

Согласовано:
 Начальник ТО Роспотребнадзора
 По Ленинградскому району в Гатчинском районе
 и.в.в.м.в.в.
 2019г. Васев Н.А.



Примерное 10-дневное меню для обеспечения питания детей

Утверждено:
 Директор ДПФ Гатчинского района
 22.01.2019
 Комитет образования и молодежной политики Гатчинского района

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	1-ый день																			
	Завтрак																			
173	Каша манная с маслом	200/10	3,34	6,23	14	169	0,09	1,48	0,14							129,72	123,36	29,11	0,41	
209	Дйцо вареное	40	4	7	18	98	0,00	0,00	0,10							354,00	120,00	33,60	0,48	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	4,5	12	75	0,01	0,00	0,10							2,20	17,00	10,00	0,02	
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	2,38	1,77	14	120	0,02	0,67	0,02							54,36	42,75	6,30	0,09	
	Хлеб пшеничный	60	8	2	18	66	0,03	0,00	0,00							40,00	159,00	60,00	2,80	
	Итого завтрак		17,77	21,5	76	528	0,15	2,15	0,36							580,28	459,11	139,01	3,8	
	Обед																			
82	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	250/20/10	8	12	24	144	0,08	15,50	0,98							53,76	39,90	30,30	0,88	
56	Кура (филе) в томате с овощами	60/60	14	17,1	17	295	0,20	15,40	0,50							45,40	64,20	65,30	2,38	
304	Гарнир: Рис отварной	150	2,84	6,28	15	198	0,25	38,11	0,12							161,68	44,44	121,42	1,92	
376	Чай с сахаром	200	0,7	0	8	72	0,17	0,00	0,00							0,40			0,06	
	Хлеб Дарницкий	75	2,6	1,2	18	68	0,17	0,00	0,00							35,00	158,00	48,00	3,90	
	Итого обед		30,35	43,43	96	903	0,74	69,01	1,99							360,76	379,08	278,32	10,52	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	2-ой день																			
	Завтрак																			
174	Каша вязкая рисовая	200/10	5,79	9,23	20	198	0,11	1,48	0,14		138,60	155,32	53,97	0,85						
14	Сыр (порциями)	15	0,05	4,25	14	75	0,01	0,00	0,10		2,20	17,00	10,00	0,02						
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,28	0,05	10	60	0,01	2,80			2,68	2,17	1,26	0,10						
	Хлеб пшеничный	50	7,5	1	12	66	0,19	0,00	0,00		25,00	116,25	37,50	1,75						
	Итого завтрак		24,62	24,53	72,28	596	0,39	4,28	0,85	0	190,48	364,34	107,13	3,92						
	Обед																			
102	Суп гороховый с мясом	250/20	8	12	16	228	0,17	19,20	1,15		72,06	133,14	77,16	2,64						
268	Котлета куриная запечённая	80	6,54	10,99	15	386	0,01	0,00	0,07		0,33	2,55	1,50	0,00						
309	Гарнир: Макароны отварные	150	6,54	2,36	2	125	0,001	0,25	0,		0,256	0,255	11	25						
331	Соус красный основной	50	2,13	2,36	5	118	0,56	0,56	0,56		0,89	13	12,5	12,8						
	Сок фруктовый	200	0,7	0	8	130					0,40									
	Хлеб Дарницкий	75	5,6	1,2	12	72	0,17	0,00	0,00		35,00	158,00	48,00	3,90						
	Итого обед		26,69	44,47	79	1179	0,65	77,31	2,31	0	288,67	350,93	259,28	10,52						

2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	3-ий день																	
	Завтрак																	
204	Макароны с сыром запечённые	150/20	8	11	21	258	0,07	0,70	0,31	1,1	202,03	153,68	110,88	0,94				
14	Масло сливочное порциями	10	0,8	0,8	18	89	0,01	20	0,04		72	28	12	0,8				
376	Чай с сахаром	200	2,38	1,77	8	120	0,02	0,67	0,02		54,36	42,75	6,30	0,09				
	Хлеб пшеничный	60	7,5	1	12	66	0,19	0,00	0,00		25,00	116,25	37,50	1,75				
	Кондитерское изделие без крема	25				648	0,29	21,37	0,37	1,1	353,39	340,68	166,68	3,58				
	Итого завтрак		21,68	17,57	73													
	Обед																	
96	Рассольник по Ленинградски с курой и сметаной	250/20/10	6	12	21	198	0,18	17,50	0,97	2,40	58,66	21,40	53,30	1,09				
246	Гуляш из мяса	50/50	9,07	16,51	24,5	264	0,10	1,50	1,08		26,03	161,30	26,28	2,87				
302	Гарнир: Каша гречневая	150	6,03	4,66	14	177	0,31	0	0,04		28,99	158,4	85,93	3,58				
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	12	98					0,04			0,06				
	Хлеб Дарницкий	75	6,6	1,2	12	72	0,17	0,00	0,00		35,00	158,00	48,00	3,90				
	Итого обед		24,37	46,76	97,5	872	0,5	71,75	2,67	2,4	143,53	360,06	138,32	9,47				

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	4-ый день																
	Завтрак																
01	Оладьи со сгущенные молоком	130/30	6,64	10,26	18,2	186	0,26	1,44	0,14				117,52	108,20	23,44	0,14	
79	Кофейный напиток	200	0,28	0,05	9	60	0,01	2,80					2,68	2,17	1,26	0,10	
	Кондитерское изделие без крема	40	7,5	1	12	176	0,19	0,00	0,00				25,00	116,25	37,50	1,75	
	Итого завтрак		18,47	31,51	49,2	583	0,47	4,24	0,24	0	0	0	150,4	300,02	78,2	2,79	
	Обед																
03	Суп картофельный с мясом и вермишелью	250/20	7	14	16	189	0,18	17,50	0,97				58,66	21,40	53,30	1,09	
23	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	9,88	11,87	16,2	264	0,10	0,38	0,08				34,80	41,44	9,04	0,28	
77	Чай с сахаром и лимоном	200/7	2	4	6	215	0,01	0,2	0,2				0,4	0,9			
	Фрукт свежий	60	0,4	0,4	12	100											
	Хлеб Дарницкий	75	6,6	1,2	12	98	0,17	0,00	0,00				35,00	158,00	48,00	3,90	
	Итого обед		25,88	32,62	70,2	753	0,45	17,88	1,05	4,9	4,9	4,9	495,46	411,34	188,34	11,27	

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	5-ый день																
	Завтрак																
10	Суп молочный вермишелевый с маслом	250/10	1	5	2	96	0,02	0,45	0,14	0,09	39,35	49,36	14,3	0,11			
11	Кофейный напиток	200	0,22	0,05	15	58					0,3			0,04			
12	Кондитерское изделие без крема	50	6,6	1,2	24	72	0,17	0,00	0,00		35,00	158,00	48,00	3,90			
	Итого завтрак		21,47	26,45	139	588	0,29	1,12	0,46	2,59	625,85	524,71	240,43	9,37			
	Обед																
13	Щи из капусты с мясом и сметаной	250/25/10	8	12	24	144	0,08	15,50	0,98	1,80	53,76	39,90	30,30	0,88			
14	Рыба в томатном соусе с овощами	50/60	9,88	11,87	16,2	264	0,10	0,38	0,08		34,80	41,44	9,04	0,28			
15	Гарнир: Пюре картофельное	150	4,85	8,28	13,4	167	0,25	38,11	0,12		161,68	44,44	121,42	1,92			
16	Чай с сахаром	200	0,7	0	34	130					0,40			0,06			
	Хлеб Дарницкий	75	6,6	1,2	12	72	0,17	0,00	0,00		35,00	118,00	48,00	3,90			
	Итого обед		34,29	50,45	192,6	1017	0,65	53,99	1,67	1,8	352,36	333,32	232,06	8,44			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
6-ой день																
Застрак																
Каша пшенная с маслом	200/10	6	10	18	398	0,07	0,70	0,31	1,10	202,03	203,68	110,88	0,94			
Колбаса п/к порциями	20	1	5	8	81											
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2,38	1,77	10	120	0,02	0,67	0,02		54,36	42,75	6,30	0,09			
Хлеб пшеничный	60	6,5	1	12	66	0,19	0,00	0,00		25,00	116,25	37,50	1,75			
Итого застрак		15,88	17,77	158	665	0,28	1,37	0,33	1,1	281,39	362,68	154,68	2,78			
Обед																
Суп крестьянский с рисом и мясом	250/20	6	11	14	198	0,17	19,20	1,15		72,06	133,14	77,16	2,64			
Сосиска отварная	70	8,57	12,61	18	240	0,07	1,5	0		15,14	175,7	19,74	2,49			
Соус красный основной	50															
Гарнир: Макароны отварные	200	3,26	7,04	12	186	0,12	52,08	2,96		64,14	64,52	69,54	1,96			
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,4	12	100											
Хлеб Дарницкий	65	6,6	1,2	12	72	0,17	0,00	0,00		35,00	158,00	48,0	3,90			
Итого обед		26,63	45,13	96	1014	0,59	145,53	4,7	0	281,78	578,72	237,18	13,34			

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	7 7-ой день																
	Завтрак																
0	Омлет	110/10	4	11	16	240	0,28	1,48	0,20	152,89	195,41	90,12	1,84				
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	6,25	15	75	0,01	0,00	0,10	2,20	17,00	10,00	0,02				
7	Чай с сахаром и лимоном	200/7	2,38	1,77	12	120	0,02	0,67	0,02	54,36	42,75	6,30	0,09				
	Хлеб пшеничный	20	9,5	1	24	66	0,19	0,00	0,00	25,00	116,25	3750	1,75				
	Итого завтрак		23,93	28,02	85,28	679	0,57	2,15	0,93	256,45	445,01	148,32	4,9				
	Обед																
4	Борщ с капустой, картофелем, фасолью, курой и сметаной	250/20/10	9	3	14	146	0,14	16,50	0,94	59,46	35,30	59,90	1,15				
9	Тфтели рыбные в томатном соусе	50/30	7,33	10,5	17	273	0,10	0,00	0,10	0,00	0,03	0,01	0,00				
2	Гарнир: Пюре картофельное	150	5	8	12	206	0,08	0,00	0,08	17,10	36,18	17,64	0,46				
9	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,4	16	100											
	Фрукт свежий	60	0,4	0,4	12	100											
	Хлеб Дарницкий	75	6,6	1,2	8	72	0,17	0,00	0,00	35,00	158,00	48,00	3,90				
	Итого обед		30,33	28,25	81	899	0,49	16,5	1,12	478,56	420,01	203,55	11,51				

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	8-ой день																	
	Завтрак																	
3	Каша геркулесовая вязкая с маслом	250/10	6,33	10,33	21,3	254	0,09	1,48	0,14				129,72	123,36	129,72		0,41	
	Сыр (порциями)	20	5	12	15	113							3,00	56,40	6,00		0,78	
6	Чай с сахаром	200	0,22	0,05	15	58							0,3				0,04	
	Хлеб пшеничный	60	9,5	1	24	66	0,19	0,000	0,00				25,00	16,25	37,50		1,75	
	Итого завтрак		24,1	34,63	168,3	681	0,29	1,48	0,24				160,22	313,01	183,22		3	
	Обед																	
4	Суп с фрикадельками из мяса	250/20	6,78	10,28	21	184	0,24	13,80	1,15				52,92	121,32	55,08		2,27	
5	Плов из мяса	150/50	7	18	24	278	0,18	5,42	0,81				12,14	67,16	37,20		0,21	
6	Чай с сахаром	200	0,7	0	14	130							0,40				0,06	
	Хлеб Дарницкий	75	6,6	1,2	14	72	0,17	0,00	0,00				35,00	158,0	48,00		3,90	
	Итого обед		26,98	46,16	104	928	0,85	57,33	2,18				631,34	598,42	349,7		14,38	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
9-ый день															
Застрак															
Оладьи со стученным молоком	130/30	6,89	10,6	14	215	0,05	1,44	0,14		124,52	171,70	106,94	0,14		
Кофейный напиток	200	0,28	0,05	15	60	0,01	2,80			2,68	2,17	1,26	0,10		
Кондитерское изделие без крема	60	6,5	1	12	66	0,19	0,00	0,0		25,00	116,25	37,50	1,75		
Итого застрак		25,72	34,66	84	575	0,26	4,24	0,34	0	508,4	527,12	189,3	2,49		
Обед															
Суп вермишелевый с мясом	250/25														
Запеканка творожная с повидлом	200/20	8,13	14,23	18	289	0,06	0,45	0,27		11,11	180,43	18,48	2,54		
Чай с сахаром	200	6,03	6,66	15	177	0,31	0	0,04		28,99	186,2	85,93	3,58		
Хлеб Дарницкий	70	0,7	0	14	104					0,40			0,06		
Фрукт свежий	75	6,6	1,2	12	72	0,17	0,00	0,00		35,00	158,00	48,00	3,90		
Итого обед		28,46	43,09	87	961	0,62	15,95	1,3	1,8	325,26	666,13	224,31	17,36		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																					
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe																		
		Б	Ж	У																											
10-ый день																															
Завтрак																															
Макароны с сыром запеченные	150/30	1	6	2	96	0,02	0,45	0,14	0,09	39,35	49,36	14,43	0,11																		
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	11	5	0,01	0,00	0,10		2,20	17,00	10,00	0,02																		
Кондитерское изделие без крема	50	3	3	16	115					0,3			0,04																		
Чай с сахаром	200	0,22	0,5	15	58					25,00	116,25	37,50	1,75																		
Хлеб пшеничный	50	7,5	1	14	66	0,19	0,0	,00	1,30	69,85	239,01	67,93	2,7																		
Итого завтрак		16,77	28,3	72	523	0,22	0,45	0,24	0,09	509,07	402,04	220,97	12,28																		
Обед																															
Щи из капусты с мясом и сметаной	250/20/10	6	12	11	216	0,09	32,50	0,99	1,30	31,90	40,10	37,40	1,09																		
Жаркое по домашнему	50/150	8	12	14	325	0,24	19,68	1,2	0,60	74,77	13,44	57,57	1,23																		
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	12	72	0,17	0,00	0,00		0,40		48,00	0,06																		
Хлеб Дарницкий	75	6,6	1,2	12	72	0,17				35,00	158,00	48,00	3,90																		
Итого обед		22,3	25,35	55	764	0,5	52,18	2,19	4,4	509,07	402,04	220,97	12,28																		

Сборник рецептов 2015 года



организатор
шеф-повара
металлы

ИТН Агтамурагова Г