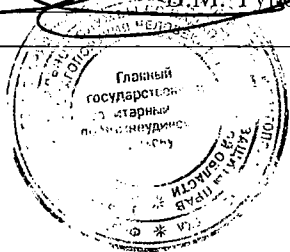


СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Роспотребнадзора
по Иркутской области Нижнеудинского района

В.М. Гуров

« » 2020 г.



СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления

В.Ю. Л

« » 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
(одноразовое питание – горячий обед)

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	Первый день														Вит С при С-Витасминизации
			пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn	
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		
174 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		
680 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			
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25			
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3			
всего за день			28,16	31,20	136,71	946,00	0,13	4,94	0,36	0,43	465,71	762,98	107,56	5,96	0,05	2,20	0,00

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	второй день														Вит С при С-Витасминизации
			пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn	
130 ¹	Рассольник с мясом говядины п/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	Куплета тушеная с мясом говядины п/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	
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25			
п/п	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			10
всего за день			28,05	49,20	104,62	963,60	2,64	12,70	1,39	17,56	354,91	675,00	412,24	9,35	0,03	6,29	10,00

третий день																	
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn	
1/к № 62 (55 ²)	Салат из морской капусты с луком репчатым 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 п/ф 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 по-домашнему с мясом говядины п/Ф	350	11,1	7,4	28,9	287	0,08	4	0,03	16,57	135,4	74	1,8		0,013		11,85
n/n	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25			
n/n	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			27,37	25,70	139,95	849,00	0,57	10,48	0,03	16,84	366,60	565,00	23,50	3,39	0,08	14,20	0,00

четвёртый день																	
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn	
168 ²	Суп картофельный с рыбной консервой "Сайри"	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 53/2 (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	
508 ¹	Каша 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
461 ¹	Тефтели из мяса говядины п/ф	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
n/n	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25			
n/n	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3			
всего за день			26,31	35,84	133,83	1118,00	0,23	24,34	0,12	4,49	234,71	563,11	22,05	4,66	0,05	4,81	10,00

пятый день																	
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn	
69 ²	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом 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		
416 ¹	Макароны отварные со сливочным маслом	200	7,38	8,4	45,2	294						46			0,013		
405 ²	Сосиска молочная отварная	100	18	16,8	14,4	280	0,05				7,82	139		1,48			
639 ¹	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		0,02	56,37	40		0,34			
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25			
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3			
всего за день			39,03	43,03	159,21	1211,00	0,22	12,71	0,04	0,28	268,13	692,00	17,17	5,48	0,03	0,00	10,00

Шестой день																	
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn	
133 ¹	Суп картофельный с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	30,2	174	0,011	10,51		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	0,68		23,05	95	0,01	0,4		0,02	20	8		0,34			
п/п	Яблоко	200	0,8	0,8	20,8	90	0,06	20	0,01	0,4	32	22	18	4,4			
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25			
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3			
всего за день			34,57	20,30	178,85	953,00	0,25	51,61	0,35	0,85	540,60	565,80	84,84	7,64	0,03	2,50	0,00

седьмой день																	
№ процента	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn	
1/6 52/1 (65 ²)	Салат из отварной моркови с сыром 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 гречками с мясом говядины п/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	
111 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		
117 ¹	Гуляш из мяса говядины п/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	
686 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			
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25			
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3			
всего за день			39,43	30,73	146,23	945,00	0,24	19,33	0,32	0,44	389,56	540,25	147,69	6,87	0,03	11,26	0,00

восьмой день																	
№ процента	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn	
168 ²	Уха из свежей рыбы	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	Винегрет овощной	100	4,29	15	10	225	0,04	3,04	0,04	0,022	51	165		0,58	0,008		
534 ¹	Капуста тушеная с маслом сливочным	250	4,5	6,9	25	208	0,013	7,4	0,08	0,2	55	190,2	31,3	1,2	0,013		
405 ²	Колбаса отварная	100	6	3,9		159	0,05				178	115		1,95			
618 ¹	Компот из изюма (С-витаминизация)	200	0,33	0,2	21,87	91	0,01	5		0,02	56,37	40		0,34			10
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25			
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3			
всего за день			27,12	31,20	108,47	1007,00	0,23	21,30	0,12	0,39	528,97	686,41	48,47	5,19	0,03	0,00	10,00

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	девятый 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	
130 ¹	Раисолинк с мясом говядины п/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	
1/к (1/1 ²)	Салат 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		
1/ч ¹	Картофельное 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		
1/д 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		
6/1 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
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25			
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3			
	всего за день		27,26	32,29	112,37	848	0,171	10,366	0,36	0,471	527,42	842,98	86,18	5,45	0,047	1,89	10

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	десятый 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	
130 ¹	Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/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	
6/2 ²	Салат 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		
4/1 ²	Рагу с курицей	200/100	13,21	7,6	21	110	0,01	7,36	0,06	0,1	153	147	12	0,98	0,013		
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			0,05	10	32		0,25			
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			0,05	20	65		0,3			
630 ¹	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		0,02	56,37	40		0,34			10
	всего за день		37,18	22,51	120,26	655,00	0,21	17,53	0,12	0,26	523,39	406,28	100,40	5,47	0,03	2,85	10,00
	Итого за 10 дней		314,48	322,00	1340,50	9495,60	4,90	185,30	3,21	42,02	4200,00	6299,81	1050,10	59,46	0,42	48,00	60,00
	Среднее за 10 дней		31,45	32,20	134,05	949,56	0,49	18,53	0,32	4,20	420,00	629,98	105,01	5,95	0,042	4,80	6,00

31,45	32	134,05	949,55	0,49	24,53	0,32	4,2	420	630	105	5,95	0,042	4,9
314,5	322	1340,5	9495,5	4,9	245,3	3,2	42	4200	6300	1050	59,5	0,42	49
0,02	0,00	0,00	-0,10	0,00	60,00	-0,01	-0,02	0,00	0,19	-0,10	0,04	0,00	1,00

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

Содержание йода в готовых блюдах обусловлено использованием в приготовлении йодированной соли
Итого по Витамину С среднее значение за 10 дней
24,53

Пронумеровано и прошито

на 6 (шести)

листьев

Начальник

Лузгин В.Ю.

Технолог

Бурых Е.А.

