

Утверждаю:
 Директор БЦОУ «Усть-Заостровский СТ»
 О.В.Васильева
 Приказ № _____ от "30" августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ: 10-дневное меню для детей являющихся членами семьи участника СВО 2024-2025г.

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич.	№ рец.
1 день						
Завтрак:						
Обед:						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	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	0	25	97,6	349
Морковь по-корейски	100	2,5	12,2	14	179	пром
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		29,67	36,74	149,46	1057,08	
Полдник:						
Ужин:						
2 Ужин:						
Итого за день:		29,67	36,74	149,46	1057,08	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
2 день						
Завтрак:						
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми	250	4,66	3,91	19,31	140,3	1036
Печень по-строгановски	50/50	8,04	8,79	3	135,05	672
Картофельное пюре	255	4,3	3	35,08	172,38	318
Компот из сухофруктов кураги с витамином С	200	0,3	0	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:						
Ужин:						
2 Ужин:						
Итого за день:		26,3	25,8	150,29	907,23	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
3 день						
Завтрак:						
Обед:						
Рассольни 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	100	1	7	7	97	пром.
Итого:		38,51	50,16	137,81	1062,75	
Полдник:						
Ужин:						
2 Ужин:						
Итого за день:		38,51	50,16	137,81	1062,75	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
4 день						
Завтрак:						
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	0	19,28	78,25	601
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	149
Итого:		107,49	34,98	112,52	902,47	
Полдник:						
Ужин:						
2 Ужин:						
Итого за день:		107,49	34,98	112,52	902,47	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
5 день						
Завтрак:						
Обед:						
Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	3,2	10,2	15,4	163	1164
Говядина тушеная с морковью и томатом	100	33	28,1	7	412,7	816
Каша рассыпчатая перловая	200	6,3	6,5	49,4	271,4	323
Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	0	0	11,8	47,8	428
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Кукуруза консервированная	50	1,1	0,6	6,85	39,5	41
Итого:		51,1	46,4	138,45	1164,4	
Полдник:						
Ужин:						
2 Ужин:						
Итого за день:		51,1	46,4	138,45	1164,4	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
6 день						
Завтрак:						
Обед:						
Суп картофельный с крупой	250	3,2	8,4	29,2	199,3	1004
Котлета из говядины с соусом	50/50	21,2	19,4	10	297,4	466
Макароны отварные	200	7	8,1	47	294	946
Горошек зеленый консервированный	50	2,21	0,18	6,29	34,5	Пром.
Напиток апельсиновый с витамином С	200	0,5	0	19,28	78,25	601
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		52,6	51,3	167,3	1306,7	
Полдник:						
Ужин:						
2 Ужин:						
Итого за день:		52,6	51,3	167,3	1306,7	

Наименование блюда	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
7 день						
Завтрак:						
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	12	11	0	140	Пром.
Кисель с витамином «С»	200	0	0	25	97,6	349
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		70,6	85,7	129,9	1473,3	
Полдник:						
Ужин:						
2 Ужин:						
Итого за день:		70,6	85,7	129,9	1473,3	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/ккал)	№ рец.
8 день						
Завтрак:						
Обед:						
Суп картофельный с консервами из бобовых	250	3,2	8,4	29,2	199,2	1003
Бестрогонов	50/50	8,04	8,79	3	135,05	21
Каша рассыпчатая пшенная	200	7	16,8	40	340,2	323
Компот из свежих груш с витамином С	200	0	0	12	49	426
Лобио по абхазки	100	6	1,5	15	98	пром
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		31,74	36,49	147,2	1051,45	
Полдник:						
Ужин:						
2 Ужин:						
Итого за день:		31,74	36,49	147,2	1051,45	

Наименование блюд	Выход блода (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
9 день						
Завтрак:						
Обед:						
Суп рыбный	250	1,4	1,13	5,49	136,49	718
Азу	50/250	21,8	25,2	5,6	335,8	1
Напиток из шиповника	200	1	0	6,8	35,2	604
Икра кабачковая	100	1	7	7	97	пром.
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		32,7	34,33	72,89	834,49	
Полдник:						
Ужин:						
2 Ужин:						
Итого за день:		32,7	34,33	72,89	834,49	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
10 день						
Завтрак:						
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	0	19,28	78,25	601
Салат 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:						
Ужин:						
2 Ужин:						
Итого за день:		26,77	35,64	213,76	1259,08	
Итого за 10 дней :		467,48	437,54	1419,58	11018,95	

Примечание: Подготовка сырья к производству производится в соответствии "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий (для ресторанов кафе, клубов, баров и столовых) 2007г. и 2024г. с соблюдением Санитарных правил 2.3.6 1079-01, Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания издательств "Харвет" Минск 2007г. авт.-сост. Л.Смирнова, "Айрис-пресс" Москва 2024г. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.

Заведующий столовой



Сатьянова С.Н.