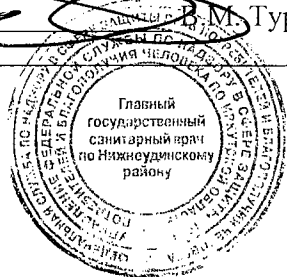


СОГЛАСОВАНО

Начальник Т.О. Роспотребнадзора
по Иркутской области Нижнеудинского района


« _____ » 2020 г.



СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления образования


« _____ » 2020 г.



Управление образования администрации муниципального района муниципального образования
«Нижнеудинский район»

Примерное 10 – дневное меню для
Муниципальных казенных общеобразовательных учреждений
Осенне-зимнее
с 01 сентября по 28 февраля
для детей с 11 до 18 лет
(двухразовое питание)

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Первый день				энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Вит С при С-Витаминизации
			пищевые вещества			углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn	
			белки	жиры														
завтрак																		
265 ²	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200	10,09	15,97	36,7	354	0,07	3,72	0,23	3,58	220	1,6		0,87	0,03	3,5		
107 ²	Бутерброд (слабо пшеничный) с маслом сливочным	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,037	9,18		0,07	15		25,6	1				
н/н	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075				
508 ²	Кваас с медоком	200	2,61	0,45	25,95	119	0,03	4,9		4,03	175	562	18,9	1,62				
обед																		
69 ²	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	100	3,69	9,53	27,31	219	0,04	0,05	0,04	0,11	52,9	190		2,54	0,008			
137 ¹	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/50	7,3	6,8	12,5	162	0,011	0,05			159,65	116	35,9	0,95	0,011	2,2		
511 ¹	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	200	4,1	8,48	18,78	94	0,01	0,9	0,26	0,1	80,3	182,4	39,04	0,72	0,013			
374 ¹	Рыба тушеная в томате с овощами	60/60	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,036	0,06	0,1	138	169,58	31,26	0,98	0,015			
686 ¹	Чай с сахаром и с лимоном	200	0,12		38,71	155	0,01	3,9		0,02	4,86	8	1,36	0,22				
н/н	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25				
н/н	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3				
итого за день			45,39	49,13	229,06	1572,00	0,27	22,74	0,59	8,13	878,71	1326,58	152,06	9,53	0,08	5,70	0,08	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	второй день				энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Вит С при С-Витаминизации
			пищевые вещества			углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn	
			белки	жиры														
завтрак																		
262 ²	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	200	10,5	13,7	47,59	320	1,28	3,88		0,5	80	400			0,03	3,5		
514 ²	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91	0,02	3,2		0,03	135	332		0,72				
н/н	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075				
104 ²	Бутерброд (слабо пшеничный) с сыром	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,01	9,18		0,07	15			1				
обед																		
130 ¹	Рапсовый суп с мясом говядины и/ф и сметаной	200/50/10	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		0,04	166,4	193	14,52	0,44	0,011	1,89		
71 ¹	Винегрет овощной	100	4,29	15	10	225	0,04	0,05	0,04	0,022	51	165		0,58	0,008			
376 ²	Кашета тушеная с мясом говядины и/ф	200/150	10,8	25	21,02	294,6	2,49	4	1,35	17,38	51,14	180	397,72	7,44	0,013	4,4		
н/н	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25				
н/н	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3				
639 ¹	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		0,02	56,37	40		0,34				
итого за день			45,87	64,45	201,71	1527,60	3,95	28,96	1,39	18,18	587,91	1407,00	412,24	11,15	0,06	9,79	10,00	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	третий день													Вит С при С-Витаминизации	
			пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I		Zn
завтрак																	
276 ²	Каши "Бюроксия" молочная со сливочным маслом	200	23	18,8	65,8	531	0,07	3,58		0,5	155			195	2,85	0,03	3,5
93 ²	Бутерброд (сдоб выпеченный) с молочной паровой	30/20	3,9	8,7	24,7	192	0,02	12,5		0,03	15				0,72		
н/л	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3				0,075		
905 ²	Чай с медом	200			15,04	60	0,01	1,1		0,02	20				0,34		
обед																	
1/к №-62 (55 ²)	Салат из морской капусты с луком репичным и маслом растительным	100	2,89	8,8	28,7	190	0,42	5,9		0,05	58,2	194	21,7	1,5		0,06	
145 ²	Свекольник с мясом говядины и/л и сметаной	200/50/10	6,1	8,3	25,9	103	0,01	0,18		0,1	123	192		1	0,011		2,35
179 ²	Жаркое под-домашнему с мясом говядины и/л	350	11,1	7,4	28,9	287	0,08	4	0,03	16,57	135,4	74	1,8		0,013		11,85
н/л	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32	74		0,25		
н/л	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65			0,3		
685 ¹	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		0,02	20	8			0,34		
всего за день			55,05	53,26	249,49	1654,00	0,67	27,66	0,03	17,41	559,60	565,00	218,50	7,38	0,11	17,70	0,00

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	четвертый день													Вит С при С-Витаминизации	
			пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I		Zn
завтрак																	
275 ²	Каши молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	21,7	17,2	67,4	520	0,04	3,72	0,13	0,2	95,37	132	167	0,3	0,03		3,5
107 ²	Бутерброд (сдоб выпеченный) со сливочным маслом	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,037	9,18		0,07	15			25,6	1		
н/л	Сыр твердый порционный	15	3,81	3,9		51											
н/л	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3				0,075		
908 ²	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119	0,03	4,9		0,03	175	562	18,9	1,62			
обед																	
168 ²	Суп картофельный с рыбной консервой "Сибирь"	250	5,3	8,8	20,5	129	0,07	5,86		0,05	121,04	79,21	17,17	0,57	0,011		
1/к 51/2 (69 ²)	Салат из отварной моркови с чесноком и маслом растительным	100	4,29	9,45	30	215	0,04	13,04	0,04	0,11	57,59	80		2,54	0,008		
908 ¹	Каши гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	7	15,6	14,8	150	0,03	0,08	0,08	4,13	21,22	88,9	3,52		0,013		2,6
161 ¹	Террин из мяса говядины и/л	100	3	0,79	4,25	295	0,03	0,36		0,08		107			0,78	0,015	4,21
647 ¹	Кисель из повидла (С-витаминизация)	200	0,12		30,88	155	0,01	5		0,02	4,86	111	1,36	0,22			10
н/л	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32			0,25		
н/л	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65			0,3		
всего за день			58,99	58,90	256,80	1961,00	0,34	42,14	0,25	8,81	523,08	1257,11	233,55	7,66	0,08	10,31	10,00

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества				энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Вит С при 5-кратном приеме
			белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn		
																	завтрак	
311 ²	Омлет запаренный с маслом сливочным	200	10	38	5,5	386	0,04	1,49	0,02	0,3	82	183,86	17,49	1,28	0,03	3,5		
101 ²	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,01	9,18		0,07	15			1				
н/н	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075				
514 ²	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91	0,02	3,2		0,03	135	332		0,72				
обед																		
69 ²	Салат из отварной свеклы с чесноком и зеленым растительным	100	3,69	9,53	27,31	219	0,04	1,85	0,04	0,11	52,9	190		2,54	0,008			
149 ²	Солянка сборная мясная	250	2,8	7,1	11,5	132	0,07	5,86		0,05	121,04	180	17,17	0,57	0,011			
116 ¹	Макароны отварные со сливочным маслом	200	7,38	8,4	45,2	294						46			0,013			
105 ²	Соуска молочная отварная	100	18	16,8	14,4	280	0,05				7,82	139		1,48				
619 ¹	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		0,02	56,37	40		0,34			10	
н/н	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25				
н/н	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3				
итого за день			56,35	82,58	214,21	1841,00	0,29	26,58	0,06	0,70	503,13	1207,86	34,66	8,56	0,06	3,50	10,00	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества				энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Вит С при 5-кратном приеме
			белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn		
																	ужин	
265 ²	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200	10,09	15,97	36,7	354	0,06	3,72	0,23	3,58	220	1,6		7,45	0,03	3,5		
95 ²	Бутерброд (хлеб пшеничный) с колбасой вареной	30/20	3,9	8,7	24,7	192	0,02	12,5		0,03	15			0,72				
н/н	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075				
105 ²	Чай с медом	200			15,04	60	0,01	1,1		0,02	20			0,34				
обед																		
133 ¹	Суп картофельный с маслом говядины н/ф	250	9,6	6,5	30,2	174	0,011	10,31		0,02	114,9	101		0,95	0,011	2,5		
82 ²	Салат из консервированного горошка с маслом растительным	100	3,59	5,2	24,4	100	0,1	19,7		0,011	98,3	76	26,8	0,6	0,008			
416 ²	Плов с курицей	350	13,3	6,6	47	320	0,02	1	0,34	0,3	245,4	261,8	40,04	0,8	0,013			
685 ¹	Чай с сахаром	200			23,05	95	0,01	0,4		0,02	20	8		0,34				
н/н	Яблоко	200	0,8	0,8	20,8	90	0,06	20	0,01	0,4	32	22	18	4,4				
н/н	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25				
н/н	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3				
итого за день			49,34	45,03	259,29	1581,00	0,34	68,93	0,58	4,50	798,60	567,40	84,84	16,23	0,06	6,00	0,00	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	седьмой день															Вит С при С-Витамины, мг
			пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn		
завтрак																		
284 ²	Каши "Изюмная" со сливочным маслом	200	23	18,8	55,8	532	0,04	3,72	0,24	0,13	205	68	167	0,3		0,03	3,5	
107 ²	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,037	9,18		0,07	15		25,6	1				
060	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075				
008	Каша на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119	0,03	4,9		4,03	175	562	18,9	1,62				
обед																		
168/52/1 (65 ¹)	Салат из отварной моркови с сахаром и маслом растительным	100	7,21	7,21	22,46	200	0,04	2,04	0,04	0,11	131,4	90		2,54		0,008		
119 ¹	Суп гороховый с гречкой и мясом говядины и/ф	175/25/50	9,6	6,5	16	119	0,1	2,13	0,02	0,03	123,92	41,78	88,4	1,06		0,011	2,85	
511 ¹	Рис отварной рассыпчатый с мясом свиным	200	4,1	8,48	18,78	94	0,01	0,9	0,26	0,1	80,3	182,4	39,04	0,72		0,013		
417 ¹	Гуляш из мяса говядины и/ф	100	11,8	7,34	16,88	203	0,03	0,36		0,08	19,08	121,07	18,89	1,78			8,41	
006 ¹	Чай с сахаром и с лимоном	200	0,12		38,71	155	0,01	13,9		0,02	4,86	8	1,36	0,22				
060	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25				
060	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3				
всего за день			69,57	51,49	257,68	1749,00	0,35	37,13	0,56	4,69	787,56	1178,25	359,19	9,87	0,06	14,76	0,00	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	восемью день															Вит С при С-Витамины, мг
			пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn		
завтрак																		
273 ²	Каши пшеница молочная с маслом сливочным	200	28,15	17,2	57,4	420	0,04	3,72	1,11	0,12	295	68	26	2,37		0,03	3,5	
104 ¹	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,01	9,18		0,07	15			1				
060	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075				
514 ¹	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91	0,02	3,2		0,03	135	332		0,72				
обед																		
168 ¹	Уха тульская рыба	250	5,4	4	18,2	150	0,07	5,86		0,05	158,6	79,21	17,17	0,57		0,011		
71 ¹	Витамин овощной	100	4,29	15	10	225	0,04	3,04	0,04	0,022	51	165		0,58		0,008		
531 ¹	Кнелдета тушеная с мясом свиным	250	4,5	6,9	25	208	0,013	7,4	0,08	0,2	55	190,2	31,3	1,2		0,013		
005	Кодвеса овощная	100	6	3,9		159	0,05				178	115		1,95				
618 ¹	Компот из яблок (С-витамины каша)	200	0,33	0,2	21,87	91	0,01	5		0,02	56,37	40		0,34			10	
060	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25				
060	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3				
всего за день			62,59	49,95	215,37	1671,00	0,31	37,40	1,23	0,63	976,97	1086,41	74,47	9,36	0,06	3,50	10,00	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	питательные вещества				энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Вит С при С-Витаминизации
			питьевые вещества			углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn	
			белки	жиры	углеводы													
девятый день																		
завтрак																		
265*	Каши манная вязкая с маслом сливочным	200	10,09	13,97	36,7	354	0,06	3,72	0,23	3,58	220	1,6		7,45	0,03	3,5		
95*	Ватрушка (слоб. шпигель) с колбасой вареной	30/20	3,9	8,7	24,7	192	0,02	12,5		0,03	15			0,72				
96*	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075				
97*	Чай с медом	200			13,01	60	0,01	1,1		0,02	20			0,34				
обед																		
110*	Рисовый суп с мясом говядины и/ф и сметаной	200/50/10	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		0,04	166,4	193	14,52	0,44	0,011	1,89		
96.61	Суп из отварной моркови с луком и маслом растительным	100	4,29	9,45	10,5	125	0,04	0,78	0,04	0,011	107,86	90		2,54	0,008			
97.01	Ватрушечное пюре с маслом сливочным	200	4,1	8,45	18,78	94	0,01	0,9	0,26	0,2	80,3	182,4	39,04	0,72	0,013			
111*	Рыба тушеная в томате с овощами	60/60	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,036	0,06	0,1	138	169,58	31,26	0,98	0,015			
112*	Кисель из повидла (С-витаминизация)	200	0,12		30,88	155	0,01	5		0,02	4,86	111	1,36	0,22		10		
98*	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25				
99*	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3				
всего за день			42,03	57,02	192,81	1476	0,264	27,686	0,59	4,116	785,42	844,58	86,18	14,035	0,077	5,39	10	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	питательные вещества				энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Вит С при С-Витаминизации
			питьевые вещества			углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn	
			белки	жиры	углеводы													
десятый день																		
завтрак																		
96*	Емши манная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	200	10,5	13,7	47,59	320	1,28	3,88		0,5	80	400			0,03	3,5		
10*	Ватрушка (слоб. шпигель) со сливочным маслом	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,037	9,18		0,07	15		25,6	1				
11*	Хлеб ржаной	15	0,78	0,06	4	22	0,003			0,015	3			0,075				
98*	Чай с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119	0,05	4,9		4,03	175	562	18,9	1,62				
обед																		
113*	Суп гороховый с трюфелем и мясом говядины и/ф	175/25/50	9,6	6,5	16	119	0,1	2,13	0,02	0,03	123,92	41,78	88,4	1,06	0,011	2,85		
96.62	Суп из отварной свеклы с сыром и маслом растительным	100	7,21	7,21	22,46	140	0,04	3,04	0,04	0,011	160,1	80,5		2,54	0,008			
111*	Рыба жареная	200/100	13,21	7,6	21	110	0,01	7,36	0,06	0,1	153	147	12	0,98	0,013			
98*	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25				
99*	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3				
112*	Пюре из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		0,02	56,37	40		0,34		10		
всего за день			54,82	38,17	123,58	1247,00	1,56	35,49	0,12	4,88	796,39	1368,28	144,99	8,17	0,06	6,35	10,09	
Итого за 10 дней			540,00	549,98	2300,00	16279,60	8,36	354,71	5,40	72,01	7197,37	10800,47	1800,59	101,90	0,72	83,00	60,00	
Среднее за 10 дней			54	55	230	1628	0,84	35,47	0,54	7,20	719,74	1080,05	180,06	10,19	0,07	8,30	6,00	
			54	55	230	1628	0,84	42,37	0,54	7,2	720	1080,1	180,06	10,19	0,072	8,4		
			540	550	2300	16280	8,4	423,7	5,4	72	7200	10801	1800,6	101,9	0,72	84		
			0,00	-0,02	0,00	-0,10	-0,05	-68,99	0,00	0,01	-2,63	-0,53	-0,01	0,00	0,00	-1,00		

*** завтрак	6784	25	B10-15	13,27
*** обед	9495,6	35	Ж30-32 У55-60	30,41 56,51


Наименование сборника рецептов 1-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах. Под ред. В.Т. Лалшиной, 2004 г., 2-Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских общеобразовательных учреждений, 2012 год, т/с - технологическая карта. Химический состав российских продуктов питания, по редакции И.М. Скуряткина. Москва, 2002

Пронумеровано и прошито

на 6 (шести)

листьев

Начальник



Лузгин В.Ю.

Технолог



Бурых Е.А.

