

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Школа-интернат № 4 для обучающихся с ОВЗ» г. Перми

Н.Ю.Амирова



Перспективное 10-дневное меню

МАОУ «Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Перми

на летний лагерь досуга и отдыха

возраст с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013 год

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" СП 2.4.3648-20

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
	Каша дружба	260/2013	205	крупа рисовая крупа пшенная молоко вода сахар масло сливочное	15 11 102 60 5 10	15 11 102 60 5 10				
	Итого:			кофейный напиток молоко сахар вода	203 100 10 85	203 100 10 85	5,26	11,66	25,06	226,2
	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	кофейный напиток молоко сахар вода	5 100 10 85	5 100 10 85				
	Итого:			масло сладко-сливочное	200	200	3,2	2,7	15,9	79
	Масло сливочное	478/2013	15	масло сладко-сливочное	15	15				
	Итого:			батон нарезной	15	15	0,08	1237,5	0,12	112,2
	Батон нарезной	111/2013	50	батон нарезной	50	50				
	Яблоко	112/2013	100	яблоко	50	50	4,15	0,75	26,15	128,88
	Итого:			яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47
ОБЕД										
	Винегрет овощной	76/2013	100	картофель свекла морковь огурцы соленые лук репчатый масло растительное	29,4 19 13 38 18 10	22 15 10 30 15 10				
	Итого:			горох картофель морковь лук репчатый масло сливочное Петрушка бульон или вода	127,4 20,25 83,25 12,5 12 5 3,25	102 20 62,5 10 10 5 2,5	1,3	10,8	6,8	130
	Суп гороховый	144/2013	250	филе курдючное хлеб пшеничный молоко или вода масса полуфабриката масса готовых котлет	298,75 74,3 18,57 25,71 110	272,5 74,3 18,57 25,71 110	2,3	4,25	15,12	108
	Итого:			капустя белокочанная свежая масло сливочное морковь лук репчатый томат-поре мука пшеничная Петрушка сахар	118,58 262,6 9 10 14,2 16 2,4 5,4 6 325,6	328,58 210 9 8 12 16 2,4 4 6 267,4	15	10,7	9,29	188,57
	Котлета из филе куры	412/2013	100	капустя белокочанная свежая масло сливочное морковь лук репчатый томат-поре мука пшеничная Петрушка сахар	262,6 9 10 14,2 16 2,4 5,4 6 325,6	210 9 8 12 16 2,4 4 6 267,4				
	Итого:			капустя тушеная	423/2013	200				
	Итого:			Итого:			7,1	7,2	7,8	126

Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	смесь сухофруктов	25	30,5					
			сахар	15	15					
			вода	190	190					
Итого:				230	235,5	0,5			27	110
Хлеб пшеничный	108/2013	50	хлеб пшеничный	200	200					
Итого:				50	50					
Хлеб ржаной	109/2013	40	хлеб ржаной	40	40					
Итого:				40	40	2,64	0,48		13,36	69,6
ПОЛДНИК										
Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100					
Итого:				100	100	0,4	0,4		9,8	47
Сок фруктовый	518/2013	200	сок фруктовый	200	200					
Итого:				200	200	0,6			37	144
			мука пшеничная в/с	48	48					
			мука на подпыл	1,2	1,2					
			сахар	2	2					
			масло сливочное	2,34	2,34					
			яйца	0,11	0,11					
			соль йодированная	0,67	0,67					
			дрожжи	1,47	1,47					
			молоко	18	18					
			масса теста	-	70,67					
			картофель отварной	54,67	54,67					
			молоко	17,6	17,6					
			яйца	0,11	0,11					
			масло сливочное	4,4	4,4					
			сметана	0,8	0,8					
			масса полуфабриката	-	96,67					
			масло растительное для смаз	0,27	0,27					
Итого:				151,64	318,98	8,4	8,27		44,27	285,34
Итого за 1-й день:				55,13	1295,5				272,07	1919,29

Тфтели "Ёжкин" в соусе		Гвардина 1 категории(кот	87,14	62,86					
		Вода	10	10					
		Крупа рисовая	8,57	8,57					
		Масса готового риса		25					
		Дук репчатый	35	30					
		Масло сливочное	5,71	5,71					
		Мука пшеничная	7,14	7,14					
		Масло сливочное	8,57	8,57					
		Молоко	90	90					
		Мука пшеничная	7,2	7,2					
		Масло сливочное	7,2	7,2					
Итого:			266,53	262,25	12,35	19,89	14,82	287,3	
Каша гречневая распычатая		Крупа гречневая	92	92					
		Вода	136	136					
		Масса каши		192					
		Масло сливочное	9	9					
Итого:			237	429	11,4	10,46	49,44	337,4	
Компот из свежих плодов (яблук)		Яблоки свежие	45,4	40					
		Вода	172	172					
		Сахар	15	15					
		Кислота лимонная	0,2	0,2					
Итого:			232,6	227,2	0,5	0,2	23,1	96	
Хлеб пшеничный		хлеб пшеничный	50	50					
Итого:			50	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
Хлеб ржаной		хлеб ржаной	40	40					
Итого:			40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
ПОЛДНИК									
Сок фруктовый		Сок фруктовый	200	200					
Итого:			518/2013	200	1	0,2	0,2	92	
Пирожок с яблоком		Тесто дрожжевое		57,34					
		Мука пшеничная		36,67					
		Сахар		2,67					
		Масло сливочное		4					
		Яйца		1,03					
		Соль		0,4					
		Дрожжи		1,34					
		Вода		9,87					
		Мука на подпыл		1,2					
		Масло растительное		1,2					
		Яйца для смазки		0,05					
		Яблоки свежие		95,47					

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
ЗАВТРАК											
III	Каша манная молочная жидкая	262/2013	205	Крупа манная	30,8	30,8					
				Молоко	106	106					
				Сахар	5	5					
				Масло сливочное	5	5					
	Итого:			146,8	146,8	6,36	7,65	31,63	220,8		
	Какао с молоком	496/2013	200	Какао порошок	3	3					
				Молоко	100	100					
				Сахар	15	15					
	Итого:			118	118	3,6	3,3	25	144		
	Масло сливочное	478/2013	15	Масло сладко-сливочное	15	15					
Несоленое				15	15	0,08	1237,5	0,12	112,2		
Итого:			40	40	40						
Батон нарезной	111/2013	40	батон нарезной	40	40						
			Итого:			40	40	3,32	0,6	20,92	103,12
Яйцо вареное	300/2013	40	Яйцо	40	40						
			Итого:			40	40	5,1	4,6	0,3	63
ОБЕД											
III	Овощи натуральные (помидор)	106/2013	100	Помидор	107	100					
				Итого:			107	100	1,1	0,2	3,8
	Борш из капусты с картофелем	128/2013	479/2013	250	Свекла	50	40				
					Капуста свежая	25	20				
					Картофель	26,75	20				
					Морковь	15,75	12,5				
					Лук репчатый	12	10				
					Масло растительное	5	5				
					Сахар	2,5	2,5				
					Сметана	10	10				
Томатная паста					7,5	7,5					
Итого:							154,5	127,5	1,82	5	10,65
Гуляш из говядины	367/2013	120	Говядина(лопаточная,покроем	151	111						
			Масло сливочное	6,5	6,5						
			Лук репчатый	17	14						
			Томатное пюре	11	11						
			Мука пшеничная	3,7	3,7						
Итого:			20,6	22	4,2	297					

Щоре картофельное	429/2013	200	Картофель	226	168								
			Молоко	32	30								
			Масло сливочное	9	9								
Итого:						4,2	8,8		21,8	184			
Компот из кураги	512/2013	200	Курага	20	37								
			Сахар	15	15								
Итого:						0,3			20,1	81			
ПОЛДНИК													
Хлеб пшеничный	108/2013	50	Хлеб пшеничный	50	50								
				50	50	3,8	0,4		24,6	117,5			
Итого:													
Хлеб ржаной	109/2013	40	Хлеб ржаной	40	40								
				40	40	2,64	0,48		13,36	69,6			
Итого:													
ПОЛДНИК													
Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100								
				100	100	0,4	0,4		9,8	47			
Итого:													
Раженка	516/2013	200	Раженка	205	200								
				200	200	5,8	5		8	100			
Итого:													
Печенье	590/2013	30	печенье	30	30								
				30	30	2,25	3,54		22,32	125,1			
Итого:						61,37	1299,5		216,6	1783,3			
ИТОГО за 3-й день													

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Гликоли	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
IV ЗАВТРАК										
	Каша гречневая вязкая	248/2013	205	Крупа гречневая	50	50				
				Молоко	100	100				
				Масло сливочное	5	5	9,16	12,88	3,26	283
				Итого:						
	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	кофейный напиток	5	5				
				молоко	100	100				
				сахар	10	10				
				вода	85	85				
				Итого:	200	200	3,2	2,7	15,9	79
	Сыр порционнно	100/2013	15	Сыр твердый	16	15	4,24	4,09		54,15
	Итого:									
	Батон нарезной	111/2013	50	батон нарезной	50	50	4,15	0,75	26,15	128,88
	Итого:									
	Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:				100	100	0,4	0,4	9,8	47
ОБЕД										
	Салат из моркови	7/2013	100	Морковь	110	88				
				Масло растительное	10	10				
				сахар	3	3	1,1	10,1	9,1	132
	Суп картофельный с макаронными изделиями	147/2013	250	Картофель	100	75				
				Макаронные изделия	10	10				
				Морковь	12,5	10				
				Лук репчатый	12	10				
				Масло растительное	2,5	2,5	2,7	2,85	18,82	111,25
	Итого:									
	Биточек рыбный	345/2013	100	Минтай	131	80				
				Хлеб пшеничный	19	19				
				Молоко или вода	14	14				
				Масло сливочное	2	2	13,9	2,1	9,6	113
				Яйца	0,15	6				
	Итого:									
	Рис отварной	414/2013	200	Крупа рисовая	72	72				
	Итого:			Масло сливочное	9	9	4,92	8,1	45,08	272,08

Компот из апельсинов и яблок	510/2013	200	Апельсины	59	40						
			Яблоки	42	30						
			сахар	20	20						
			вода	120	120						
Итого:						0,5	0,2	22,2	93		
Хлеб пшеничный	108/2013	50	хлеб пшеничный	50	50						
			Итого:			50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Хлеб ржаной	109/2013	40	хлеб ржаной	40	40						
			Итого:			40	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ПОЛДНИК											
Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100						
			Итого:			100	100	0,4	0,4	9,8	47
Сок фруктовый	518/2013	200	сок фруктовый	200	200						
			Итого:			200	200	0,6		37	144
Ватрушка с повидлом	540/2013	80	Мука пшеничная	39,74	39,74						
			Яйца	0,05	2						
			сахар	2,14	2,14						
			Масло сливочное	1,74	1,74						
			Вода	16	16						
			Соль	0,67	0,67						
			Дрожжи	1,2	1,2						
			Мука на подпыл	1,87	1,87						
			Повидло	40,4	40,4						
			Масло растительное	0,27	0,27						
			Яйца	0,05	2						
Итого:						4,94	2,27	54,54	258,67		
Итого за 4 день:											
						56,65	47,72	299,21	1950,1		

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
ЗАВТРАК														
V	Каша геркулесовая молочная	266/2013	205	Крупа Геркулес	30,8	30,8								
				Молоко	118	118								
				Сахар	5	5								
	Итого:				Масло сливочное	5	5							
					Какао порошок	3	3		7,16	9,4	28,8	228,4		
					Молоко	100	100							
	Какао с молоком	496/2013	200		Сахар	15	15		3,6	3,3	25	144		
					Итого:									
					Масло сливочное	478/2013	10	масло сладко-сливочное несоленое	10	10		0,05	825	0,08
	Итого:													
Батон нарезной	111/2013	40		батон нарезной	40	40								
				Итого:				40	40	3,32	0,6	20,92	103,12	
Яблоко	112/2013	100		яблоко	100	100								
				Итого:				100	100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД														
V	Овощи натуральные (огурец)	106/2013	100	огурец свежий	105	100								
				Итого:				105	60	0,8	0,1	0,1	14,4	
	Суп-пюре из картофеля	159/2013	250		Картофель	133,25	100							
					Морковь	6,25	5							
					Мука пшеничная	5	5							
					Молоко	87,5	87,5							
					Масло сливочное	5	5		4,85	6,45	24,75	176,25		
	Итого:					220	94,28							
	Кнедли из птицы с рисом	411/2013	100		Крупа I категории патр	9,29	9,29							
					Молоко или вода	10,71	10,71							
Масло сливочное					4	4		17,29	17,57	7,43	255,71			
Итого:														

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

VI

ЗАВТРАК

				Крупа рисовая	30,8	30,8				
				Молоко	118	118				
				Сахар	5	5				
				Масло сливочное	5	5				
Итого:							5,68	8,84	33,21	235,13
				кофейный напиток	5	5				
				Молоко	100	100				
				сахар	10	10				
				вода	85	85				
Итого:					200	200	3,2	2,7	15,9	79
				Масло сливочное	478/2013	10				
				несоленое	10	10				
Итого:					10	10	0,05	825	0,08	74,8
				Батон нарезной	111/2013	40	40			
Итого:					40	40	3,32	0,6	20,92	103,12
				Яблоко	112/2013	100	100			
Итого:					100	100	0,4	0,4	9,8	47

ОБЕД

				Морковь	100	75						
				Изюм	11	11						
				Сахар	10	10						
				Лимон	12	5						
Итого:							1,2	0,1	22,6	96		
				горох	20,25	20						
				картофель	83,25	62,5						
				морковь	12,5	10						
				лук репчатый	12	10						
				масло сливочное	5	5						
Итого:					133	107,5	2,3	4,25	15,12	108		
				филе куриное	74,3	74,3						
				хлеб пшеничный	18,57	18,57						
				молоко или вода	25,71	25,71						
				масса полуфабриката		110						
				масса готовых котлет		100						
Итого:					412/2013	100	118,58	328,58	15	10,7	9,29	188,57
				Крупа гречневая	92	92						

Котлета из филе курицы

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
ЗАВТРАК													
VII	Запеканка из творога	313/2013	200	Творог	188	186							
				Крупа манная	12,93	12,93							
				Вода или молоко	48	36							
				Яйцо	0,13	6							
				сахар	12,93	12,93							
				Сметана	6,93	6,93							
				Ванилин	0,02	0,02							
				Сухари	6,93	6,93							
				Масло сливочное	6,93	9,63							
				Итого:				32		33,6		31,87	567
				Молоко стуженое	481/2013	35	Молоко стуженое	35	35				
Итого:				35	35	26,52	2,98	19,43	114,8				
Кфейный напиток с молоком	501/2013	200	кофейный напиток	5	5								
			молоко	100	100								
			сахар	10	10								
			вода	85	85								
			Итого:				200	200	3,2	2,7	15,9	79	
Сыр порционнo	100/2013	15	Сыр твердый	16	15								
			Итого:			16	15	4,24	4,09		54,15		
Батон нарезной	111/2013	50	батон нарезной	50	50								
			Итого:			50	50	4,15	0,75	26,15	128,88		
ОБЕД													
Салат из моркови	7/2013	100	Морковь	110	88								
			Масло растительное	10	10								
			сахар	3	3								
Итого:				1,1		10,1		9,1	132				
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	479/2013	250	Капуста Белокочанная	62,5	50								
			Картофель	40	30								
			Морковь	15,75	12,5								
			Лук репчатый	12	10								
			Томатное пюре	2,5	2,5								
			Масло растительное	5	5								
			Бульон или вода	200	200								
			Сметана	10	10								
			Итого:				1,75		4,98		7,78	80,3	

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

VIII

ЗАВТРАК

Каша пшеничная молочная	267/2013	205	Крупа пшеничная	40	40						
			Вода	280	280						
			Молоко	112	112						
			Сахар	5	5						
			Масло сливочное	5	5						
Итого:						7,8	9,46		35,8	283,6	
Какао с молоком	496/2013	200	Какао порошок	3	3						
			Молоко	100	100						
			Сахар	15	15						
Итого:			118	118	3,6	3,3		25	144		
Масло сливочное	478/2013	10	масло сладко-сливочное несоленое	10	10						
			Итого:			10	10	0,05	825	0,08	74,8
Батон нарезной	111/2013	40	Батон нарезной	40	40						
			Итого:			40	40	3,32	0,6	20,92	103,12
Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100						
			Итого:			100	100	0,4	0,4	9,8	47

ОБЕД

Салат из свеклы с яблоком	60/2013	100	Свекла	86	67							
			Яблоки свежие	36	25							
			Сахар	3	3							
			Масло растительное	5	5							
			Итого:			100	100	1,2	5,4		11,3	99
Борш из капусты с картофелем	479/2013	250	Свекла	50	40							
			Капуста свежая	25	20							
			Картофель	26,75	20							
			Морковь	15,75	12,5							
			Дук репчатый	12	10							
			Масло растительное	5	5							
			Сахар	2,5	2,5							
			Сметана	10	10							
			Томатная паста	7,5	7,5							
			Итого:					1,82	5		10,65	95

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
IX	ЗАВТРАК										
	Омлет натуральный	301/2013	162,5	Яйца	90	90					
				Молоко	62,5	62,5					
				Масло сливочное	6,25/6,2	6,25/6,25					
	Итого:							14	21,75	3,75	265
	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	кофейный напиток	5	5					
				молоко	100	100					
				сахар	10	10					
				вода	85	85					
	Итого:				200	200	3,2	2,7	15,9	79	
	Сыр порционнно	100/2013	10	Сыр твердый	10,5	10					
				Итого:						2,75	3,21
	Батон нарезной	111/2013	40	батон нарезной	40	40					
				Итого:				40	40	3,32	0,6
	Мандарин	112/2013	150	Мандарин	150	150					
Итого:						1,2	0,3	11,25	57		
ОБЕД											
Салат из капусты с яблоком	6/2013	100	Капуста белокочанная	64	51						
			Яблоки	57	40						
			Масло растительное	10	10						
			Лимонная кислота	0,1	0,1						
			Итого:						1,1	10	6,3
Рассольник Ленинградский со сметаной	134/2013	250	Картофель	100	60						
			Крупа рис.овсяная	5	4						
			Морковь	12,5	8						
			Лук репчатый	6	4						
			Огурцы соленые	16,75	12						
			Сметана	10	10						
			Масло растительное	5	4						
Итого:						2,05	5,25	16,25	121,25		
Полуобы ленивые	372/2013	100	Говядина(котлетная часть)	56	40						
			Крупа рисовая	5	5						
			Лук репчатый	7,2	6						
			Масло сливочное	3	3						
			Капуста белокочанная	75	60						
Итого:						8,5	8,3	4	125		
				Макаронные изделия	68	68					

Макаронные изделия отварные	27/1/2013	200	Масло сливочное	9	9	7,54	0,9	38,72	193,2
Итого:									
Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	Смесь сухофруктов	25	30,5				
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
Итого:			230	235,5	0,5		27	110	
Хлеб пшеничный	108/2013	50	Хлеб пшеничный	50	50				
			Итого:			50	50	3,8	0,4
Хлеб ржаной	109/2013	40	Хлеб ржаной	40	40				
			Итого:			40	40	2,64	0,48
ПОЛДНИК									
Яблоко	112/2013	100	яблоко	100	100				
			Итого:			100	100	0,4	0,4
Йогурт питьевой	515/2013	200	Йогурт	206	200				
			Итого:			10	6,4	17	174
Печенье	590/2013	30	Печенье	30	30				
			Итого:			2,25	3,54	22,32	125,1
Итого за 9-й день:						63,25	64,23	231,17	1742,3

День	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	наименование продуктов	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
ЗАВТРАК											
	Суп молочный с макаронными изделиями	165/2013	200	Молоко	140	140					
				Вода	60	60					
				Масло сливочное	2	2					
				Сахар	1,6	1,6					
	Макаронные изделия		16	16							
	Итого:						5,7	5,26	18,98	146	
	Ййцо вареное	300/2013	40	Ййцо	40	40					
	Итого:						5,1	4,6	0,3		
	Какао с молоком	496/2013	200	Какао порошок	3	3					
				Молоко	100	100					
				Сахар	15	15					
	Итого:						3,6	3,3	25		
	Масло сливочное	478/2013	10	масло сладко-сливочное несоленое	10	10					
	Итого:				10	10	0,05	825	0,08		
	Батон нарезной	111/2013	50	батон нарезной	50	50					
	Итого:				50	50	4,15	0,75	26,15	128,88	
ОБЕД											
	Салат из свеклы с морковью	51/2013	100	Свекла	76	61					
				Морковь	38	30					
	Растительное масло		10	10							
	Итого:						1,3	10,3	7,1	127	
	Суп картофельный с рыбой	150/2013	250	Минтай	76,25	53,75					
				Картофель	150	112,5					
				Морковь	12,5	10					
				Дук репчатый	12,5	10					
				Масло сливочное	5	5					
	Итого:						9,85	4,82	15,15	143,5	
	Запеканка картофельная с мясом	367/2013	240	Говядина(лопаточная,покрром	151	111					
				Масло сливочное	10	10					
				Картофель	220	165					
				Ййцо	0,1	4					
				Соус томатный							
				Мука пшеничная							
				Сахар							
	Итого:						3,7	3,7			
	Масло сливочное										
	Томатное пюре										
	Сухари										
	Итого:						23,73	24,99	21,68	406,24	

