

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Роспотребнадзора
по Иркутской области Нижнеудинского района

В.М. Туров

2020 г.



СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления образования

В.Ю. Лепихов

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 7 до 11 лет
(одноразовое питание – горячий обед)

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	Первый 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	
69 ²	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	60	1,4	7,53	6,31	119	0,03	0,03	0,03	0,1	36,59	154		0,54	0,001		
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			
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			25,87	29,20	115,71	846,00	0,12	4,92	0,35	0,42	449,40	726,98	107,56	3,96	0,040	2,200	0,000

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	второй 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	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	60	2	8	9,5	125	0,03	0,03	0,3	0,02	36,59	160		0,34	0,001		
376 ²	Капуста тушеная с мясом говядины п/ф	100/130	5,6	12,4	5,3	95	2,35	3,94		15,98	27,93	100	234,22	0,49	0,013	2,4	
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			
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			20,56	29,60	88,40	664,00	2,49	12,62	0,30	16,16	317,29	590,00	248,74	2,16	0,025	4,290	10,000

третий день																		Вит С при С- Витаминизации
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn		
т/к № 62 (55 ²)	Салат из морской капусты с луком репчатым и маслом растительным	60	1,3	7,4	8,5	106	0,02	4,81		0,04	43,58	143,81	21,52	1,35	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	
379 ²	Жаркое по-домашнему с мясом говядины п/ф	300	10,14	6,43	28,65	187	0,07	3,94	0,02	11,2	101,21	24,43	1,52		0,013		2,85	
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				
685 ¹	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		0,02	20	8		0,34				
всего за день			24,82	23,33	119,50	665,00	0,16	9,33	0,02	11,46	317,79	465,24	23,04	3,24	0,084		5,200	0,000

четвёртый день																		Вит С при С- Витаминизации
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn		
168 ²	Суп картофельный с рыбной консервой "Сайра"	250	5,3	8,8	20,5	129	0,07	5,86		0,05	121,04	79,21	17,17	0,57	0,011			
т/к 53/2 (69 ²)	Салат из отварной моркови с чесноком и маслом растительным	60	2	7,24	9,5	125	0,03	0,03	0,03	0,1	36,59	48		1,54	0,001			
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				
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			24,02	33,63	113,33	1028,00	0,22	11,33	0,11	4,48	213,71	531,11	22,05	3,66	0,040		6,310	10,000

пятый 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	
69 ²	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	60	1,4	7,53	6,31	119	0,03	0,03	0,03	0,1	36,59	154		0,54	0,001		
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		
516 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			
619 ¹	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		27,4	112	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			36,74	41,03	138,21	1111,00	0,21	10,89	0,03	0,27	251,82	656,00	17,17	3,48	0,025	0,000	10,000

Шестой 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	
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	60	1,3	3,12	4,2	50	0,05	5,7		0,01	84,4	68	16,8	0,5	0,001		
416 ²	Цыло с курицей	230	2,8	1,6	16	144	0,01	0,9	0,02	0,2	180,8	182,4	39,04	0,72	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			21,78	13,22	127,65	727,00	0,19	37,51	0,03	0,75	462,10	478,40	73,84	7,46	0,025	2,500	0,000

седьмой 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	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn	
1/к 52/1 (65 ²)	Салат из отварной моркови с сыром и маслом растительным	60	2	6,7	18,83	164,5	0,03	6,93	0,3	0,1	125,8	40		1,54	0,001		
139 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	
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		
437 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		5,41	
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			
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			34,22	30,22	142,60	989,50	0,23	14,22	0,58	0,43	383,96	490,25	147,69	5,87	0,025	8,260	0,000

восемью 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	Ca	P	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	60	2	8	9,5	125	0,03	0,03	0,3	0,02	36,59	160		0,34	0,001		
534 ¹	Капуста тушеная с маслом сливочным	200	4,22	6,86	16,135	158	0,011	7,36	0,06	0,1	38	169,58	31,26	0,98	0,013		
405 ²	Колбаса отварная	100	6	3,9		159	0,05				178	115		1,95			
638 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			24,55	24,16	99,11	857,00	0,22	18,25	0,36	0,29	497,56	660,79	48,43	4,73	0,025	0,000	10,000

девятый 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	
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	2,89	
т/к 61 (71 ²)	Салат из отварной моркови с луком и маслом растительным	60	2	7,24	9,5	75	0,03	0,03	0,03	0,01	36,59	31		1,54	0,001		
520 ¹	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	4,1	8,48	18,78	94	0,01	0,9	0,26	0,2	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		
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
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			24,97	30,11	111,37	798	0,161	9,616	0,35	0,47	456,15	783,98	86,18	4,45	0,040	2,890	10,000

десятый 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	
139 ¹	Суп гороховый с грекками 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	
65 ²	Салат из отварной свеклы с сыром и маслом растительным	60	2	6,7	18,83	104	0,03	6,93	0,3	0,01	136,59	66,47		0,5	0,001		
417 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			
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			31,97	22,00	116,63	619,00	0,20	21,42	0,38	0,26	499,88	392,25	100,40	3,43	0,025	2,850	10,000
Итого за 10 дней			269,50	276,50	1 172,51	8 224,50	4,21	150,10	2,51	34,99	3 849,66	5 775,00	875,10	42,44	0,354	35,000	60,000
Среднее за 10 дней			26,95	27,65	117,25	822,45	0,42	15,01	0,25	3,50	384,97	577,50	87,51	4,24	0,035	3,500	6,000

26,95 27,65 117,25 822,5 0,42 21 0,25 3,50 385,00 577,50 87,50 4,20 0,035 3,5
 269,50 276,50 1 172,50 8 225,00 4,20 210,00 2,50 35,00 3 850,00 5 775,00 875,00 42,00 0,35 35,00
 0,00 0,00 -0,01 0,50 0,00 59,90 -0,01 0,01 0,34 0,00 -0,10 -0,44 0,00 0,00

Наименование сборника рецептов: 1-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 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 редакции И.М. Скурихина, Москва, 2002

Содержание йода в готовых блюдах обусловлено использованием в приготовлении подфарованной соли

Итого по Витамину С среднее значение за 10 дней
 21,05

