

1 СМЕНА

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продукта нетто, гр.	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1 День 1</i>								
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов		70	0,7	4,27	2,45	51,1	18
	помидоры свежие	33,6						
	огурцы свежие	23,8						
	лук репч.	8,8						
	масло растительное	4,2						
	соль	0,1						
	Биточки куриные		62	12,4	11,2	6,6	176,3	372
	филе кури	59,3						
	молоко	17,7						
	хлеб	14,2						
	масло растительное	1,8						
	соль	0,3						
	Масло сливочное		5	0,04	3,6	0,07	33,05	79
	масло сливочное	5						
	Рагу из овощей		150	3,7	5,3	15	122,3	176
	картофель	56,3						
	капуста	45						
	свекла	24						
	морковь	23,3						
	лук репч.	6,3						
	соль	0,5						
	молоко	22,5						
	масло сливочное	1,8						
	мука пшеничная	1,8						
Сок		200	1	0,2	20,2	86	501	
сок	200							
Хлеб ржаной		45	3,6	0,7	18,1	92,7	574	
хлеб ржаной	45							
Хлеб пшеничный		40	3	0,3	19,7	93,6	573	
хлеб пшеничный	40							
ИТОГО:			572	24,44	25,57	82,12	655,05	

Неделя 1 День 2								
Завтрак	Рыба, запеченная в омлете		120	17,7	4,4	4,6	129	300
	рыба	98						
	молоко	20						
	яйцо	32						
	мука пшеничная	5						
	масло растительное	2						
	соль	1						
	Пюре картофельное		180	4,9	7,2	10,4	126	377
	картофель	145,8						
	молоко	27						
	масло сливочное	8,1						
	соль	0,4						
	Какао с молоком		200	3,3	2,9	13,8	94	462
	молоко	100						
	сахар	10						
	какао-порошок	2,4						
	Хлеб ржаной		25	2	0,4	10	51,5	574
	хлеб ржаной	25						
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	
хлеб пшеничный	25							
ИТОГО:			550	29,8	15,1	51,1	459	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Гуляш мясной		85	17	16,6	2,8	219,3	327
	мясо	111,4						
	лук	14,5						
	томатное пюре	9,4						
	масло сливочное	5,5						
	мука пшеничная	3,1						
	соль	0,4						
	Кукуруза консервированная		70	2	2,53	3,5	44,7	157
	масло сливочное	3,3						
	кукуруза консервированная	66,7						
	Каша рисовая гарнирная		150	3,6	4,7	36,7	203,1	205
	крупа рисовая	51,5						
	соль	0,3						
	масло сливочное	5,8						
	Компот из сухофруктов		200	0,6	0,1	20,1	84	495
	смесь сухофруктов	20						

	сахар	10						
	лимонная кислота, 2%	10						
	Хлеб ржаной		20	1,6	0,3	8	41,2	574
	хлеб ржаной	20						
	Хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб пшеничный	25						
	ИТОГО:		550	26,7	24,43	83,4	650,8	
	Неделя 1 День 4							
Завтрак	Фрукт		200	0,01	0,5	19,6	88	пром.
	фрукт	200						
	Жаркое по-домашнему с филе куриным		250	0,1	17,9	32,3	393,8	ТТК 1
	филе кури	88						
	картофель	130						
	лук репч.	12,5						
	масло сливочное	7,5						
	томатная паста	9,8						
	Кофейный напиток с молоком		200	0,01	2,5	13,6	88	ТТК 3
	кофейный напиток	2,4						
	молско	160						
	сахар	7						
	Хлеб ржаной		15	1,2	0,2	6	30,9	574
	хлеб ржаной	15						
	Хлеб пшеничный		15	1,1	0,1	7,4	35,1	573
Хлеб пшеничный	15							
	ИТОГО:		680	2,42	21,2	78,9	635,8	
	Неделя 1 День 5							
Завтрак	Овощи свежие		70	0,49	0,07	1,3	7,7	148
	овощи свежие	70						
	соль	0,1						
	Рулет мясной с яйцом, маслом		65	10,4	7,5	3,9	124,8	345
	мясо	46,8						
	яйцо	23,4						
	хлеб пшеничный	9,1						
	масло растительное	1,3						
	соль	0,3						
	Каша пшеничная		150	6,5	6,2	36,9	228,6	206
	пшено	57,8						
	соль	0,3						

	масло сливочное	5,7						
	Чай с сахаром, лимоном		200	0,3	0,1	9,5	40	459
	чай черный байховый	1						
	сахар	10						
	лимон	7,2						
	Сыр		10	0,01	3	0	35,8	пром.
	Сыр	10						
	Хлеб ржаной		20	1,6	0,3	8	41,2	574
	хлеб ржаной	20						
	Хлеб пшеничный		35	2,7	0,3	17,2	81,9	573
	Хлеб пшеничный	35						
	ИТОГО:		550	22	17,47	76,8	560	
	Среднее значение за 1 неделю:		580	21	21	74	592	
	Неделя 2 День 1							
Завтрак	Икра кабачковая		70	0,01	1,8	1,5	23,6	пром.
	Икра кабачковая	70						
	Котлета "Школьная"		65	10	7,2	8,6	138,5	347
	мясо 1 кат. (говядина)	26						
	филе кури	24,7						
	молоко	13						
	хлеб пшеничный	11						
	сухари	6,5						
	масло растительное	2,6						
	соль	0,3						
	Масло сливочное		5	0,04	3,6	0,07	33,05	79
	масло сливочное	5						
	Каша гречневая рассып.		150	6,5	6,2	36,9	228,6	202
	крупа гречневая	68,7						
	соль	0,3						
	масло сливочное	5,7						
	Сок		200	1	0,2	20,2	86	501
	сок	200						
	Хлеб ржаной		30	2,4	0,5	12	61,8	574
	хлеб ржаной	30						
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	
Хлеб пшеничный	30							
	ИТОГО:		550	22,25	19,7	94,07	641,75	
	Неделя 2 День 2							
	Котлета рыбная		70	9	1,1	7	74	307

Завтрак	рыба	50						
	молоко	19						
	хлеб пшеничный	14						
	масло сливочное	1						
	масло растительное	2						
	соль	0,4						
	Пюре картофельное		200	5,5	8	11,6	140	377
	картофель	162						
	молоко	30						
	масло сливочное	9						
	соль	0,4						
	Компот из сухофруктов		200	0,6	0,1	20,1	84	495
	смесь сухофруктов	20						
	сахар	10						
	лимонная кислота, 2%	10						
	Фрукт		200	0,8	0,8	19,6	88	82
	фрукт	200						
	Хлеб ржаной		30	2,4	0,5	12	61,8	574
	Хлеб ржаной	30						
	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
Хлеб пшеничный	30							
ИТОГО:			730	20,6	10,7	85,1	518	
Неделя 2 День 3								
Завтрак	Овощи свежие		70	0,49	0,07	1,3	7,7	148
	овощи свежие	70						
	соль	0,1						
	Печень по-строгановски		80	15,6	7,5	6,1	154,4	356
	печень	100						
	масло растительное	4						
	соль	0,6						
	сметана	20						
	масло сливочное	1						
	мука пшеничная	1						
	Макаронные изделия отварные		150	5,6	5	29,6	184,5	256
	макаронные изделия	51						
	масло сливочное	6						
	соль	1,5						
	Напиток клюквенный		200	0,1	0,04	9,9	41	497

	ягоды	22						
	сахар	10						
	Хлеб ржаной		15	1,2	0,2	6	30,9	574
	хлеб ржаной	15						
	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	Хлеб пшеничный	30						
	Сыр		10	0,01	3	0	35,8	пром.
	Сыр	10						
	ИТОГО:		555	25,3	16,01	67,7	524,5	
Неделя 2 День 4								
	Овощи свежие		100	0,7	0,1	1,9	11	148
	овощи свежие	100						
	соль	0,2						
	Плов из мяса		250	20,4	22,8	43,3	460	330
	мясо	91						
	крупа рисовая	69						
	морковь	22						
	лук репчатый	5						
	томатное пюре	6,5						
	масло растительное	10						
	соль	1						
	Кофейный напиток с молоком		200	0,01	2,5	13,6	88	ТТК 3
	молоко	160						
	сахар	7						
	кофейный напиток	2,4						
	Хлеб ржаной		15	1,2	0,2	6	30,9	574
	хлеб ржаной	15						
	Хлеб пшеничный		40	3	0,3	19,7	93,6	573
	Хлеб пшеничный	40						
	ИТОГО:		605	25,31	25,9	84,5	683,5	
Неделя 2 День 5								
	Запеканка из творога с молоком сгущ.		115/40	21	12,3	39,5	353,9	279/471
	творог	105,8						
	сахар	6,9						
	крупа манная	6,9						
	яйцо куриное	4,6						
	сметана	3,45						
	сухари	4,6						
	масло сливочное	3,45						

Завтрак	масло растительное	2,3						
	соль	0,2						
	ванилин	0,01						
	молоко сгущенное	40						
	Булочка сдобная		50	4	1,4	23,9	124	545
	мука пшеничная	36						
	сахар	3,7						
	масло сливочное	2,6						
	соль	0,56						
	дрожжи	0,56						
	яйцо	0,5						
	Чай с сахаром		200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный байховый	1						
	сахар	10						
	Фрукт		150	0,007	0,3	14,7	66	пром.
	Фрукт	150						
	ИТОГО:		555	25,207	14,1	87,4	581,9	
Среднее значение за 2 недели:		599	23,7334	17,282	83,754	589,93		
Среднее значение за 10 дней:		589,7	20,23	19,018	79,109	591,03		
	норма	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,8	544-680		

*В рационе питания при приготовлении блюд используется соль пищевая поваренная йодированная.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.

Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней

12-18 лет

№	Наименование группы продуктов	Норма продукта (нетто, г)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням на одного человека										В среднем за день	Отклонение от нормы	
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		%	абс.
													21,5	-28	-8,5
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	45	25	20	15	20	30	30	15	15	4,6	32,94	-34	-17,06
2	Хлеб пшеничный	50	54,2	25	25	15	44,1	47,5	44	30	40	36	4,69	-6	-0,31
3	Мука пшеничная	5	1,8	5	3,1					1			25,39	103	12,89
4	Крупы, бобовые	12,5			51,5		57,8	68,7			51		5,1	2	0,1
5	Макаронные изделия	5							162				49,41	6	2,71
6	Картофель	46,7	56,3	145,8		130						133,5	55,12	-31	-24,88
7	Овощи	80	164,8		90,6	22,3	70	70				150	57,92	25	11,62
8	Фрукты (плоды) свежие	46,3				200	7,2		200	22			4	-20	-1
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	5			20								40		-10
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	50	200					200						-20	
11	Мясо 1 кат.	19,5			111,4		46,8	26			91		27,52	41	8,02
12	Субпродукты (печень, язык, сердце),	10								100			10	0	0
13	Птица	13,25	59,3			88		24,7					17,2	30	3,95
14	Рыба-филе	19,25		98					50				14,8	-23	-4,45
15	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	87,5	40,2	147		160		13	49		160	40	60,92	-30	-26,58
16	Творог (массовая доля жира не более 9%)	15										105,8	10,58	-29	-4,42
17	Сыр	3,75					10			10			2	-47	-1,75
18	Сметана (массовая доля жира не более 2,5%)	2,5								20		3,45	2,345	-6	-0,155
19	Масло сливочное	8,75	6,8	8,1	14,6	7,5	5,7	10,7	10	7		6,05	7,645	-13	-1,105
20	Масло растительное	4,5	6	2			1,3	2,6	2	4	10	2,3	3,02	-33	-1,48
21	Яйцо	10		32			23,4					5,1	6,05	-40	-3,95
22	Сахар	8,75		10	10	7	10		10	10	7	20,6	8,46	-3	-0,29
23	Чай	0,5					1					1	0,2	-60	-0,3
24	Какао	0,3		2,4									0,24	-20	-0,06
25	Кофейный напиток	0,5				2,4					2,4		0,48	-4	-0,02
26	Дрожжи хлебопекарные	0,08										0,56	0,056	-30	-0,024
27	Соль	1,25	0,8	1,4	0,7		0,6	0,6	0,8	2,1	1	0,76	1,25	0	0
		535,88											468,836		