

Согласовано:

Начальник территориального отдела управления
Роспотребнадзора по Иркутской области в
Заларинском, Балаганском и Нукутском районах
Томашева С.В.

« 30 » августа 2020г.

Утверждаю:
Председатель Комитета по
образованию МО «Заларинский
район»
Елохин С.А.

« 30 » августа 2020г.

Примерное перспективное десятидневное меню для организации питания обучающихся, на осенне-зимний период на 2020-2021 учебный год.

№ рец.	Наименование готовых блюд	Масса порций		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1 день												
№ 6 2004	Салат из белокочанной капусты	80	100	1,66	3,6	10,5	91	0,03		0,05	21,3	
№ 59 2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	1,19	2	18,82	111,68	0,15	0,03	13,7	10,96	0,70
№ 65 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,04	6,26	46,32	267,84					
№ 120 2004	Курица отварная	80	100	18,7	19,28	17,6	311	0,09	0,12	4,9	32,29	2,69
№ 291 2004	Кисель из концентрата	200	200	0	0	20	76				0,24	0,03
№ 878	Хлеб пшеничный	50	50	3,7	1,7	21,2	97,5	0,23	0,09		33	4,2
Итого за день		760	900	33,29	32,84	134,44	955	0,5	0,25	18,65	97,79	7,62
Средняя сбалансированность				1	1	4						
2 день												
№ 16	Салат из моркови	60	100	1	4,5	16,5	100	0,03	0,05	1,73	20,7	0,55

	2 день												
№ 16 1997г	Салат из моркови	60	100	1	4.5	16.5	100	0.03	0.05	1.73	20.7	0.55	
№ 442004	Суп рыбный из консервов	200	250	7.0	4.25	18.13	150,85	0.03	0.03	0.5	5.73	0.03	
№ 131 2004	Пюре картофельное	150	200	4.8	7.4	26.9	262,5	0.14	0.14	6.92	48.54	1.42	
	Биточки мясные	80	100	8.11	8.05	7.67	160.98	0.04	0.065	0.8267	11.49	1.15	
№ 26	Чай с сахаром	200	200	0.05	0.01	9.9	17.5				0.13	0.01	
№ 878	Хлеб пшеничный	50	50	3.7	1.7	21.2	97.5	0.23	0.09		33	4.2	
	Итого за день	740	900	24.66	25.91	100.3	819,7	0.47	0.575	9.97	119.59	7.36	
	Средняя сбалансированность			1	1	4							
	3 день												
№ 17 2003	Салат из свеклы с растит. маслом	80	100	1,06	7,33	8,01	95	0,02	0,02	0,75	30,58	1,05	
№ 42 2004	Суп картофельный с бобовыми	200	250	5,4	6,65	16,5	143,75	0,22	0,1	7,1	12,56	0,76	
№ 100 2004	Плов из курицы	200	250	16,1	9,95	49,65	541,25	0,1	0,13	0,38	11,85	0,98	
№ 26	Чай с сахаром	200	200	0.05	0.01	9.9	17.5				0.13	0.01	
№ 878	Хлеб пшеничный	50	50	3.7	1.7	21.2	97.5	0.23	0.09		33	4.2	
	Итого за день	730	850	26,32	25,64	105,26	895	0,57	0,25	8,23	88,12	7	
	Средняя сбалансированность			1	1	4							
	4 день												
№ 13	Салат из свежих огурцов	60	80	0,64	0,16	2,08	44						
№ 52	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,75	5,83	8,4	93,3	0,05	0,05	11,98	32,4	0,7	
№ 202	Макаронные изделия отварные	180/5	200/10	5,6	5,56	44,34	261,74	0,08	0,02		12,42	0,98	
№ 76	Фрикадельки мясные	80	100	13,33	10,89	12	200	0,02	0,07		8,2	0,87	
№ 26	Чай с сахаром	200	200	0.05	0.01	9.9	17.5				0.13	0.01	
№ 878	Хлеб пшеничный	50	50	3.7	1.7	21.2	97.5	0.23	0.09		33	4.2	

	Итого за день:	770/5	880/10	25,07	24,15	97,92	778	0,38	0,23	11,98	86,15	6,76	
	Средняя сбалансированность			1	0,96	4,05							
	5 день												
№ 6 2004	Винегрет овощной	80	100	1,3	1,3	8,67	56,67	0,03	0,03	12,68	25,78	0,77	
№ 59 2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	1,19	2	18,82	111,68	0,15	0,03	13,7	10,96	0,70	
№ 131 2004	Пюре картофельное	150	200	4,8	7,4	26,9	189,96	0,14	0,14	6,92	48,54	1,42	
№ 120 2004	Курица отварная	80	100	18,7	19,28	17,6	311	0,09	0,12	4,9	52,29	2,69	
№ 278 2004	Компот из сухофруктов	200	200	1,02	1,04	26,96	110			1,4	1,55	0,04	
№ 878 2004	Хлеб пшеничный	50	50	3,7	1,7	21,2	97,5	0,23	0,09		33	4,2	
	Итого за день	760	900	30,71	32,02	120,15	788,8	0,64	0,41	39,6	172,2	9,82	
	Средняя сбалансированность			1	1,04	3,75							
	6 день												
№ 65 2004	Суп крестьянский с крупой	200	250	2,17	7,7	12,5	110	0,025	0,025	8	19,97	0,47	
№ 142 2004	Овощи припущенные	150	200	1,54	4,56	19,44	126,9	0,06	0,06	12,8	37,32	1,02	
№ 86 2004	Фрикадельки рыбные	80	100	13,83	6,26	14,67	159,17	0,1	0,15	0,658	43,58	1,33	
№ 274 2004	Какао с молоком	200	200	1,6	2,7	23,9	186,9	0,02	0,12	0,52	110,36	0,88	
№ 878 2004	Хлеб пшеничный	50	50	3,7	1,7	21,8	97,5	0,23	0,09		33	4,2	
	Итого за день:	680	800	22,84	22,92	92,31	687,5	0,43	0,44	21,97	244,2	7,9	

	Средняя сбалансированность			1	1	4,04							
	7 день												
№ 16 1997г	Салат из моркови	60	100	1	4.5	16.5	100	0.03	0.05	1.73	20.7	0.55	
№ 42 2004	Суп картофельный с бобовыми	200	250	5,4	6,65	16,5	143,75	0,22	0,1	7,1	12,56	0,76	
№ 204	Макаронные изделия с тертым сыром	150/18 /12	200/25 /15	16,44	14,1	35,10	373	0,08	0,12	0,18	261,38	1	
№ 878	Хлеб пшеничный	50	50	3.7	1.7	21,8	97.5	0.23	0,09		33	4.2	
№ 291 2004	Кисель из концентрата	200	200	0	0	20	76				0,24	0,03	
	Итого за день	660/18/ 12	800/25/ 15	26,51	26,95	109,9	790	0,56	0,36	9,01	327,8	6,54	
	Средняя сбалансированность			1	1	4,1							
	8 день												
№ 12 2004	Салат из свежих помидоров	60	100	0,9	1,5	10,8	104	0,05	0,03	16,91	15,74	0,75	
№ 52	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,75	5,83	8,4	93,3	0,05	0,05	11,98	32,4	0,7	
№ 98	Жаркое по домашнему	200	250	16,75	14,01	35,2	338,3	0,006	0,004	1,28	6,37	0,28	
№ 26	Чай с сахаром	200	200	0.05	0.01	9.9	17.5				0.13	0.01	
№ 878	Хлеб пшеничный	50	50	3.7	1.7	21,8	97.5	0.23	0,09		33	4.2	
	Итого за день	710	850	23,1	23,05	86,10	680,6	0,33	0,17	30,17	87,64	5,94	
	Средняя сбалансированность			1	1	3,73							
	9 день												
№ 6 2004	Винегрет овощной	80	100	1,3	1,3	8,67	56.67	0,03	0.03	12.68	25.78	0.77	
№ 44 2004	Суп рыбный из консервов	200	250	7.0	4.25	18.13	150.85	0.03	0.03	0.5	5.73	0.03	
№ 131 2004	Пюре картофельное	150	200	4.8	7.4	26.9	189.96	0.14	0.14	6.92	48.54	1.42	
№ 119	Сосиска отварная	60	80	6,1	8,04	1,86	234	0,02	0,5		18,5	1,3	

№ 274	Какао с молоком	200	200	1,6	2,7	23,9	186,9	0,02	0,12	0,52	10,36	0,88	
№ 878	Хлеб пшеничный	50	50	3,7	1,7	21,8	97,5	0,23	0,09		33	4,2	
	Итого за день	740	880	24,5	25,3	101,2	915,8	0,47	0,91	20,54	113,05	8,6	
	Средняя сбалансированность			1	1,03	4,1							
	10 день												
№ 17 2003	Салат из свеклы с растит. маслом	80	100	1,06	7,33	8,01	95	0,02	0,02	0,75	30,58	1,05	
№ 57	Рассольник домашний на м/бульоне	200	250	2,17	4,2	10,9	111,6	10,5	0,07	0,05	23,7	0,9	
№ 100 2004	Плов из курицы	200	250	16,1	9,95	49,65	541,25	0,1	0,13	0,38	11,85	0,98	
№ 26	Чай с сахаром	200	200	0,05	0,01	9,9	17,5				0,13	0,01	
№ 878	Хлеб пшеничный	50	50	3,7	1,7	21,8	97,5	0,23	0,09		33	4,2	
	Итого за день:	730	850	23,65	23,19	100,03	873,8	10,85	0,31	1,18	99,26	7,14	
	Средняя сбалансированность			1	1	4,2							
	Итог в среднем за 10 дней	722	861				818,4						
	Средняя сбалансированность за 10 дней			1	1	3,99	30,7						

1.Источник (сборник): **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.**

2.**Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания – Уфа.**

3.Компьютерная программа «Школа: Питание» (Соответствует СанПин 2.4.5.2409-08)

4.**Сборник технологических нормкативов, рецептов блюд и кулинарных изделий – Пермь, 2013г.**