

Утверждаю:
 Директор БПОУ «Усть-Заостровский СТ»
 _____ О.В.Васильева
 Приказ № 106 от "01" сентября 2023г

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню для детей-сирот и лиц из числа детей сирот 2023-2024год

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич.	№ рец.
1 день						
Завтрак:						
Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	9,8	9,53	49,78	326	323
Масло сливочное	10	0,1	15,5	0,18	149,6	547
Сыр	30	26,3	26,6	0	350	1057
Чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		44,9	53,03	115,96	1135,2	
Обед:						
Борщ с капустой и картофелем	250/15	1,57	3,84	12,45	93,88	74
Гуляш из говядины	50/75	9,1	13,7	2,01	185,2	207
Каша рассыпчатая гречневая	200	9	6	48	271,4	323
Кисель с витамином С	200	0,02		32,1	125,8	349
Морковь по-корейски	100	2,5	12,2	14	179	пром
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		29,69	36,74	156,56	1085,28	
Полдник:						
Сарделька отварная	100	9,5	17	1,9	198	897
Чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	1143
Сгущенное молоко	200	10	17	108	626	пром.
Яблоко	200	0,52	0,34	22,82	104	пром.
Творог со сметаной	150/30	12	23	52,1	346	1062
Итого:		21,22	34,74	150,72	1007,6	
Ужин:						
Жаркое по-домашнему	300	46,4	39,1	52,7	734,8	820
Филе сельди	100	13	3,1	-	333	пром.
Чай с лимоном с сахаром	200/8/15	0,2	0	15,2	63,2	1205
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		67,1	43,2	115,9	1361	
2 Ужин:						
Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	9	76	пром.
Рулет с маком	0,09	6,93	9,99	75,1	330	пром
Итого:		9,73	13,19	84,1	406	
Итого за день:		172,64	180,9	623,24	4995,08	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
2 день						
Завтрак:						
Макароны отварные с сыром	200/25/15		14,9	51	379,6	538
Масло сливочное	10	0,1	15,5	0,18	149,6	547
Кофейный напиток	200	2,2	1,6	26,3	134,2	485
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Колбаса п/к	30	17	35	0	187	417
Итого:		26,8	68	125,48	1080,4	
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми	250	4,66	3,91	19,31	140,3	1036
Печень по-строгоновски	50/50	8,04	8,79	3	135,05	672
Картофельное пюре	255	4,3	3	35,08	172,38	318
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,3	-	37,7	143,5	426
Салат овощной	100	1,5	9,1	7,2	86	пром
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		26,3	25,8	150,29	907,23	
Полдник:						
Груша	200	0,72	0,28	24,26	114	пром.
Печенье	100	10,4	5,2	40,2	376	пром.
Сок	200	0	0	11	50	пром.
Пряник Тульский	140	7	8	69	380	пром.
Итого:		18,12	13,48	144,46	920	
Ужин:						
Тефтели с соусом	60/50	6,24	8,76	4,84	124,2	1077
Капуста тушенная	250	5,5	12,1	24,8	224,8	228
Чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		20,44	22,26	95,64	658,6	
2 Ужин:						
Йогурт	125	2,8	3,2	9	76	пром.
Пряник	100	12,9	7,08	19,3	162,33	пром.
Итого:		15,7	10,28	28,3	238,33	
Итого за день:		107,36	139,82	544,17	3804,56	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
3 день						
Завтрак:						
Омлет натуральный на цельном молоке с маслом сливочным	105/5	11,3	18,5	2,2	219,4	640
Масло сливочное	10	0,1	15,5	0,18	149,6	547
Колбаса отварная	90	13,7	22,8	-	260	897
Какао с молоком	200	2,2	1,6	26,3	134,2	1203
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		34,8	59,4	76,68	993,2	
Обед:						
Рассольник Питербургский со сметаной	250/10	3,3	9,2	25,3	191,4	747
Плов из говядины	250	25,71	32,96	50,71	509,15	638
Напиток из шиповника	200	1	0	6,8	35,2	604
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Икра кабачковая	50	1	7	7	97	пром.
Итого:		38,51	50,16	137,81	1062,75	
Полдник:						
Йогурт	125	2,4	2,8	14,7	184	пром.
Печенье	100	10,4	5,2	40,2	376	пром.
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	пром.
Колбаса п/к	30	13,8	31,2	-	337,5	417
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром
Итого:		36	40,5	120,8	1209,5	
Ужин:						
Рагу из овощей	250	40,4	47,7	50,1	779	735
Биточки из говядины с соусом	50/50	20,5	18,6	10	286,8	466
Чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		69,6	67,7	126,1	1375,4	
2 Ужин:						
Кисломолочный продукт	200	2,9	3,2	4,7	60	пром.
Булочка	70	5,5	6,5	41	240	пром.
Итого:		8,4	9,7	45,7	300	
Итого за день:		187,31	227,46	507,09	4940,85	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
4 день						
Завтрак:						
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	8,4	13,9	39,5	306	323
Масло сливочное	10	0,1	15,5	0,18	149,6	547
Сыр	30	10,8	10,8	-	144,4	28
Чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		28	41,6	105,68	909,6	
Обед:						
Суп картофельный с макаронами	250	3,4	2,2	29	143,2	1005
Птица жаренная	75	91,51	13,16	0,48	196,66	710
Бобовые отварные с маслом сливочным	200/10	2,08	6,42	1,76	75,36	56,57
Морковь по-корейски	100	2,5	12,2	14	179	пром.
Напиток Лимонный с витамином С	200	0,5	-	19,28	78,25	601
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	149
Итого:		107,49	34,98	112,52	902,47	
Полдник:						
Кекс	34	8	5,2	61,9	310,2	пром.
Сок	200	0	0	11	50	пром.
Мерендинка	72	6	10	56	340	пром.
Банан	230	3,75	1,5	47,25	216	пром.
Итого:		14	15,2	128,9	700,2	
Ужин:						
Рыба запеченная	75/50	27,9	13,3	5,2	250,5	641
Картофель отварной	200	5,4	6,1	52,6	274,4	311
Чай с лимоном с сахаром	200/8/15	0,2	0	15,2	63,2	1205
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		41	20,4	121	818,1	
2 Ужин:						
Кисломолочный продукт	200	2,9	3,2	9	76	пром.
Рулет с маком	90	6,93	9,99	75,1	330	пром.
Яблоко	200	0,52	0,34	22,82	104	пром.
Итого:		10,35	13,53	106,92	510	
Итого за день:		200,84	125,71	575,02	3840,37	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
5 день						
Завтрак:						
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	8,4	13,9	39,5	306	323
Масло сливочное	10	0,1	15,5	0,18	149,6	547
Яйцо отварное	1	10,8	10,8	-	144,4	1198
Кофейный напиток	200	12	9,6	142,4	674	485
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		38,8	50,8	230,08	1504	
Обед:						
Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	3,2	10,2	15,4	163	1164
Говядина тушенная с морковью и томатом	100	33	28,1	7	269,5	816
Каша рассыпчатая перловая	200	6,3	6,5	49,4	271,4	323
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,5	-	33,3	128	428
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Кукуруза консервированная	50	1,1		5,5	29	41
Итого:		51,6	45,8	158,6	1090,9	
Полдник:						
Колбаса п/к	30	13,8	31,2	-	337,5	417
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	пром.
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	16,1	61,6	1143
Шоколадный батончик	50	2,5	12	28,5	230	пром.
Итого:		18,3	43,6	60,8	715,1	
Ужин:						
Котлета рыбная	75/50	26,7	14,8	2,8	249,5	450
Каша рассыпчатая рисовая	200	5,6	15,4	46,3	334,6	761
Чай с молоком с сахаром	150/50/15	0,8	0,6	13,8	62,8	1205
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		40,6	31,8	110,9	876,9	
2 Ужин:						
Молоко	200	2,9	3,2	4,7	60	пром.
Вафли	75	5	28	63	530	пром.
Итого:		7,9	31,2	67,7	590	
Итого за день:		157,2	203,2	628,08	4776,9	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
6 день						
Завтрак:						
Запеканка творожная со сметаной	150/25	26,7	42,6	18,8	571	238
Масло сливочное	10	0,1	15,5	0,18	149,6	547
Какао на цельном молоке	200	2,2	1,6	26,3	134,2	1203
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		36,5	60,7	93,28	1084,8	
Обед:						
Суп картофельный с крупой манной	250	3,2	8,4	29,2	199,3	1004
Котлета из говядины	50/50	21,2	19,4	10	297,4	466
Макаронны отварные	200	7	8,1	47	294	946
Горошек зеленый конс.	50	1,1		5,5	29	пром.
Напиток Апельсиновый с витамином С	200	0,5	-	19,28	78,25	601
Хлеб пшеничный	100	7,6	1	48	230	пром.
Итого:		52,6	51,3	167,3	1306,7	
Полдник:						
Шоколад	100	6,7	31	21,6	392,1	пром.
Вафли	75	4,8	25,9	65	507	пром.
Груша	200	0,72	0,28	24,26	114	пром.
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	16,1	61,6	1143
Итого:		12,42	57,18	126,96	1074,7	
Ужин:						
Печень жаренная	50/50	27,9	13,3	5,2	250,5	641
Картофельное пюре	255	4,3	3	35,8	138,38	318
Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	19,9	444
Чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	1,8	79,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		41,5	17,9	95	718,38	
2 Ужин:						
Йогурт	125	2,8	3,2	9	76	пром.
Булочка	70	5,5	5,6	41	240	пром
Итого:		8,3	8,8	50	316	
Итого за день:		151,32	195,88	532,54	4500,58	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
7 день						
Завтрак:						
Суп молочный с макаронами	250/5	5,6	5,9	22,4	159,5	1015
Масло сливочное	10	0,1	15,5	0,18	149,6	547
Яйцо отварное	1	10,8	10,8	-	144,4	1198
Чай с сахаром	200/15	1,2	0,8	18	79,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		48,3	74,1	88,3	1061,6	
Обед:						
Солянка домашняя со сметаной	250/10	10,7	26,1	6,8	224,8	886
Рагу из цыпленка-бройлера	325	40,4	47,6	50,1	780,9	736
Филе сельди	100	13	3,1	-	333	Пром.
Кисель с витамином «С»	200	0,02	-	32,1	125,8	349
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		71,62	77,8	137	1694,5	
Полдник:						
Сок	200	0,1	-	27,4	120	пром.
Халва	250	1,6	20,2	46	370	пром.
Банан	230	3,75	1,5	47,25	216	пром.
Творожок	125	8,75	6,25	14,25	148,75	пром.
Итого:		14,2	27,95	134,9	854,75	
Ужин:						
Гуляш из говядины	50/75	9,1	13,7	2,01	185,2	207
Картофель отварной	200	5,4	6,1	52,6	274,4	311
Салат овощной	100	1,5	9,1	7,2	86	пром
Чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		24,7	30,3	127,81	855,2	
2 Ужин:						
Сок	200	1	-	27,4	120	пром.
Рулет с маком	90	6,93	9,99	47,7	330	пром.
Итого:		7,93	9,99	75,1	450	
Итого за день:		166,75	220,14	563,11	4916,05	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
8 день						
Завтрак:						
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	9,2	12,7	46,1	321,2	323
Масло сливочное	10	0,1	15,5	0,18	149,6	547
Колбаса п/к	30	17	35	0	187	417
Кофейный напиток	200	12	9,6	142,4	674	485
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		45,8	73,8	236,68	1561,8	
Обед:						
Суп картофельный с консервами из бобовых	250	3,2	8,4	29,2	199,2	1003
Бефстроганов	50/50	8,04	8,79	3	135,05	21
Каша рассыпчатая перловая	200	6,3	6,5	49,4	269,5	323
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,3	-	37,7	143,5	426
Салат с м/к	100	1,5	9,1	7,2	86	пром
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		26,84	33,79	174,5	1063,25	
Полдник:						
Биоогурт	125	4,88	3,5	14,75	110	пром.
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	16,1	61,6	1143
Груша	200	0,72	0,28	24,26	114	пром.
сыр Омичка	80	7	14	22	250	пром.
Итого:		12,8	17,78	77,11	535,6	
Ужин:						
Голубцы с мясом и рисом	216/50	12,11	7,85	10,25	155,34	187
Каша рассыпчатая рисовая	200	5,6	15,4	46,3	334,6	761
Салат морковный	100	1,5	9,1	7,2	374	Пром.
Чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		27,91	33,75	129,75	1173,54	
2 Ужин:						
Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	9	76	Пром.
Печенье	100	10,4	5,2	40,2	376	Пром.
Итого:		13,2	8,4	49,2	452	
Итого за день:		126,55	167,52	667,24	4786,19	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
9 день						
Завтрак:						
Макаронны запеченные с сыром с маслом сливочным	210/5	20,9	22	55,6	493,2	530
Масло сливочное	10	0,1	15,5	0,18	149,6	547
Сосиска отварная	50	9,5	17	1,9	193	897
Какао на цельном молоке	200	2,2	1,6	26,3	134,2	1203
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		20,2	35,4	98,4	781,8	
Обед:						
Суп рыбный	250	1,4	1,13	5,49	136,49	718
Азу	50/250	21,8	25,2	23,75	335,8	1
Напиток из шиповника с витамином С	200	1	0	6,8	35,2	604
Икра кабачковая	100	1	7	7	97	пром.
Хлеб пшеничный	100	7,5	0,9	48	230	пром.
Итого:		32,7	34,23	91,04	834,49	
Полдник:						
Торт Вафельный	250	1	6,3	40	156	пром
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	пром.
Чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	1143
Кекс	68	8	5,2	61,9	310,2	пром.
Итого:		12	12,3	136,1	631,8	
Ужин:						
Пельмени отварные с маслом	200/10	8	3	25	158	666
Свежий помидор	100	0,6	0,2	4,2	19,9	444
Чай с сахаром с молоком	150/50/15	0,8	0,6	13,8	62,8	1142
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		16,9	4,8	91	470,7	
2 Ужин:						
Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	9	76	пром.
Рулет с маком	90	6,93	9,99	75,1	240	пром
Яблоко	200	0,52	0,34	22,82	104	пром.
Итого		10,25	13,53	106,92	420	
Итого за день:		92,05	100,26	523,46	3138,79	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
10 день						
Завтрак:						
Омлет, смешанный с колбасными изделиями с маслом сливочным	130/5	45,7	61,4	4,5	750,4	646
Масло сливочное	10	0,1	15,5	0,18	149,6	547
Сыр	30	10,8	11	-	144,4	1057
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	16,1	61,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		69,6	94,6	86,8	1458,5	
Обед:						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,57	3,84	12,45	93,88	1006
Рыба под маринадом	75/50	24,2	15,8	20,6	310,6	146
Картофельное пюре	255	4,3	3	35,08	172,38	318
Напиток Апельсиновый с витамином С	200	0,5	-	19,28	78,25	601
Салат с овощной	100	1,5	9,1	7,2	86	пром
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		26,77	35,64	213,76	1259,08	
Полдник:						
Шоколад	85	6	33	50	525	пром.
Яблоко	200	0,52	0,34	22,82	104	пром.
Биойогурт	125	4,88	3,5	14,75	110	пром.
сок	200	0	0	11	50	пром.
Итого:		11,4	36,84	98,57	789	
Ужин:						
Запеканка картофельная с мясом	243/50	26,7	14,8	2,8	249,5	241
Огурец свежий	100	0,6	0,2	4,2	19,9	444
Чай с лимоном с сахаром	200/8/15	0,2	0	15,2	63,2	1205
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		35	16	70,2	562,6	
2 Ужин:						
Кисломолочный напиток	200	2,8	3,2	9	76	пром.
Рулет с маком	90	6,93	9,99	75,1	330	пром
Банан	230	3,75	1,5	47,25	216	пром.
Итого:		13,48	14,69	131,35	622	
Итого за день:		156,25	197,77	600,68	4691,18	
Итого за 10 дней :		1518,3	1758,66	1070,01	44390,55	

Примечание: Подготовка сырья к производству производится в соответствии с "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий (для ресторанов кафе, клубов, баров и столовых) 2007г. с соблюдением Санитарных правил 2.3.6 1079-01, Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания издательство "ПРОФИС" Санкт-Петербург 2003 г. Составитель Л. Е. Голунова.

Заведующий столовой



Сатьянова С.Н.