,20	0,48	0,00	0,00	0,00	0,68	
	Итого		35,4	20,6	81,5	545	429,67	548,42	96,00	4,38	0,29	11,19	0,41	3,85	

№ рецептуры сборника технологических нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E	
Завтрак		День 8					Среда								
	Салат из моркови и яблок с м.р.	40	0,4	2,0	3,2	33,0	14,40	4,73	10,20	0,60	0,00	1,13	0,53	1,13	
156/2003	Гуляш из говядины в соусе из кефира	30/30	9,8	3,8	1,7	80	24,93	114,07	16,71	1,02	0,05	3,00	0,00	1,28	
469/194	Макароны отварные с маслом	100	3,5	3,0	22,5	130	32,19	120,63	17,54	0,66	0,09	0,00	0,02	0,56	
1025/1983	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	150	130,70	116,20	32,10	1,04	0,04	1,30	0,02	0,01	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	8,70	45,00	14,10	1,17	0,05	0,00	0,00	0,42	
ГОСТ	Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	106	7,60	26,00	5,20	0,48	0,00	0,00	0,00	0,68	
	Итого		22,6	14,2	85,5	558	218,52	436,63	95,85	4,97	0,23	5,43	0,57	4,08	

№ рецептуры сборника технологиче- ских нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E	
Завтрак		День 9					Четверг								
700/1983	Котлета натуральная из птицы (бройлеры)	40	6,16	4,8	5,40	89	15,94	8,38	8,96	0,56	0,04	0,34	0,01	1,28	
482/1994	Капуста тушёная	150	3,2	4,8	8,4	90	88,32	60,75	30,83	1,23	0,05	25,74	0,09	2,58	
1010/1983	Чай с лимоном	200/7	0,5	0,0	15,3	63	22,15	18,02	11,64	1,73	0,00	3,00	0,00	0,01	
ГОСТ	Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	106	7,60	26,00	5,20	0,48	0,00	0,00	0,00	0,68	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	8,70	45,00	14,10	1,17	0,05	0,00	0,00	0,42	
	Мандарины	70	0,6	0,1	5,3	27	24,5	11,9	7,7	0,1	0,00	26,6	0,00	0,10	
	Итого		15,5	11,3	66,9	434	167,21	200,05	78,43	5,27	0,14	55,68	0,10	5,07	

№ рецептуры сборника технологиче- ских нормативов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E	
Завтрак		День 10					Пятница								
ТТК	Сырники из творога с маслом сливочным	70/10	13,50	16,3	15,01	261	103,44	35,64	14,62	0,39	0,00	0,16	0,16	1,71	
705/1983	Плов из куриных грудок	100	10,3	2,6	18,4	139	8,27	99,35	20,75	0,89	0,04	2,31	0,10	1,99	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	8,70	45,00	14,10	1,17	0,05	0,00	0,00	0,42	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	9,20	34,80	13,20	0,8	0,06	0,00	0,00	0,52	
	Ряженка	200	6,0	2,0	8,4	80	248,00	184,00	28,00	0,00	0,04	1,00	0,00	0,00	
	Апельсины	100	0,8	0,2	6,9	37	28,90	19,60	11,1	0,30	0,00	51,00	0,00	0,20	
	Итого		35,8	21,9	87,7	670	406,51	521,19	102,57	3,59	0,19	54,47	0,61	4,88	