

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

« » _____

« » _____

**Примерное 14-дневное меню для детей-сирот 7-11 лет
(всесезонное, 6-разовое питание)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей-сирот 7-11 лет

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	205,6
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
1/1	Горошек зеленый	40	1,2	1,6	4,5	33,7
-	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,1
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Итого за 'Завтрак '	560	20,4	32,1	75,8	659,6
	2 Завтрак					
-	Хлеб пшеничный	20				
	Сок персиковый	200				
	Итого за '2 Завтрак '	220	1,9	0,1	40,3	165,7
	Обед					
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	120				
9/2	Рассольник со сметаной (вариант 2)	250				
-	Мясо говядины отварное	30				
12/8	Гуляш из мяса говядины	100				
1/3	Картофель отварной	200				
-	Хлеб пшеничный	80				
-	Хлеб ржаной	40				
20-1/10	Кисель из шиповника	200				
-	Яблоки	150				
	Итого за 'Обед '	1170	40,8	40,5	157,2	1132,8
	Полдник					
-	Йогурт	200				
	Вафли	40				
-	Фрукты	200				
-	Хлеб пшеничный	20				
	Итого за 'Полдник '	460	12,4	15,8	63,1	444,6
	Ужин					
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100				
21/7	Суфле из рыбы	140				
46/3	Макаронные изделия отварные	150				

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
21/3	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	50				
-	Хлеб пшеничный	40				
-	Хлеб ржаной	30				
14/10	Компот из чернослива	200				
	Итого за 'Ужин '	710	38,5	24,3	105,5	780,4

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей-сирот 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим питания: 6-разовое

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Выполнение нормы, %
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	100	100														1390	99,3	-0,7	99,3
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	200	190														2829	202	2	101
Мука пшеничная	40	10														612	43,7	3,7	109,3
Крахмал	3	6														32	2,3	-0,7	75,7
Крупы, бобовые, макаронные изделия	60	87														927	66,2	6,2	110,4
Картофель	300	261														3813	272,3	-27,7	90,8
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	400	281														5705	407,5	7,5	101,9

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Выполнение нормы, %
Фрукты свежие, ягоды	300	370														4113	293,8	-6,2	97,9
Соки фруктовые	200	200														3000	214,3	14,3	107,1
Фрукты сухие	15	35														226	16,1	1,1	107,6
Сахар	65	34														943	67,3	2,3	103,6
Кондитерские изделия	30	40														408	29,1	-0,9	97,1
Кофе (кофейный напиток)	2															28	2		100
Какао	2	4														28	2		100
Чай	1															13	1	0	95,7
Мясо 1-й категории (в т.ч. субпродукты - печень, язык, сердце)	110	128														1711	122,2	12,2	111,1
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)	40															431	30,8	-9,2	76,9

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Выполнение нормы, %
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	80															1135	81,1	1,1	101,3
Колбасные изделия	25															240	17,1	-7,9	68,6
Молоко, кисломолочные продукты	500															7340	524,3	24,3	104,9
Творог (5%-9% м.д.ж.)	60															820	58,6	-1,4	97,6
Сметана	10															158	11,3	1,3	113
Сыр	12															157	11,2	-0,8	93,2
Масло сливочное	45															654	46,7	1,7	103,8
Масло растительное	15															278	19,8	4,8	132,1
Консервы овощные натуральные (горошек зеленый, кукуруза, фасоль)	30															388	27,7	-2,3	92,4
Яйца	40															647	46,2	6,2	115,6
Соль	6															87	6,2	0,2	103,2

Норма картофеля выполнена путем взаимозамены бобовыми и овощами, творога – молоком, колбасы – яйцом и мясом, фруктов- соком.

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

Для детей-сирот 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим питания: 6-разовое

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн. нормы
Белки, г	77	120														1737	124	161
Жиры, г	79	119														1607	115	145
Углеводы, г	335	450														6448	461	137
Моно- и дисахара, г	335	170														2503	179	
Крахмал, г		241														3422	244	
Пищевые волокна, г		38														524	37	
Витамин В1, мг	1,2	1,4														18	1,3	107
Витамин В2, мг	1,4	2,2														31,5	2,3	161
Витамин С, мг	60	143														1780	127	212
Витамин А, мкг																18386	1313	
Витамин Е (ток.экв), мг		17														261	19	
Са, мг	1100	1203														17014	1215	110
Р, мг	1100	1908														25453	1818	165
Mg, мг	250	474														6276	448	179
Fe, мг	12	31														373	27	222
Калорийность, ккал	2350	3300														46447	3318	141

