

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания учащихся в общеобразовательных учреждениях

Возрастная категория: 7-11 лет

ОСЕТЬ - БИМА

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				на человека
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	A	Ca	P	Mg	Fe	
1-й день. Понедельник	Кашиа молочная вязкая овсяная	180/10	7,82	10,01	40,10	282,29	0,130	0,87	49,58	132,79	900,00	10,11	0,10	173
	Кондитерское изделие(пирожок)	25	17,06	18,78	0,36	238,55	0,06	3,13	80,00	41,06	166,66	90,30	3,60	100
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	20,00	170,8	90,0	11,0	0,13	179
	Фрукты свежие (банан)	100	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,00	176,6	90,8	10,1	0,11	183
	Итого:		29,57	32,82	72,31	702,44	0,27	6,63	149,58	429,23	349,68	90,31	0,36	
2-й день. Вторник	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	0,013	4,12	0,00	17,00	16,98	11,04	0,38	102
	Омлет с сыром	85	13,15	21,57	1,88	245,40	0,06	0,23	242,00	191,79	907,33	16,00	0,00	111
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,06	0,00	40,00	11,00	30,00	8,00	0,60	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,00	0,00	10,00	17,1	11,1	1,1	100
	Чай с лимоном	200/7	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,00	10,00	90,8	10,1	0,11	177
	Итого:		20,00	33,24	47,07	558,34	0,23	5,68	282,00	240,79	396,51	64,54	1,08	
3-й день. Среда	Запеканка из творога с яблоком слущ.	150/30	20,46	15,48	39,20	378,00	0,080	0,66	91,00	273,80	301,00	37,18	0,90	103
	Потури	125	6,25	4,00	4,75	82,50	0,050	0,90	27,50	170,60	0,00	118,00	0,14	100
	Фрукты свежие(банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,0	0,050	10,0	0,00	8,0	8,0	10,0	0,60	183
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,0	0,000	0,3	13,60	0,1	11,0	0,1	0,17	176
	Итого:		28,28	20,00	79,95	616,50	0,18	11,83	132,10	319,55	340,95	299,81	18,41	
4-й день. Четверг	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,80	3,61	5,00	55,68	0,010	3,99	0,0	21,38	04,38	10,10	0,09	100
	Запеканка картофельная с говяжьей	170	13,15	21,57	1,88	245,4	0,06	0,23	242,0	191,8	207,33	16,00	0,00	104
	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,00	0,00	10,00	17,1	11,1	1,17	100
	Хлеб ржаной	30	1,52	1,35	15,90	81,0	0,040	1,33	0,00	126,6	90,8	10,1	0,11	100
	Сок фруктовый	200	6,25	4,00	4,75	82,5	0,050	0,90	27,50	18,6	0,0	118,0	0,11	100
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	0,00	16,00	11,0	9,00	0,00	183
	Итого:		24,10	31,29	47,35	563,78	0,24	16,45	269,5	381,77	382,91	210,42	10,03	
5-й день. Пятница	Овощи по сезону(свежие, солёные)	60	0,42	0,06	1,08	7,20	0,020	2,94	0,00	10,20	18,00	8,10	0,30	100
	Рыба запеченная с соусом сметанным	105	15,42	13,94	4,02	204,30	0,1	1,89	56,6	31,14	174,81	0,30	0,00	100
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,2	0,00	36,97	86,60	0,00	1,01	100
	Хлеб пшеничный	40	4,15	1,37	17,14	108,00	0,18	0,0	0,00	55,20	61,00	9,00	1,41	100
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,00	0,00	10,5	17,1	11,1	1,10	100
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	133	0,02	0,73	0,00	32,48	0,11	1,16	0,0	100
	Итого:		25,69	20,62	84,70	641,95	0,51	23,76	56,60	176,49	411,48	100,70	0,16	
Салат из овощей с ветчиной и горошком		60	2,97	3,58	6,14	71,20	0,040	0,66	26,40	127,60	90,96	11,11	0,10	100

6-й день. Понедельник	Макаронное изделие отварное с сыром	140,30	6,30	3,70	0,55	78,12	0,04	0,00	124,00	27,38	9,03	1,1	304
	Хлеб пшеничный	40	4,15	1,37	17,14	108	0,18	0,00	0,00	55,20	61,1	9,70	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,00	0,00	10,5	17,1	11,1	111
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,060	1,59	24,40	152,22	121,6	1,3	422
	Итого:		19,48	14,55	51,23	428,12	0,37	2,25	174,80	372,80	419,39	61,69	3070
7-й день. Вторник	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,58	6,14	71,20	0,04	0,66	26,40	127,60	90,96	1111	1,1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	130	100
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,07	6,55	13,03	119	0,03	0,00	35,00	7,35	19,69	3,68	3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,0	0,00	10,5	47,4	111	100
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	20,00	125,8	90,0	110	429
	Итого:		15,27	17,77	45,42	406,00	0,200	1,960	181,400	293,3	324,85	50,72	2901
8-й день. Среда	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,80	3,61	5,00	55,68	0,010	3,99	0,0	21,28	24,38	12,12	42/47
	Плов из говядины	150	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	0,00	14,23	200,14	39,09	2,65
	Хлеб пшеничный	40	4,15	1,37	17,14	108	0,18	0,00	0,00	55,20	61,2	9,70	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,00	0,00	10,5	47,4	11,1	100
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	32,60	136,40	0,016	3,0	0,00	10,5	10,5	6,0	429
	Итого:		23,94	22,23	90,78	674,28	0,32	8,27	0,00	111,71	343,62	81,01	8,12
9-й день. Четверг	Винегрет овощной	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	67
	Питта отварная с соусом	80/20	17,06	18,78	0,36	238,55	0,06	3,13	80,00	44,06	166,66	20,8	288,341
	Картофельное пюре	150	3,10	9,16	17,99	172,86	0,14	17,8	50,00	41,66	87,03	17,4	103
	Хлеб пшеничный	40	4,15	1,37	17,14	108	0,18	0,00	0,00	55,20	61,2	9,70	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,00	0,00	10,5	47,4	11,1	100
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	133	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	429
	Итого:		27,74	31,71	81,40	740,65	0,47	31,92	130,00	198,88	402,71	88,01	8,19
10-й день. Пятница	Овощи по сезону (свежие, соленные)	60	0,66	0,10	2,28	13,20	0,01	10,50	0,00	8,40	15,60	10,86	20,71
	Котлета мясная	80	11,52	16,39	9,61	234,18	0,04	0,00	1,96	9	123,5	22,3	268
	Каша гречневая	150/5	4,73	5,17	21,20	150,35	0,12	0,00	0,00	8,73	112,50	74,43	304
	Хлеб пшеничный	40	4,15	1,37	17,14	108,0	0,180	0,0	0,00	55,2	61,2	9,7	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05	0,00	0,00	10,50	47,10	14,10	100
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	428
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,70
	Итого:		24,96	25,14	85,95	638,73	0,47	21,83	11,96	234,43	464,0	155,29	10,19

Для составления меню использовался сборник рецептов 2011 г.
 Авторы: Могильный М.П., Тугельян В.А.

Фрукты, овощи (полюс)	Английский										Средний процент выпущенных морских
	Оливки	Рыба	Картофельные клубни	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	
100	63	6,7	176	53	21	51	40	30	12	30	1,5
79	12,5	5	4,5	22	5	20	40	30	100	100	1,5
5	5	5	4	5	2	21	40	30	100	100	1,5
1,0	1,0	1,0	1	1	1	21	40	30	100	100	1,5

Анализ кормов

8 день			5 день					10 день					коэффициент	
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Сок	показатель в среднем за год	картофельное пюре	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Колоты из смеси сухофруктов	попаче (поподор со)	копаче копаче	каша гречневая	хлеб пшеничный	хлеб ржаной	коэффициент	
40	30		1,5		40	30		88	14				240,0	
													114,0	
													20,2	
													12,0	
													0,0	
													46,0	
													45,0	
													5,2	
													521,3	
													70,0	
													63,0	
													41,0	
													32,6	
													110,4	
													100,0	
													0,0	
													40,0	
													22,5	
													0,0	
													221,4	
													200,0	
													0,0	
													40,0	
													400,0	
													20,0	
													107,0	
													166,4	
													29,0	
													222,0	
													0,0	
													120,0	
													141,0	
													35,0	
													23,5	
													60,0	
													60,0	
													35,4	
													100,0	
													50,2	
													27,0	
													0,0	
													3,0	
													10,0	
													0,0	
													11,0	
													22,0	
													0,00000	
													0,36	

цена августа 2021г

35,00	8,4
35,00	10,99
36,00	0,7272
40,00	0,98
40,00	0
50,00	9,63
50,00	2,76
	0
52,00	2,73
40,00	20,85
50,00	3,54
40,00	2,52
50,00	1,294
55,00	1,141
35,00	4,144
40,00	4,032
152,00	1,21
53,00	0
130,00	3,003
60,00	1,35
100,00	0
115,00	0,92
40,00	17,712
55,00	10
	0
130,00	5,2
35,00	14
470,00	37,13
350,00	55,45
163,00	27,456
170,00	13,43
60,00	43,32
	0
74,00	0
110,00	14,19
320,00	45,12
600,00	21
250,00	5,875
780,00	47,268
198,00	11,88
130,00	4,602
150,00	16,2
46,50	4,1943
170,00	3
520,00	0,342
520	1,56
520,00	0,26
320,00	0
15,00	0,174
100,00	2,2
400,00	0
600,00	0,76

496,420г.