

СОГЛАСОВАНО

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Хабаровскому краю

*Руководитель* *Т.В. Зайцева*

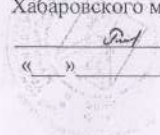


УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления образования  
Хабаровского муниципального района

*Е.И. Ганзюкова*

«    »    2019 г



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ СТОЛОВЫХ ДОГотовочных**  
(с использованием мясных и рыбных п/ф, без использования яиц)

для организации питания детей двух возрастных категорий обучающихся в общеобразовательных учреждениях Хабаровского муниципального района.

Продолжительность интервала между приемами пищи составляет 4 часа.

Наименование блюда	Выход порции и 7-10 лет	Белки г 7-10 лет	Жиры г 7-10 лет	Углевод ы г 7-10 лет	Энергет. Ценность , ккал 7-10 лет	Выход порции и 11-18 лет	Белки г 11-18 лет	Жиры г 11-18 лет	Углевод ы г 11-18 лет	Энергет. Ценность, ккал 11-18 лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>1 день</b>										
<b>Завтрак</b>										

Завтрак											
93	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6,33	8,9	25,49	207,38	250	7,91	11,12	31,86	259,22
3	Бутерброд с сыром и маслом	35	4,7	7,9	7,3	123	45	6	10,15	9,38	158,14
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	200	4,9	5	32,5	190
147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
Всего в завтрак:			18,36	22,1	79,93	592,98		21,24	26,57	88,38	679,96
Обед											
24	Салат "Полоньинский"	60	0,67	6,04	2,76	67,87	100	1,13	10,08	4,61	113,12
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	250	2,82	2,86	21,76	124,08
451	Шницель п/ф промышленного производства	80	12,72	11,52	12,8	208,8	100	15,9	14,4	16	261
214	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	141	180	4,5	8,28	19,26	169,2
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	200	0,2	0	35,8	142
147	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	40	3,24	0,4	19,52	96,8
148	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	40	5,2	1,2	16	100
Всего в обед:			28,04	28,35	120,34	855,74		32,99	37,22	132,95	1006,2
<b>Итого за день:</b>			<b>46,4</b>	<b>50,45</b>	<b>200,27</b>	<b>1448,72</b>		<b>54,23</b>	<b>63,79</b>	<b>221,33</b>	<b>1686,16</b>
2 день											
Завтрак											
725	Вареники с картофелем п/ф	150	15,3	12,3	35,7	322,5	200	20,4	16,4	47,6	430
15	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,04	1,8	62,16	100	0,72	10,08	3	103,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	200	0,2	0	15	58
147	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	40	3,24	0,4	19,52	96,8
Всего в завтрак:			19,17	18,74	72,02	539,46		24,56	26,88	85,12	688,4
Обед											
1	Винегрет овощной	60	0,75	6,08	4,99	77,55	100	1,26	10,14	8,32	129,26
27	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	250	1,9	6,66	10,81	111,11

388	Котлеты рыбные	80	10,4	7,04	12,1	156,8	100	13	8,8	15,2	196
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	180	3,78	8,1	26,28	196,2
595	Соус молочный	50	1,3	3,3	4	51	50	1,3	3,3	4	51
707	Сок	200	1	0	21,2	88	200	1	0	21,2	88
147	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	40	3,24	0,4	19,52	96,8
148	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	40	5,2	1,2	16	100
			26,56	30,1	108,36	822,54		30,68	38,6	121,33	968,37
<b>Итого за день:</b>			<b>45,73</b>	<b>48,84</b>	<b>180,38</b>	<b>1362</b>		<b>55,24</b>	<b>65,48</b>	<b>206,45</b>	<b>1656,77</b>
<b>3 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
96	Каша пшеничная молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	250	7,55	9,08	42,86	283,95
3	Бутерброд с сыром и маслом	35	4,7	7,9	7,3	123	35	4,7	7,9	7,3	123
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	4	28,4	156	200	2,8	4	28,4	156
147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	40	3,24	0,4	19,52	96,8
<b>Всего в завтрак:</b>			<b>15,97</b>	<b>19,47</b>	<b>84,63</b>	<b>578,76</b>		<b>18,29</b>	<b>21,38</b>	<b>98,08</b>	<b>659,75</b>
<b>Обед</b>											
17	Салат из свежих помидор с перцем	60	0,6	6,06	2,16	66,08	100	1,06	10,1	3,72	110,14
87	Суп с рыбными консервами	200	6,8	5,92	11,44	120	250	8,5	7,4	14,3	150,85
461	Тефтели п/ф промышленный	80	7,44	8,88	8,96	147,2	100	9,3	11,1	11,2	184
508	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,7	7,8	42,6	279	180	10,44	9,36	51,12	334,8
600	Соус сметанный	30	0,72	3,06	1,5	36,6	30	0,72	3,06	1,5	36,6
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	200	0,6	0	31,4	124
148	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	30	3,9	0,9	12	75
<b>Всего в обед:</b>			<b>28,76</b>	<b>32,62</b>	<b>110,06</b>	<b>847,88</b>		<b>34,52</b>	<b>41,92</b>	<b>125,24</b>	<b>1015,39</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>44,73</b>	<b>52,09</b>	<b>194,69</b>	<b>1426,64</b>		<b>52,81</b>	<b>63,3</b>	<b>223,32</b>	<b>1675,14</b>
<b>4 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
725	Вареники с капустой п/ф	150	15,3	12,3	35,7	322,5	200	20,4	16,4	47,6	430
18	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,09	2,76	68,35	100	1	11,6	13,8	113,92

686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	200	0,3	0	15,2	60
147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
Всего в завтрак:			<b>18,63</b>	<b>18,69</b>	<b>68,3</b>	<b>523,45</b>		<b>24,13</b>	<b>28,3</b>	<b>91,24</b>	<b>676,52</b>
<b>Обед</b>											
37	Салат из сырых овощей	60	0,9	2,46	2,52	36,6	100	1,5	4,1	15,7	61
33	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68	250	5,25	11,3	32,37	149,6
413	Сосиски отварные	80	8,88	19,12	1,28	212,8	100	11,1	23,9	1,6	266
516	Макароны отварные	150	5,2	6,15	35,25	220,5	180	6,3	7,38	42,3	264,6
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	200	0,4	0	23,6	94
147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
148	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	30	3,9	0,9	12	75
Всего в обед:			<b>25,73</b>	<b>37,97</b>	<b>115,19</b>	<b>831,18</b>		<b>30,88</b>	<b>47,88</b>	<b>142,21</b>	<b>982,8</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>44,36</b>	<b>56,66</b>	<b>183,49</b>	<b>1354,63</b>		<b>55,01</b>	<b>76,18</b>	<b>233,45</b>	<b>1659,32</b>
<b>5 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
98	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210	250	6,4	8,27	40,76	262,5
3	Бутерброд с сыром и маслом	45	6	10,15	9,38	158,14	45	6	10,15	9,38	158,14
715	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	200	1,5	1,3	15,9	81
147	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	40	3,24	0,4	19,52	96,8
	Песенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4	20	1,5	2,36	14,98	83,4
Всего в завтрак:			<b>17,36</b>	<b>20,83</b>	<b>92,39</b>	<b>629,34</b>		<b>18,64</b>	<b>22,48</b>	<b>100,54</b>	<b>681,84</b>
<b>Обед</b>											
15	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,04	1,8	62,16	100	0,72	10,08	3	103,6
42	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	6,19	12,34	112,47	250	2,2	7,73	15,42	140,58
498	Котлета рубленая из птицы п/ф промышленный	80	14,4	13,4	7,12	154,4	100	18,1	16,8	8,9	193
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	180	3,78	8,1	26,28	196,2
587	Соус сметанный с томатом	50	1,4	5,1	3,1	65	50	1,4	5,1	3,1	65
645	Кисель из плодов или ягод	200	0,4	0	33	138	200	0,4	0	33	138
147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6

148	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	30	3,9	0,9	12	75
Всего в обед:			27,91	38,68	105,9	843,13		32,93	49,01	116,34	983,98
<b>Итого за день:</b>			<b>45,27</b>	<b>59,51</b>	<b>198,29</b>	<b>1472,47</b>		<b>51,57</b>	<b>71,49</b>	<b>216,88</b>	<b>1665,82</b>
<b>6 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
333	Макароны с сыром	150	8,1	9,25	31,95	250,5	180	9,7	11,1	38,34	300,6
413	Сосиски отварные	50	5,55	11,95	0,8	133	50	5,55	11,95	0,8	133
15	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,04	1,8	62,16	100	0,72	10,08	3	103,6
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	25	1,1	9	6,8	115
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	200	0,2	0	15	58
Всего в завтрак:			15,38	36,24	56,35	618,66		17,27	42,13	63,94	710,2
<b>Обед</b>											
25	Салат "Степной"	60	1,03	4,06	5,77	63,72	100	1,73	6,77	9,62	106,2
34	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	250	1,92	6,33	10,05	104,16
451	Котлета из говядины п/ф промышленного производства	80	12,72	11,52	12,8	208,8	100	15,9	14,4	16	261
511	Рис отварной	150	3,6	6	37,16	219	180	4,32	7,2	44,6	262,8
600	Соус сметанный	30	0,72	3,06	1,5	36,6	50	1,2	5,1	2,5	61
638	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	200	1,2	0	31,6	126
147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
148	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	30	3,9	0,9	12	75
Всего в обед:			27,14	30,91	123,51	885,05		32,6	41	141,01	1068,76
<b>Итого за день:</b>			<b>42,52</b>	<b>67,15</b>	<b>179,86</b>	<b>1503,71</b>		<b>49,87</b>	<b>83,13</b>	<b>204,95</b>	<b>1778,96</b>
<b>7 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
88	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	250	8,16	8,78	48,47	306,15
3	Бутерброд с сыром и маслом	35	4,7	7,9	7,3	123	35	4,7	7,9	7,3	123
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	200	4,9	5	32,5	190
147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6

Всего в завтрак:			18,56	20,23	93,22	630,52		20,19	21,98	102,91	691,75
<b>Обед</b>											
24	Салат "Полоньинский"	60	0,67	6,04	2,76	67,87	100	1,13	10,08	4,61	113,12
35	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19	250	1,92	5,86	12,58	115,23
413	Сосиски отварные	80	8,88	19,12	1,28	212,8	100	11,1	23,9	1,6	266
214	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	141	180	4,5	8,28	19,26	169,2
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	200	0,4	0	27,4	106
147	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	40	3,24	0,4	19,52	96,8
148	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	40	5,2	1,2	16	100
Всего в обед:			23,68	38,35	93,08	816,66		27,49	49,72	100,97	966,35
<b>Итого за день:</b>			<b>42,24</b>	<b>58,58</b>	<b>186,3</b>	<b>1447,18</b>		<b>47,68</b>	<b>71,7</b>	<b>203,88</b>	<b>1658,1</b>
<b>8 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
725	Вареники с творогом п/ф	150	16,35	13,35	39,3	349,5	200	21,8	17,8	52,4	466
10201	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,16	2,55	16,65	98,4	30	2,16	2,55	16,65	98,4
686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	200	0,3	0	15,2	60
147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
Всего в завтрак:			21,24	16,2	85,79	580,5		26,69	20,65	98,89	697
<b>Обед</b>											
45	Салат из квашенной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	100	1,3	5	8	84
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	250	6,2	5,6	22,3	167
388	Котлеты рыбные	80	10,4	7,04	12,1	156,8	100	13	8,8	15,2	196
511	Рис отварной	150	3,6	6	37,16	219	180	4,32	7,2	44,6	262,8
595	Соус молочный	30	0,78	1,98	2,4	30,6	50	1,3	3,3	4	51
638	Компот из чернослива	200	0,6	0	29	116	200	0,6	0	29	116
147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
148	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	30	3,9	0,9	12	75
Всего в обед:			27,45	23,7	129,94	854		33,05	31,1	149,74	1024,4
<b>Итого за день:</b>			<b>48,69</b>	<b>39,9</b>	<b>215,73</b>	<b>1434,5</b>		<b>59,74</b>	<b>51,75</b>	<b>248,63</b>	<b>1721,4</b>
<b>9 день</b>											

Завтрак											
99	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87	250	9,03	8,33	49,42	308,58
3	Бутерброд с сыром и маслом	35	4,7	7,9	7,3	123	35	4,7	7,9	7,3	123
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	4	28,4	156	200	2,8	4	28,4	156
147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
Всего в завтрак:			17,16	18,87	89,88	598,47		18,96	20,53	99,76	660,18
Обед											
1	Винегрет овощной	60	0,75	6,08	4,99	77,55	100	1,26	10,14	8,32	129,26
56	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	250	2,08	6,32	10,63	107,82
498	Котлета рубленая из птицы п/ф промышленный	80	14,4	13,4	7,12	154,4	100	18,1	16,8	8,9	193
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	200	7	8,2	47	294
707	Сок	200	1	0	21,2	88	200	1	0	21,2	88
147	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	40	3,24	0,4	19,52	96,8
148	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	30	3,9	0,9	12	75
Всего в обед:			30,21	31,99	108,59	798,51		36,58	42,76	127,57	983,88
Итого за день:			47,37	50,86	198,47	1396,98		55,54	63,29	227,33	1644,06
10 день											
Завтрак											
719	Пельмени отварные п/ф	160	16,3	13,6	31,2	320	210	20,4	17	39,2	400
18	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,09	2,76	68,35	100	1	11,6	13,8	113,92
715	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	200	1,5	1,3	15,9	81
147	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	40	3,24	0,4	19,52	96,8
Всего в завтрак:			21,64	21,39	69,38	566,15		26,14	30,3	88,42	691,72
Обед											
22	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,04	5,53	79,96	100	1,4	10,08	9,22	133,28
87	Суп с рыбными консервами	200	6,8	5,92	11,44	120	250	8,5	7,4	14,3	150,85
469	Фрикадельки п/ф промышленный	80	7,84	8,72	10,08	150,4	100	9,8	10,9	12,6	188

508	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,7	7,8	42,6	279	180	10,44	9,36	51,12	334,8
587	Соус сметанный с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39	30	0,84	3,06	1,86	39
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	200	0,4	0	23,6	94
147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	30	2,43	0,3	14,64	72,6
Всего в обед:			27,85	31,84	109,75	834,96		33,81	41,1	127,34	1012,53
<b>Итого за день:</b>			49,49	53,23	179,13	1401,11		59,95	71,4	215,76	1704,25
<b>ВСЕГО:</b>			456,8	537,27	1916,61	14247,94		541,64	681,51	2201,98	16849,98



Среднее потребление пищевых нутриентов

Дни по меню	Пищевые вещества			Энергет. Ценность, ккал 7-10 лет	Пищевые вещества			Энергет. Ценность, ккал 11-18 лет
	Белки г 7-10 лет	Жиры г 7-10 лет	Углеводы г 7- 10 лет		Белки г 11-18 лет	Жиры г 11-18 лет	Углеводы г 11-18 лет	
1	46,4	50,45	200,27	1448,72	54,23	63,79	221,33	1686,16
2	45,73	48,84	180,38	1362	55,24	65,48	206,45	1656,77
3	44,73	52,09	194,69	1426,64	52,81	63,3	223,32	1675,14
4	44,36	56,66	183,49	1354,63	55,01	76,18	233,45	1659,32
5	45,27	59,51	198,29	1472,47	51,57	71,49	216,88	1665,82
6	42,52	67,15	179,86	1503,71	49,87	83,13	204,95	1778,96
7	42,24	58,58	186,3	1447,18	47,68	71,7	203,88	1658,1
8	48,69	39,9	215,73	1434,5	59,74	51,75	248,63	1721,4
9	47,37	50,86	198,47	1396,98	55,54	63,29	227,33	1644,06
10	49,49	53,23	179,13	1401,11	59,95	71,4	215,76	1704,25
Всего	456,8	537,27	1916,61	14247,94	541,64	681,51	2201,98	16849,98
<b>Среднее</b>	<b>45,68</b>	<b>53,727</b>	<b>191,661</b>	<b>1424,794</b>	<b>54,164</b>	<b>68,151</b>	<b>220,198</b>	<b>1684,998</b>

**Примерное перспективное десятидневное меню разработано на основании:**

1. Данные приготовления блюд в школьных столовых составлены в соответствии с "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях" (СанПиН 2,4,5,2409-08).
2. При составлении меню использовалась следующая литература:

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, составители доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мошенцова Л.П. Уральский региональный центр питания, 2001 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под общей редакцией В.Т. Лапшиной. Издательство "Хлебпродинформ" Москва 2004.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Составитель Л. Е. Голунова, ИЗДАТЕЛЬСТВО "ПРОФИ" Санкт-Петербург 2012 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, составители А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко 680с.