Согласовано:
Начальник территориального отдела управления Роспотребнадзора по Иркутской области в Заларинском, Балаганском и Нукутском районах
Томащева 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 находящихся на питании в ОУ на (весенне-летний период)

№ рец.	Наименование готовых блюд	Масса порций		Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	б	ж	у		B1	A	E	C	Ca	Fe	P	Mg
	1 день Обед														
№ 49	Сельдь с луком	35/7	45/9	2,3/ 3,6	7,1/ 8,9	1,6/ 2,2	90,4/ 116	0,07/ 0,09		3,6/ 5,4	6/8	67,5/ 89,8	0,4/ 0,6	39/ 49,4	7/ 11,2
№ 59	Суп с макаронными изделиями	200	250	1,8/ 2,33	2/ 2,5	12,16/ 15,72	69,14/ 78,67	0,1/ 0,125	0,154/ 0,189	8,3/ 9,9	8/10	59,6/ 64,2	0,9/ 1,2	65,4/ 72	24,2/ 30,25
№ 165	Каша гречневая	150	180	4,8/ 5,9	3,1/ 3,6	21,81/ 22,64	131,05/ 157,6	0,15/ 0,17	0,3 / 0, 4	3,55/ 4,06		68,6/ 72,8	0,8/ 1,1	132,8/ 143,8	34,1/ 35,7
№ 120	Курица отварная	80	100	11,10/ 13,09	10,8/ 19,6	8,01/ 9,32	218,8/ 271,1	0,07/ 0,09	0,57,6/ 0,72	3,4/ 4,5	1,6/ 1,8	74,8/ 79,6	0,9/ 1,0	132/ 151	14,4/ 16,6
№ 291	Кисель из концентрата	200	200			20	50,6		0,20	1,18	4,2	37,2	0,18	8,6	1,4
	Хлеб пшеничный	55	70	3,3/ 4,10	0,5/ 0,7	21,5/ 27,21	114,25/ 120,5	0,08/ 0,10		3,71/ 3,93		31/ 36,5	0,8/ 1,0	89/ 113,5	3,4/ 5,1
№ 496	Корж молочный			2,69	4,77	38,12	202,7	0,05		4,5		45	0,8	84	3,3
	Итого:			**25,93/ 31,7**	**28,27/ 33,07**	**123,2/ 135,21**	**876,94/ 997,17**	**0,42/ 0,50**	**0,234/ 0,285**	**29,4/ 34,27**	**19,8/ 24**	**383,7/ 425,1**	**4,7/ 5,88**	**550,8/ 622,3**	**87,8/ 103,5**
	Средняя сбалансированность			1/1	1,09/ 1,04	4,8/ 4,3						1/1		1,4/ 1,5	
	2 день Обед														

	2 день Обед														
№ 28	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	100	1,26/ 2,2	0,11/ 0,14	9,6/ 12	44,8/ 52	0,01/ 0,02	0,80/ 0,100	6,9/ 7,6	4,87/ 7,6	45/ 55	0,28/ 0,35	29,68/ 31,1	4,96/ 6,7
№ 42	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,4/ 5,15	4,8/ 5,3	21,6/ 27	146,6/ 163,25	0,1/ 0,12	0,110/ 0,135	2,4/ 3,7	2,7/ 3,4	69,4/ 77,9	0,3/ 0,5	118,6/ 121,25	18,6/ 20,25
№ 131	Картофельное пюре	150	200	2,1/ 3,6	6,9/ 8,2	13,75/ 15	122,5/ 173,4	0,08/ 0,09	0,35 / 0,49	3,5/ 4,6	2,2/ 3	65,35/ 87,8	0,5/ 0,7	89,7/ 109,6	20,5/ 22,3
№ 99	Биточки мясные	80	100	12,04/ 14,3	15,72/ 17,6	9,44/ 11,8	234,16/ 271,7	0,08/ 0,09	0,5/ 0,8	3,96/ 4,2	0,08/ 0,1	67,76/ 79,7	0,48/ 0,59	184,16/ 191,2	16,24/ 22,8
№ 270	Чай с лимоном	200	200	0,4	0,1	22,7	62,2	0,01	0,2	0,9	3,6	24,4	0,6	17,2	9,2
	Хлеб пшеничный	55	70	3,3/ 4,10	0,5/ 0,7	21,5/ 27,2	114,25/ 120,5	0,08/ 0,09		3,71/ 3,93		31/ 38,5	0,8/ 0,9	89/ 113,5	3,4/ 5,1
	Хлеб ржаной	28	30	1,3/ 1,8	0,33/ 0,36	9,35/ 10,02	48,72/ 52,2	0,05/ 0,05	0,38/ 0,4	3,39/ 3,42		29,8/ 31,5	0,5/ 0,8	44,24/ 45,4	13,16/ 14,7
	Фрукты - яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,5	2,8	9	16	1,2	11	9
	Итого:			**25,3/ 31,23**	**28,46/ 32,8**	**117,74/ 135,53**	**820,23/ 947,25**	**0,44/ 0,50**	**0,239/ 0,299**	**27,56/ 31,3**	**22,5/ 24,19**	**349,1/ 410,8**	**4,6/ 6,14**	**563,58/ 640,25**	**85,06/ 101,5**
	Средняя сбалансированность			1/1	1,1/ 1,05	4,6/ 4,3						1/1		1,6/ 1,5	
	3 день Обед														
№ 36	Салат картофельный с зеленым горошком	80	100	1,4/ 2,6	4/5	8,08/ 11,6	105,5/ 114,3	0,03/ 0,04	0,075/ 0,098	3,9/ 5,1	7,31/ 8,64	53,8/ 56,95	0,35/ 0,89	63,7/ 90,4	8,1/ 9,6
№ 30	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	250	2,2/ 3,5	3,6/ 4,7	10,8/ 13,5	103,2/ 134	0,03/ 0,05	0,088/ 0,096	9,21/ 11,25	10,6/ 12	34,2/ 42,85	0,2/ 0,8	103/ 118,75	28/ 36
№ 202	Макаронные изделия отварные	180/5	230/1 0	4,5/ 5,7	3,0/ 3,9	37,9/ 48,9	205,5/ 239,7	0,07/ 0,08	0,056/ 0,089	13,7/ 14,9	1,7/ 1,9	22,18/ 27,98	0,68/ 1,22		
№ 119	Сосиска молочная отварная	60	80	4,1/ 5,8	8,31/ 9,1	0,24/ 0,52	116,6/ 153,4	0,10/ 0,12		3,24/ 4,32		39/ 46	1,08/ 1,74	95,4/ 107,2	12/16
	Хлеб пшеничный	55	70	3,3/ 4,10	0,5/ 0,7	21,5/ 27,2	114,25/ 120,5	0,08/ 0,09		3,71/ 3,93		31/ 38,5	0,8/ 0,9	89/ 113,5	3,4/ 5,1
№ 269	Чай с молоком или сливками	200	200	1,3	1,6	21,6	104,8	0,02	0,03	0,04	0,8	85,8	0,6	59,2	16,2
№ 260	Булочка сдобная	100	100	8,3	7,4	38,5	201,3	0,17		2,2	0,2	89,9	0,9	150,6	18,3
	Итого:			**24,9/ 31,3**	**28,41/ 32,4**	**117,12/ 134,62**	**827,9/ 947,5**	**0,42/ 0,48**	**0,244/ 0,313**	**36/ 41,74**	**20,61/ 23,54**	**355/ 397,98**	**4,6/ 7,05**	**560,9/ 629,7**	**86/ 101,2**
	Средняя сбалансированность			1/1	1,1/ 1,03	4,7/ 4,3						1/1		1,5/ 1,5	

	4 день Обед														
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	50/20/7	4,9/6,23	7,04/8,51	25,38/33,96	126,8/159	0,054/0,09	0,150/0,250	4,36/6,54	0,83/0,95	155,5/166,5	1,2/1,8	99,2/125,2	11,98/13,3
№ 56	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	250/10	1,76/2,07	2,26/3,33	15,34/18,43	96/120	0,09/0,11	0,80/0,98	7,2/8,5	6,4/8,7	56,46/65,58	0,73/0,85	174,2/192,75	17,4/24,25
№ 131	Картофельное пюре	150	200	2,1/3,6	6,9/8,2	13,75/15	122,5/173,4	0,08/0,09	0,35/0,49	3,5/4,6	2,2/3	65,35/87,8	0,5/0,7	89,7/109,6	20,5/22,3
№ 87	Тефтели рыбные	80	120	14,4/16,8	11,7 12,3	20,8/24,6	322/349	0,135/0,156	0,72/0,95	16,48/18,42	4,7/6,06	38,2/42,3	0,69/1,08	156,64/169,96	32,96/39,44
№ 87	Компот из смеси с/х фруктов	200	200	1,0	0,06	27,5	110			1,4	4,32	28,7	0,62		
	Хлеб ржаной	28	30	1,3/1,08	0,33/36	10,35/12,92	48,72/52,2	0,05/0,07	0,38/0,42	3,39/3,42		29,8/31,5	0,5/0,7	44,24/45,4	3,16/4,7
	Итого:			**25,13/30,78**	**28,29/32,76**	**114,72/132,41**	**826,02/952,6**	**0,41/0,49**	**0,240/0,309**	**35,3/42,5**	**19,75/24,03**	**384,01/420,3**	**4,2/5,75**	**563,9/632,2**	**86/104,9**
	Средняя сбалансированность			1/1	1,1/1,06	4,5/4,3						1/1		1,5/1,5	
	5 день Обед														
№ 40	Винегрет овощной	80	100	1,04/1,3	1,34/2,1	5,84/7,3	43/52	0,03/0,04			4,14/5,18	138,6/153,23	0,5/0,6	138,32/147,9	11,24/13,1
№ 59	Суп с макаронными изделиями	200	250	1,8/2,33	2/2,5	12,16/15,72	69,14/78,67	0,1/0,125	0,154/0,189	8,3/9,9	8/10	29,6/34,2	0,9/1,20	65,4/72	24,2/30,25
№ 122	Плов из курицы	200	250	14,5/19,6	20/22,75	47,2/53,25	420/522,5	0,1/0,125	0,081/118	14,4/18,5	8,9/9,4	160,8/173,5	1,6/2,25	153,2/184	32,4/43
	Хлеб пшеничный	55	70	3,3/4,10	0,5/0,7	21,5/27,2	114,25/120,5	0,08/0,09		3,71/3,93		31/38,5	0,8/0,9	89/113,5	3,4/5,1
№ 268	Чай с сахаром	200	200	0,05	0,01	4,95	17,5	0,06		0,07	0,19	0,13	0,01	7,4	3,9
№ 260	Булочка сдобная	100	100	3,9	4,3	26,3	159	0,05	0,01	7,1	0,29	23,84	0,5	105	12
	Итого:			**24,59/31,3**	**28,15/32,3**	**117,96/134,73**	**822,8/949,7**	**0,42/0,49**	**0,245/0,317**	**33,6/39,5**	**21,5/25,06**	**383,9/423,1**	**4,3/5,46**	**558,3/629,8**	**87,14/107,3**
	Средняя сбалансированность			1/1	1,1/1,03	4,7/4,3						1/1		1,5/1,5	

	6 день Обед														
№ 28	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	100	1,26/ 2,2	0,11/ 0,14	9,6/ 12	44,8/ 52	0,01/ 0,02	0,80/ 100	6,9/ 7,6	4,87/ 7,6	45/ 55	0,28/ 0,35	29,68/ 31,1	4,96/ 6,7
№ 773	Суп полевой	200	250	6,06/ 8,07	8,08/ 9,05	32,32/ 35,4	226,98/ 258,73	0,15/ 0,17	0,14/ 17,5	5,8/ 6,9	1,27/ 1,78	32,5/ 38,12	1,1/ 1,8	146,6/ 157,25	16/ 22,5
№ 134	Капуста тушеная	150	200	2,46/ 3,33	3,26/ 4,03	29,82/ 38,28	144/ 172,38	0,08/ 0,09	0,70/ 0,90	7,9/ 9,75	8,4/ 9,05	95,3/ 105,8	1,44/ 1,80	80/ 100	31,2/ 34,5
№ 99	Котлета из говядины	80	100	10,4/ 12	8,06/ 9,58	21,6/ 24,5	219/ 252,5	0,06/ 0,08	0,46/ 0,71	4,4/ 5,7	0,89/ 1,02	76,13/ 82,66	1,03/ 1,29	95,36/ 119,9	12,88/ 16,1
	Хлеб пшеничный	55	70	3,3/ 4,10	0,5/ 0,7	21,5/ 27,2	114,25/ 120,5	0,08/ 0,09		3,71/ 3,93		31/ 38,5	0,8/ 0,9	89/ 113,5	3,4/ 5,1
№ 274	Какао с молоком	200	200	2,6	1,7	22,8	98	0,05	0,35	5,4	0,52	110,36	0,8	178,4	15,8
	Итого:			**25,08/ 31,8**	**28,2/ 32,4**	**117,74/ 135,18**	**823,1/ 949,6**	**0,42/ 0,50**	**0,245/ 0,313**	**34/ 41,75**	**21,3/ 25,1**	**386,7/ 420,7**	**4,3/ 5,92**	**569/ 629,5**	**87,8/ 106,1**
	Средняя сбалансированность			1/1	1,1/ 1,01	4,6/ 4,2						1/1		1,5/ 1,5	
	7 день Обед														
№ 36	Салат картофельный с зеленым горошком	80	100	1,4/ 2,6	4/5	8,08/ 11,6	105,5/ 114,3	0,03/ 0,04	0,075/ 0,098	3,9/ 5,1	7,31/ 8,64	53,8/ 56,95	0,35/ 0,89	63,7/ 90,4	8,1/ 9,6
№ 52	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	2,8/ 4,75	4,66/ 5,89	13,72/ 15,4	104,66/ 125,33	0,06/ 0,08	0,055/ 0,087	5,2/ 8,25	6,58/ 7,08	25,94/ 30,13	0,56/ 0,7	52/ 59	16/ 20,75
№ 169	Каша рисовая рассыпчатая	150	200	5,72/ 6,96	3,54/ 4,98	57,62/ 64,16	235/ 290	0,08/ 0,1	0,065/ 0,083	8,45/ 10,6	8,48/ 9,03	55,32/ 68,06	1,22/ 1,62	106,35/ 109,3	18,35/ 25,8
№ 119	Сосиска молочная отварная	60	80	4,1/ 5,8	8,31/ 9,1	0,24/ 0,52	116,6/ 153,4	0,10/ 0,12		3,24/ 4,32		39/ 46	1,08/ 1,74	95,4/ 107,2	12/ 16
	Хлеб пшеничный	55	70	3,3/ 4,10	0,5/ 0,7	21,5/ 27,2	114,25/ 120,5	0,08/ 0,09		3,71/ 3,93		31/ 38,5	0,8/ 0,9	89/ 113,5	3,4/ 5,1
№ 385	Напиток кисломолочный	200	200	6,98	6,28	15,84	146,2	0,067	0,045	9,14	1,2	180,8	0,184	160	28,2
	Итого:			**24,30/ 31,19**	**27,29/ 31,95**	**117,0/ 134,72**	**822,2/ 949,7**	**0,42/ 0,49**	**0,240/ 0,313**	**34,6/ 41,4**	**21,5/ 25,1**	**385,6/ 420,4**	**4,2/ 6,0**	**566,5/ 630,4**	**86,9/ 105,4**
	Средняя сбалансированность			1/1	1,1/ 1,02	4,8/ 4,3						1/1		1,5/ 1,5	

	8 день Обед														
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	50/20/7	4,9/6,23	7,04/8,51	25,38/33,96	126,8/159	0,054/0,09	0,150/0,250	4,36/6,54	0,83/0,95	155,5/166,5	1,2/1,8	99,2/125,2	11,98/15,3
№ 30	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	250	2,2/3,5	3,6/4,7	10,8/13,5	103,2/134	0,03/0,05	0,088/0,096	9,21/11,25	10,6/12	34,2/42,85	0,2/0,8	103/118,75	28/39
№404	Оладьи с джемом или повидлом	200/20	200/20	15,76	16,34	52,2	508,22	0,32	0,002	16,8	1,33	154,65	0,15	257	36,6
№ 863	Чай - заварка	200	200	1,6	0,4	5,32	15,28	0,0056		3,6	0,8	29,6	0,56		
	Фрукты - груша	100	100	0,4	0,3	19,3	67	0,02	0,002	0,9	8	13	2,3	108	12
	Итого:			**24,86/30,5**	**27,68/31,75**	**113,0/125,28**	**820,5/902,7**	**0,43/0,48**	**0,242/0,326**	**34,9/40,9**	**21,5/23,08**	**386,9/406,6**	**4,4/5,6**	**567,2/610,9**	**88,5/102,9**
	Средняя сбалансированность			1/1	1,1/1,04	4,5/4,1						1/1		1,5/1,5	
	9 день Обед														
№104	Суп рыбный из консервов	200	250	6,14/8,18	2,08/2,6	12,02/13,65	120,68/140,85	0,12/0,15	0,07/0,09	7,6/11,75	14,42/16,93	86,34/107,93	1,04/1,39	283,6/306,5	20,65/29,75
№ 202	Макаронные изделия отварные	180/5	230/10	4,5/5,7	3,0/3,9	37,9/48,9	205,5/239,7	0,07/0,08	0,056/0,089	13,7/14,9	1,7/1,9	22,18/27,98	0,68/1,22		
№ 107	Тефтели из говядины	80	100	8,06/10,08	17,34/20,67	12,26/14,58	151,34/217,17	0,07/0,08	0,11/0,13	3,48/5,6	1,28/1,6	108,92/111,75	0,77/1,12	93,68/127,1	26,76/31,68
	Хлеб пшеничный	55	70	3,3/4,10	0,5/0,7	21,5/27,2	114,25/120,5	0,08/0,09		3,71/3,93		31/38,5	0,8/0,9	89/113,5	3,4/5,1
№ 87	Компот из смеси с/х фруктов	200	200	1,0	0,06	27,5	110			1,4	4,32	28,7	0,62		
	Печенье сахарное	50	50	2,7	4,7	16,05	123,5	0,09	0,01	3,85		103	0,4	80	35,8
	Итого:			**25,7/31,8**	**27,68/32,6**	**120,2/140,8**	**825,3/951,12**	**0,43/0,49**	**0,246/0,319**	**34,7/41,4**	**21,7/24,7**	**380,14/417,9**	**4,3/5,65**	**549,2/627,1**	**86,62/102,3**
	Средняя сбалансированность			1/1	1,07/1,02	4,6/4,4						1/1		1,4/1,5	

	10 день Обед														
№ 40	Винегрет овощной	80	100	1,04/ 1,3	1,34/ 2,1	5,84/ 7,3	43/ 52	0,03/ 0,04			4,14/ 5,18	138,6/ 153,23	0,5/ 0,6	138,32/ 147,9	11,24/ 13,1
№ 66	Суп лапша домашняя с курицей	200	250	2,46/ 3,93	4,06/ 5,01	18,64/ 25,18	108,66/ 140,33	0,02/ 0,025	0,082/ 0,093	8,6/ 11,75	7,48/ 8,6	15,31/ 17,63	0,36/ 0,45	31,8/ 33,05	17,2/ 19,20
№ 168	Каша пшенная	150	200	2,6/ 4,8	3,92/ 5,56	38,08/ 40,44	223,2/ 265,6	0,18/ 0,19	0,075/ 0,96	11,45/ 14,6	9,66/ 10,34	20,53/ 22,7	1,24/ 1,98	40,5/ 51,6	19,5/ 29,1
№ 99	Биточки мясные	80	100	12,04/ 14,3	15,72/ 17,6	9,44/ 11,8	234,16/ 271,7	0,08/ 0,09	5/8	3,96/ 4,2	0,08/ 0,1	67,76/ 79,7	0,48/ 0,59	104,16/ 121,2	16,24/ 22,8
	Хлеб пшеничный	55	70	3,3/ 4,10	0,5/ 0,7	21,5/ 27,2	114,25/ 120,5	0,08/ 0,09		3,71/ 3,93		31/ 38,5	0,8/ 0,9	89/ 113,5	3,4/ 5,1
№ 274	Какао с молоком	200	200	2,6	1,7	22,8	98	0,05	0,35	5,4	0,52	110,36	0,8	178,4	15,8
	Итого:			**24,04/ 31,03**	**27,34/ 32,6**	**116,28/ 134,7**	**821,87/ 948,73**	**0,44/ 0,49**	**0,242/ 0,304**	**33,12/ 39,88**	**21,8/ 24,7**	**383,6/ 420,12**	**4,2/ 5,42**	**580/ 645**	**83,5/ 105**
	Средняя сбалансированность			1/1	1,1/ 1,05	4,8/ 4,3						1/1		1,5/ 1,5	
	Всего за 10 дней:			24,98/ 31,26	27,97/ 32,46	117,5/ 134,3	828,7/ 949,6	0,43/ 0,49	0,241/ 0,310	33,31/ 39,46	21,2/ 24,4	377,9/ 416,3	4,3/ 5,89	562,9/ 629,7	86,5/ 104

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

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

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

4.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий – Пермь, 2013г.

5.Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербург, 2003 г.