

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

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню для детей-сирот и лиц из числа детей сирот 2024-2025год

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич.	№ рец.
1 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	7,8	8,1	0	105	1057
Чай с сахаром	200/15	0	0	7	28	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		23,8	38,5	94,68	818,6	
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:						
Сарделька отварная	100	9,5	17	1,9	198	897
Чай с сахаром	200/15	0	0	7	28	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	57,34	191,82	1302	
Ужин:						
Жаркое по-домашнему	300	46,4	39,1	52,7	734,8	820
Филе сельди	100	13	3,1	0	333	пром.
Чай с лимоном с сахаром	200/8/15	0	0	6,8	28,2	1205
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		66,9	43,2	107,5	1361	
2 Ужин:						
Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	9	76	пром.
Слойка с сыром	65	5,25	20,25	21,75	292,5	пром
Итого:		9,73	13,19	84,1	406	
Итого за день:		87,44	153,83	505,71	3700,18	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
2 день						
Завтрак:						
Макароны отварные с сыром	200/25/15	13	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:		39,8	68	125,48	1080,4	
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:						
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	0	0	7	28	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		19,24	21,86	84,64	607	
2 Ужин:						
Йогурт десертный	250	7,5	6,25	40	1218	пром.
Плюшка Московская	100	8	9	56	340	пром.
Итого:		15,5	15,25	96	1558	
Итого за день:		118,96	144,39	600,87	5072,63	

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	1	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	77,68	993,2	
Обед:						
Рассольник Петербургский 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:						
Сок	200	1	0	25,7	110	пром.
Шоколад	100	9,7	36,8	48,7	565	пром.
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	пром.
Колбаса п/к	30	13,8	31,2	0	337,5	417
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	115	пром.
Итого:		30,05	68,9	114,6	1213,5	
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	0	0	7	28	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		68,4	67,3	115,1	1323,8	
2 Ужин:						
Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	9	76	пром.
Пряник тульский	140	7	8	69	380	пром.
Итого:		9,8	11,2	78	456	
Итого за день:		181,56	256,96	523,19	5049,25	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
4 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	7,8	8,2	0	105	1057
Чай с сахаром	200/15	0	0	7	28	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		25,2	34,23	104,96	838,6	
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:						
Шоколадный батончик	50	4,05	12,5	29,5	247	пром.
Сок	200	1	0	25,7	110	пром.
Мерендинка	72	6	10	56	340	пром.
Банан	230	3,75	1,5	47,25	216	пром.
Итого:		11,05	22,5	111,2	697	
Ужин:						
Рыба запеченная с соусом	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	0	6,8	28,2	1205
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		40,8	20,4	112,6	783,1	
2 Ужин:						
Кисломолочный продукт	200	2,9	3,2	9	76	пром.
Слойка с сыром	65	5,25	20,25	21,75	292,5	пром
Яблоко	200	0,52	0,34	22,82	104	пром.
Итого:		8,67	23,79	53,57	472,5	
Итого за день:		193,21	135,9	494,85	3693,67	

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	40	7,8	7,2	0,4	95,4	1198
Кофейный напиток	200	2,2	1,6	26,3	134,2	485
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		26	39,2	114,38	915,2	
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	269,5	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	1021,2	
Полдник:						
Вафли	72	4,88	27	37,5	412,5	пром.
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	пром.
Чай с сахаром	200/15	0	0	7	28	1143
Шоколадный батончик	50	4,05	12	29,5	247	пром.
Итого:		10,73	39,4	90,2	773,5	
Ужин:						
Котлета рыбная с соусом	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.
Плюшка Московская	100	8	9	56	340	пром.
Итого:		10,9	12,2	60,7	400	
Итого за день:		139,33	169	514,63	3986,8	

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 с молоком	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	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
Макаронны отварные	200	7	8,1	47	294	946
Горошек зеленый конс.	50	2,21	0,18	6,29	34,5	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:						
Конфеты шоколадные	100	6	29	59	530	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	0	7	28	1143
Итого:		11,52	55,18	155,26	1179	
Ужин:						
Печень жаренная с соусом	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	0	0	7	28	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		40,3	17,5	100,2	666,78	
2 Ужин:						
Йогурт десертный	290	7,5	6,25	40	1218	пром.
Слойка с сыром	65	5,25	20,25	21,75	292,5	пром.
Итого:		12,75	26,5	61,75	1510,5	
Итого за день:		153,67	211,18	577,79	5747,78	

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	40	6	5,5	0,3	78	1198
Чай с сахаром	200/15	0	0	7	28	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	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:						
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.
Творог со сметаной	150/30	12	23	52,1	346	1062
Итого:		17,45	44,7	172,75	1052	
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	0	0	7	28	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		23,5	29,9	116,81	803,6	
2 Ужин:						
Продукт кисломолочный	200	2,9	3,2	9	76	пром.
Плюшка Московская	100	8	9	56	340	пром.
Итого:		10,9	12,2	65	416	
Итого за день:		170,75	246,6	572,76	4806,5	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
8 день						
Завтрак:						
Каша молочная кукурузная 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 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:						
Йогурт десертный	290	7,5	6,25	40	1218	пром.
Чай с сахаром	200/15	0	0	7	28	1143
Груша	200	0,72	0,28	24,26	114	пром.
сыр Омичка	80	7	14	22	250	пром.
Итого:		15,22	20,53	93,26	1610	
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
Морковь по -корейски	100	2,5	12,2	14	179	Пром.
Чай с сахаром	200/15	0	0	7	28	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		27,71	36,45	125,55	926,94	
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:		133,67	175,67	651,89	5602,19	

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	75	9,5	17	1,9	193	897
Какао с молоком	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	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	91,04	834,49	
Полдник:						
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	пром.
Чай с сахаром	200/15	0	0	7	28	1143
Кекс	225	13,5	36	117	832,5	пром.
Итого:		15,3	36,4	140,2	946,5	
Ужин:						
Пельмени отварные с маслом	200/10	18,8	16,6	47,2	414,6	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:		27,7	18,4	113,2	727,3	
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:		106,15	138,06	549,76	3710,09	

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	7,8	8,1	0	105	1057
Чай с сахаром	200/15	0	0	7	28	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	100	9,7	36,8	48,7	565	пром.
Яблоко	200	0,52	0,34	22,82	104	пром.
Пряник тульский	140	7	8	69	380	пром.
сок	200	0	0	11	50	пром.
Итого:		17,22	45,14	151,52	1099	
Ужин:						
Запеканка картофельная с мясом с соусом	216/50	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	0	6,8	28,2	1205
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		34,8	16	61,8	527,6	
2 Ужин:						
Кисломолочный напиток	200	2,8	3,2	9	76	пром.
Слойка с сыром	65	5,25	20,25	21,75	292,5	пром
Банан	230	3,75	1,5	47,25	216	пром.
Итого:		11,8	24,95	78	584,5	
Итого за день:		160,19	216,33	591,88	4928,68	
Итого за 10 дней :		1421,1	1834,32	1105,76	45715,17	

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

Заведующий столовой



Сатьянова С.Н.