

Согласовано :

Директор КОГОБУ СШ пгт Суна

Хохрякова Н.В.

Утверждаю:

ИП Ивашков Д.В.



Примерное десятидневное меню

КОГОБУ СШ пгт Суна.

Диетический стол № 9

Сезон: осень-зима; весна-лето

Примерное меню обеда

сезон: осень - зима

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	№ рецеп.	Пищевые вещества(г)			Энергетическ	витамины,микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
1 неделя											
понедельник											
обед											
Суп крестьянский на овощном бульоне	250	174	4,3	4	10,5	91,8	20	1		41,25	1,75
Салат из свежей капусты с маслом ра	60	62	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6
Грудка куринная отварная	100	99	23,6	1,9	0,4	113,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
Перловая каша рассыпчатая	180	124	8,4	8,1	46,0	290,6	0,0	0,0	77,0	235,0	1,0
Компот из сухофруктов без сах.	200	349	0,0	0,0	7,8	33,8	0,3	2,8	32,0	3,1	4,1
Хлеб ржаной	50	2	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого			41,50	17,02	101,86	728,76	54,05	4,40	536,80	791,15	11,45
вторник											
обед											
Щи на говяжем бульоне	250	88	4,60	16,20	24,00	181,00	20,00	1,25		56,25	1,00
Салат из свежей моркови с маслом ра	60	71	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6
Фрикаделька говяжья	100	105	14,2	9,6	6,1	160,4	0,1	0,4	99,0	38,0	1,1
Каша гречневая рассыпчатая	180	679	7,4	2,0	33,3	179,6	0,0	1,3	4,1	18,1	3,9
Чай без сахара	200	628	0,0	0,0	0,6	24,0	0,0	0,0	74,0	12,0	0,0
Хлеб ржаной	50	2	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого			30,80	30,80	97,60	754,20	24,86	5,35	336,30	162,70	6,64
среда											
обед											
Суп гороховый	250	138	13,3	10,3	50,8	369,96	7	7,5		56,5	2,25
Рыба припущенная(минтай)	100	245	22,3	2,2	1,8	133,4	9,7	0,0	63,0	38,0	1,2
Картофельное пюре	180	694	4,5	7,0	45,9	202,3	22,0	0,0	667,0	76,0	2,6
Масло сливочное	5	96	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Помидоры свежие порционно	60	14	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Напиток из апельсинов без сах.	200	859	1,4	0,2	22,4	97,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	50	2	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого			45,5	23,9	151,9	988,6	59,7	7,5	918,0	195,5	6,1

четверг											
обед											
Суп рыбный из консервы	250	87	8,00	4,00	13,00	135,00	5,60		4,00	16,80	0,40
Огурец свежий порцирнно	100	47	0,80	0,10	2,80	15,00	10,00	10,00	16,4	23,00	0,58
Котлета рубленая из птицы	100	204	17,60	9,60	6,40	184,00	0,40		599,04	37,00	0,00
Помидор свежий порц.	100	304	0,60	0,00	3,80	14,00	20,00	83,30	7,90	8,00	0,50
Компот из кураги без сах.	200	585	0,80	0,20	10,20	45,60	0,28	52,80	249,90	32,00	0,60
хлеб ржаной	50	2	4,00	0,00	30,00	142,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00
итого			31,80	13,90	66,20	535,60	36,28	146,10	933,24	128,80	2,08
пятница											
обед											
Суп куринный	250	46	2,7	2,8	17,1	104,8	1,3	55,6		0,6	1,1
Жаркое по-домашнему	200	100	10,0	22,0	24,0	338,0	0,0	29,0	808,0	25,0	10,6
Помидоры свежие порционно	60	14	0,0	0,0	1,0	7,0	0,0	8,0	87,0	4,0	0,0
Напиток лимонный без сахара	200	280	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0
хлеб ржаной	50	2	4,00	0,00	30,00	142,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00
итого			16,7	24,8	96,1	687,8	7,3	92,6	978,0	48,6	11,7
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	№ рецеп.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	витамины,микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
2 неделя											
понедельник											
обед											
Суп крестьянский	250	174	2,5	5,3	12,0	105,0	9,8	0,0	0,0	22,5	1,3
Салат из свежих огурцов с маслом ра	60	13	1,6	5,0	7,7	83,2	0,0	0,0	0,0	2,2	0,0
Котлета рубленая из говядины	100	108	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0
Каша перловая	180	124	5,6	0,7	40,0	196,2	0,0	0,0	77,0	235,0	1,0

Чай с лимоном без сах.	200	686	0,3	0,1	0,2	3,0	0,8	0,8	42,6	13,0	1,3
Хлеб ржаной	50	2	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого			25,4	23,7	102,5	744,3	14,0	0,8	277,3	321,9	4,6
вторник											
обед											
Суп гороховый	250	138	13,3	10,3	50,8	369,96	7	7,5		56,5	2,25
Салат из свежей капусты с маслом ра	60	62	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6
Котлета рубленая из птицы	100	204	17,60	9,60	6,40	184,00	0,40		599,04	37,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	304	7,40	2,00	33,30	179,60	0,00	1,30	4,10	18,00	3,92
Компот из сухофруктов без сах.	200	349	0,6	0,0	7,8	33,8	0,3	2,8	0,0	3,1	4,1
Хлеб ржаной	50	2	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого			44,1	24,9	135,5	967,0	41,5	12,2	810,9	590,4	10,9
среда											
обед											
Борщ с фасолью	250	110	4,6	16,2	24,0	181,0	20,0	1,3		56,3	1,0
Зеленый горошек к гарниру	60	24	1,0	0,0	1,0	8,0	2,0	0,0	20,0	4,0	0,0
Говядина отварная	100	99	25,7	8,1	0,2	175,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
Картофельное пюре	180	694	4,5	7,0	45,9	202,3	22,0	0,0	667,0	76,0	2,6
Компот из ягод	200	389	0,4	0,2	4,0	19,4	59,4	32,0	1,0	22,0	0,2
Хлеб ржаной	50	2	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого			40,2	31,5	105,1	727,7	103,4	33,3	964,0	206,3	7,8

четверг											
обед											
Суп куринный	250	46	2,7	2,8	17,1	104,8	1,3	55,6		0,6	1,1
Рыба припуш.(минтай)	200	90	39,3	14,8	1,0	294,0	15,6	80,0	136,0	52,0	2,8
Салат из свежей капусты с маслом ра	60	62	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6
Компот из сухофруктов	200	349	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
Хлеб ржаной	50	2	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Огурец свежий порц.	100	1	0,8	0,1	2,8	15,0	10,0	10,0	16,4	23,0	0,6
итого			48,0	20,7	86,1	722,4	60,7	146,2	392,2	567,4	6,1
пятница											
обед											
Щи на овощном бульоне	250	88	4,30	4,00	10,50	91,80	20,00	7,50		71,25	1,75
Яйцо отварное	60		5,1	4,6	0,3	63,5	0,4	105,0	0,1	22,2	1,0

Птица отварная	100	637	26,3	11,0	0,1	204,0	21,0	0,0	1,0	1,0	1,0
Каша гречневая рассыпчатая	180	679	10,2	10,0	49,8	334,1	0,0	1,1	170,0	17,0	3,0
Чай без сахара	200	628	0,2	0,0	6,0	2,4	1,8	0,0	74,0	12,0	0,0
Хлеб ржаной	50	2	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого			50,1	29,6	96,7	837,8	43,2	113,6	301,1	135,5	6,8

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 1996г, 1997г, 2004г, ТТК., В.Т.Лапшина
В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей

сезон весна - лето

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	№ рецеп.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, микроэлементы (мг)					
			Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	
1 неделя												
понедельник												
обед												
Суп крестьянский	250	174	2,5	5,3	12	105	9,75	1,0		22,5	1,25	
Огурец свежий порц.	30	47	0,20	0,00	0,80	4,50	3,00	3,00	42,30	6,90	0,18	
Грудка кур. Отварная	100	99	26,3	11,0	0,1	266,0	21,0	0,0	1,0	1,0	1,0	
Каша перловая	180	124	5,6	0,7	40,0	196,5	0,0	0,0	77,0	235,0	1,0	
Компот из сухофруктов без сах.	200	349	0,0	0,0	7,8	33,8	0,3	2,8	32,0	3,1	4,1	
Хлеб ржаной	50	2	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого			38,6	17,0	90,7	747,8	24,3	5,8	208,3	258,0	6,3	

вторник											
обед											
Щи на овощном бульоне	250	88	2,00	1,30	10,80	63,80	38,15	1,25	50,00	45,00	1,00
Помидоры свежие порционно	30	14	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Фрикаделька говяжья	100	105	14,2	9,6	6,1	160,4	0,1	0,4	99,0	38,0	1,1
Каша гречневая рассыпчатая	180	679	10,2	10,0	49,8	334,1	0,0	1,1	170,0	17,0	3,0
Чай без сахара	200	628	0,0	0,0	0,6	2,4	1,8	0,0	74,0	12,0	0,2
Хлеб ржаной	50	2	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого			30,4	20,9	98,3	709,7	48,0	2,8	536,0	128,0	5,3

СРЕДА											
обед											
Суп гороховый	250	138	13,3	10,3	50,8	369,96	7	7,5		56,5	2,25
Рыба припущенная(минтай)	100	245	22,3	2,2	1,8	133,4	9,7	0,0	63,0	38,0	1,2
Картофельное пюре	180	694	4,5	7,0	45,9	202,3	22,0	0,0	667,0	76,0	2,6
Масло сливочное	5	96	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Салат из кукурузы (консервированной)	60	24	1,0	0,0	1,0	8,0	2,0	0,0	20,0	4,0	0,0
Напиток из апельсинов без сахара	200	859	0,0	0,0	22,4	97,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	50	2	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого			45,1	23,7	151,9	989,6	53,7	7,5	851,0	195,5	6,1
четверг											
обед											
Борщ с фасолью	250	110	4,6	16,2	24,0	181,0	20,0	1,3		56,3	1,0
Помидор свежий порц	100	47	0,00	0,00	3,80	14,00	20,00	83,00	7,90	8,00	0,58
Котлета рубленая из птицы	100	204	17,60	9,60	6,40	184,00	0,40		599,04	37,00	0,00
огурец свеж. Порц.	180	304	0,00	0,00	2,80	15,00	10,00	10,00	16,40	23,00	1,00
Компот из кураги без сах.	200	585	0,80	0,20	10,20	45,60	0,28	52,80	249,00	32,00	1,00
хлеб ржаной	50	2	4,00	0,00	30,00	142,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00

среда											
обед											
Борщ с фасолью	250	110	4,6	16,2	24,0	181,0	20,0	1,3		56,3	1,0
Фрикад. говяжья	100	105	14,2	9,6	6,1	160,4	0,1	0,4	99,0	38,0	1,1
гороховое пюре	180	694	15,3	5,7	5,4	202,3	22,0	0,0	667,0	76,0	2,6
компот из свеж. Ягод	200	389	0,6	0,2	21,0	88,4	59,4	32,0	1,0	22,0	0,2
Хлеб ржаной	50	2	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого			38,70	31,70	86,50	774,07	101,46	33,65	823,00	204,25	4,90
четверг											
обед											
Суп рыбный из консервы	250	87	8,00	4,00	13,00	135,00	5,60		4,00	16,80	0,40
Гуляш из говядины	150	90	13,0	27,0	41,0	462,0	1,0	4,0	136,0	24,0	0,4
Зеленый горошек к гарниру	60	24	1,0	0,0	1,0	8,0	2,0	0,0	20,0	4,0	0,0
Компот из сухофруктов без сах.	200	349	0,0	0,0	7,8	33,8	0,3	2,8	32,0	3,1	4,1
Хлеб ржаной	50	2	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
каша перловая	180	124	5,6	0,7	40,0	196,2	0,0	0,0	77,0	235,0	1,0
итого			31,6	31,7	132,8	977,0	8,9	6,8	325,0	294,9	5,9
пятница											
обед											
Щи на мясном бульоне	250	88	4,60	16,20	24,00	181,00	20,00	1,25		56,25	1,00
Огурец свежий порционно	60	0	0,2	0,0	0,8	4,5	3,0	3,0	42,3	6,9	0,2
Птица отварная	100	637	26,3	11,0	0,1	204,0	21,0	0,0	1,0	1,0	1,0
Каша гречневая рассыпчатая	180	679	10,2	10,0	49,8	334,1	0,0	1,1	170,0	17,0	3,0
Чай с сахаром	200	628	0,0	0,0	0,6	2,4	1,8	0,0	74,0	12,0	0,2
Хлеб ржаной	50	2	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого			45,3	37,2	105,3	868,0	45,8	5,4	343,3	105,2	5,4

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК., А.С.К. 2005, В.Т.Лапшина

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп

2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки
6. По просьбе родителей