

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кругликова Н.В.

Кругликова Н.В.

«01» сентября 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СОШ № 5

Кертес О.Д.

«01» сентября 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С АЛЛЕРГИЕЙ НА РЫБУ  
И МОРЕПРОДУКТЫ С 7 до 11 ЛЕТ**

## Список использованной литературы

1. Под ред. М.П. Могильного – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. – Москва ДеЛи принт 2011г.
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений. – Москва, ДеЛи принт 2011г.
3. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под редакцией М.П. Могильного. – Москва, ДеЛи принт, 2007г.
4. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. – Пермь 2007г.









Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы								
		Б		Ж		У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
		Б	Ж	У													
<b>Завтрак</b>																	
Т.К - 131	60	1.95	2.2	3.43	40.57	0.039	6.22	0.01	15.24	39.5	12.94	0.45					
Т.К - 211	165/10	19.98	34.32	3.242	304	0.01	0.37	0.39	305.08	364.29	25.46	0.32					
ПР	50	4.1	0.7	18.05	97.5	0.05			10	32.5	7	0.45					
Т.К - 376	200	0.07	0.02	15	60		0.03		11.1	2.8	1.4	0.28					
Т.К - 338	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		16	11	9	2.2					
<b>ОГО:</b>		<b>26.5</b>	<b>37.64</b>	<b>49.522</b>	<b>549.07</b>	<b>0.129</b>	<b>16.62</b>	<b>0.4</b>	<b>357.42</b>	<b>450.09</b>	<b>55.8</b>	<b>3.7</b>					
<b>Ланч</b>																	
Т.К - 20	60	0.49	3.01	1.1	33.6	0.026	4.24		20.37	13.93	8.35	0.38					
Т.К - 103/105	200/35	1.15	2.22	12.31	94	0.57	8.86		23.76	57.78	23.74	0.92					
Т.К - 213 д/с	100	13.28	10.84	2.9	162	0.15	2.02	0.006	42.27	100.6	15.1	1.24					
Т.К - 304	150	3.64	5.4	43.9	184	0.025			13.5	60.6	16.2	0.52					
Т.К - 358	200	0.31		39.4	157		2.4		22.46		7.26	0.19					
ПР	40	3.28	0.56	14.44	78	0.04			8	26	5.6	0.33					
ПР	48	3.5	0.62	17	90.7	0.03			8.64	35.6	7.54	0.82					
<b>ОГО:</b>		<b>25.65</b>	<b>22.65</b>	<b>131.05</b>	<b>799.3</b>	<b>0.841</b>	<b>17.52</b>	<b>0.006</b>	<b>139</b>	<b>294.51</b>	<b>83.79</b>	<b>4.4</b>					
<b>ОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>52.15</b>	<b>60.29</b>	<b>180.572</b>	<b>1348.37</b>	<b>0.97</b>	<b>34.14</b>	<b>0.406</b>	<b>496.42</b>	<b>744.6</b>	<b>139.59</b>	<b>8.1</b>					
<b>Динч</b>																	
Т.К - 449	40	2.32	8.55	16.84	153.6	0.04	0.03	0.003	9.2	28.1	10.4	0.61					
Т.К - 385	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	0.004	240	180	28	0.2					
<b>ОГО:</b>		<b>8.12</b>	<b>13.55</b>	<b>26.44</b>	<b>260.6</b>	<b>0.12</b>	<b>2.63</b>	<b>0.007</b>	<b>249.2</b>	<b>208.1</b>	<b>38.4</b>	<b>0.81</b>					
<b>ОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>60.27</b>	<b>73.84</b>	<b>207.012</b>	<b>1608.97</b>	<b>1.09</b>	<b>36.77</b>	<b>0.413</b>	<b>745.62</b>	<b>952.7</b>	<b>177.99</b>	<b>8.91</b>					

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы							
		Б		Ж		У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
		Б	Ж	У													
<b>Завтрак</b>																	
Терброд с джемом Т.К. - 10	75	3.1	3.95	43.56	222	0.5		0.002	10.4	27.8	6.2	0.57					
Ша молочная из ячневой крупы ТК - 182	150/10	5.56	8.36	29.86	217.9	0.07	0.21	0.001	123.45	184	17.99	0.64					
Фейный напиток с молоком сгущенным Т.К - 380	200	2.94	1.98	20.92	49	0.022	8.3	0.001	128.78	86.56	12.88	0.078					
Хлеб пшеничный ПР	50	4.1	0.7	18.05	97.5	0.05			10	32.5	7	0.45					
Пирожки Т.К. - 338	200	0.8	0.8	19.6	94	0.03	10		16	11	9	2.2					
<b>ТОГО:</b>		<b>16.5</b>	<b>15.79</b>	<b>131.99</b>	<b>680.4</b>	<b>0.672</b>	<b>18.51</b>	<b>0.004</b>	<b>288.63</b>	<b>341.86</b>	<b>53.07</b>	<b>3.938</b>					
<b>Обед</b>																	
Салат из картофеля с зеленым горошком Т.К - 40	60	1.63	3.69	5.76	67.62	0.054	4.9	1.1	11.7	3.9	14.47	0.54					
Пюре картофельный с горохом лущеным Т.К - 102	200	4.39	4.21	13.22	115.2	0.176	4.65		34.13	70.48	28.45	1.64					
Суп из говядины ТК - 187 д/с	90	15.1	18	5.55	234.5	0.036	4.5	0.018	44.1	157	7.82	0.63					
Пюре тушеная Т.К - 139	150	3.06	5.52	11.83	116	0.045	25.62		88.12	61.03	31.27	0.124					
Суп из яблок Т.К - 342	200	0.16	0.16	27.89	114.6	1.8	0.9		14.18	4.4	5.14	0.95					
Хлеб пшеничный в/с ПР	40	3.28	0.56	14.44	78	0.04			8	26	5.6	0.33					
Хлеб ржано - пшеничный ПР	48	3.5	0.62	17	90.7	0.03			8.64	35.6	7.54	0.82					
<b>ТОГО:</b>		<b>31.12</b>	<b>32.76</b>	<b>95.69</b>	<b>816.62</b>	<b>2.181</b>	<b>40.57</b>	<b>1.118</b>	<b>208.87</b>	<b>358.41</b>	<b>100.29</b>	<b>5.034</b>					
<b>ТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>47.62</b>	<b>48.55</b>	<b>227.68</b>	<b>1497.02</b>	<b>2.853</b>	<b>59.08</b>	<b>1.122</b>	<b>497.5</b>	<b>700.27</b>	<b>153.36</b>	<b>8.972</b>					
<b>Ужин</b>																	
Творожок с творогом ТК - 410	75	4.46	2.98	44.12	222	0.08	0.08	0.018	15.6	42.8	17.4	1.08					
Пирожок ПР	200	5.8	5	8.2	101	0.06	1.6	0.004	288	192	32	0.2					
<b>ТОГО:</b>		<b>10.26</b>	<b>7.98</b>	<b>52.32</b>	<b>323</b>	<b>0.14</b>	<b>1.68</b>	<b>0.022</b>	<b>303.6</b>	<b>234.8</b>	<b>49.4</b>	<b>1.28</b>					
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57.88</b>	<b>56.53</b>	<b>280</b>	<b>1820.02</b>	<b>2.993</b>	<b>60.76</b>	<b>1.144</b>	<b>801.1</b>	<b>935.07</b>	<b>202.76</b>	<b>10.252</b>					









№ п/п	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
														0.48	0.06	2.1	0.06	2.1	6	14.4
	зтрак																			
	урец соленый	60	0.48	0.06	2.1	12	0.06	2.1	0.06	2.1	6	14.4	9	0.36						
	гов из отварной говядины	250	25.5	23.88	40.62	495	0.06	4.3	0.06	4.3	36.15	259.46	53.3	3.58						
	леб пшеничный	30	4.1	0.7	18.05	58.5	0.05		0.05		10	32.5	7	0.45						
	лей с сахаром	200	0.07	0.02	15	60		0.03		0.03	11.1	2.8	1.4	0.28						
	<b>ТОГО:</b>		<b>30.15</b>	<b>24.66</b>	<b>75.77</b>	<b>625.5</b>	<b>0.17</b>	<b>6.43</b>	<b>0.17</b>	<b>6.43</b>	<b>63.25</b>	<b>309.16</b>	<b>70.7</b>	<b>4.67</b>						
	бед																			
	лат витаминный (2 вариант)	60	1.54	3.73	13.28	132.84	0.03	1.89	0.03	1.89	19.17	20.31	11.04	2.76						
	рщ с капустой свежей и картофелем	200	1.46	3.92	10.56	85.76	0.038	10.35	0.038	10.35	38.6	20.97	20.9	0.98						
	рикадельки из говядины	105	8.5	11.2	10.6	180	79.5	0.027	79.5	0.027	24.45	79.5	14.9	5.29						
	картофель тушеный Т.К. -142	150	3.91	15.1	27.18	216	0.18	23.96	0.18	23.96	39.06	106.87	37.75	1.44						
	питок из шиповника	200	0.67	0.27	20.72	88.2	0.012	10	0.012	10	21.34	3.44	3.44	0.63						
	леб пшеничный в/с	40	3.28	0.56	14.44	78	0.04		0.04		8	26	5.6	0.33						
	леб ржано - пшеничный	48	3.5	0.62	17	90.7	0.03		0.03		8.64	35.6	7.54	0.82						
	<b>ТОГО:</b>		<b>22.86</b>	<b>35.4</b>	<b>113.78</b>	<b>871.5</b>	<b>79.83</b>	<b>46.227</b>	<b>79.83</b>	<b>46.227</b>	<b>159.26</b>	<b>292.69</b>	<b>101.17</b>	<b>12.25</b>						
	<b>ТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>53.01</b>	<b>60.06</b>	<b>189.55</b>	<b>1497</b>	<b>80</b>	<b>52.657</b>	<b>80</b>	<b>52.657</b>	<b>222.51</b>	<b>601.85</b>	<b>171.87</b>	<b>16.92</b>						
	олдник																			
	эочник с изюмом	40	4.24	8.71	29.39	213	0.07	0.07	0.07	0.07	18.6	52.1	17.1	0.91						
	олоко	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	0.08	2.6	240	180	28	0.2						
	<b>ТОГО:</b>		<b>10.04</b>	<b>13.71</b>	<b>38.99</b>	<b>320</b>	<b>0.15</b>	<b>2.67</b>	<b>0.15</b>	<b>2.67</b>	<b>258.6</b>	<b>232.1</b>	<b>45.1</b>	<b>1.11</b>						
	<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63.05</b>	<b>73.77</b>	<b>228.54</b>	<b>1817</b>	<b>80.15</b>	<b>55.327</b>	<b>80.15</b>	<b>55.327</b>	<b>481.11</b>	<b>833.95</b>	<b>216.97</b>	<b>18.03</b>						







№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
														Б	Ж	У	В1	С	А	Са
1	Брак																			
2	Ковш тушеная с черносливом Т.К - 245 д/с	60	0.96	2.22	0.31	70.14	0.018	2.04	0.9	22.7	17.29	23.4	0.63							
3	Сырок из творога с йогуртом Т.К - 223	200	25.72	17.5	27.62	307	0.1	0.77	0.01	27.8	335.27	39.97	1.1							
4	Пирог пшеничный	50	4.1	0.7	18.05	97.5	0.05			10	32.5	7	0.45							
5	Пирог с сахаром	200	0.07	0.02	15	60		0.03		11.1	2.8	1.4	0.28							
6	Порционный Т.К - 15	10	2.3	2.9		36	0.006	0.14	0.005	176	100	7	0.2							
7	Итого:		33.15	23.34	60.98	570.64	0.174	2.98	0.915	247.6	487.86	78.77	2.66							
8	Торт из сырых овощей Т.К - 29	60	0.65	3.62	2.26	44.34	0.018	7.92		25.42	15.26	11.02	0.39							
9	Картофельный с горохом луштым Т.К. - 102	200	4.39	4.21	13.22	118	0.176	4.65		34.13	70.48	28.45	1.64							
10	Салат из овощей с маслом Т.К - 143	150	2.79	15.52	12.28	202.84	0.15	4.35		31.99	60.07	13.78	0.49							
11	Пюре из говядины паровые Т.К - 278	120	6.3	6.9	8.1	123.54	0.045	0.64	0.027	22.5	72	14.4	0.71							
12	Сель из сока плодового Т.К - 359	200	0.31		39.4	160	0.012	2.4		22.46	18.5	7.26	0.19							
13	Суп пшеничный в/с	40	3.28	0.56	14.44	78	0.04			8	26	5.6	0.33							
14	Суп ржаной - пшеничный	48	3.5	0.62	17	90.7	0.03			8.64	35.6	7.54	0.82							
15	Итого:		21.22	24.53	106.7	817.42	0.471	19.96	0.027	153.14	297.91	88.05	4.57							
16	Итого за завтрак и обед:		54.37	47.87	167.68	1388.06	0.645	22.94	0.942	400.74	785.77	166.82	7.23							
17	Динь	40	2.58	3.28	27.32	141.6	0.045	0.05	0.003	8.5	30.4	10.3	0.61							
18	Пюре детские	200	5.8	5	8.2	101	0.06	1.6	0.004	288	192	32	0.2							
19	Итого:		8.38	8.28	35.52	242.6	0.105	1.65	0.007	296.5	222.4	42.3	0.81							
20	Итого за день:		62.75	50.15	203.2	1630.66	0.75	24.59	0.949	697.24	1008.17	209.12	8.04							





Ведомость контроля за рационом питания школьников с 7 до 11-ти лет за 10 дней

Наименование продуктов	Норма нетто г, мл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Ср. в д.	Выполнение в %
Хлеб ржано-пшени.	80	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	480	48	60.0
Хлеб пшеничный	150	90	100	94.5	95	90	70	84.5	90	90	90	894	89.4	59.6
Мука пшеничная	15	17	16.3	3	15.4	16	11	7.3	17.7	16	6.1	109.8	10.98	73.2
Крупа, бобовые	45	44	6	52.5	52.5		52.5	52.5			52.5	115	11.5	76.7
Макаронные изд.	15	52.5		10		52.5						1255	125.5	67.1
Картофель	187	30	164	80	100	206	80	156	146	112	181	2020.8	202.08	72.2
Овощи	280	152	124	185.5	249.2	251	95	249	205	267.3	242.8	1068	106.8	57.7
Фрукты свежие	185	100	123	130	240	40	100		128		207	120	12	80.0
Сухофрукты	15		20			25	25	25	25		25	1200	120	60.0
Соки напитки	200	200		100		200	200	200	200	100		1043	104.3	149.0
Мясо I катег.	70	113	109	40	91	161	40	200	109	71	109	124	12.4	41.3
Субпродукты	30			67.2		61.6	124		94.5		53.6	276.9	27.69	79.1
Цыпленок I катег.	35											0	0	0.0
Рыба-филе	58			241	225	100	118	230	100	100	52	1771	177.1	59.0
Молоко	300	200	405		200	200	50			250	200	1130	113	75.3
Кисломол. прод.	150	200	30		200	200	110		28	110		383	38.3	76.6
Творог	50		110		25		15			10		73	7.3	73.0
Сыр	10	20		22		6	15			10		86	8.6	86.0
Сметана	10	35	6			10	25			10		185.7	18.57	61.9
Масло сливочное	30	17	21.2	20.5	15	21	15	16	21	20	19	112	11.2	74.7
Масло растит.	15	10	10	13	13	12	10	13	5	11	15	266.6	26.66	66.7
Яйцо	40	4	18	152	10	2.6	16	4	35	20	5	220.8	22.08	73.6
Сахар	30	13	25	25	25	18	20.6	23	27.2	23	21	65	6.5	65.0
Кондит. изделия	10	25		1		1		40	1	1	1	6	0.6	60.0
Чай	1			1		1						5	0.5	50.0
Какао	1		5				5					15	1.5	75.0
Кофейный напиток	2	5			5							1.4	0.14	70.0
Дрожжи хлебопекарные	0.2	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	20	2	66.7
Крахмал	3		10							10		14	1.4	70.0
Следки	2	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	21	2.1	70.0
Соль	3	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	21	2.1	70.0