

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<br>2004   | Салат из белокочанной капусты            | 80           | 100        | 1,66             | 3,6          | 10,5          | 91                             | 0,03          |             | 0,05         | 21,3                      |             |  |
| № 59<br>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<br>2004  | Каша гречневая рассыпчатая               | 150          | 180        | 8,04             | 6,26         | 46,32         | 267,84                         |               |             |              |                           |             |  |
| № 120<br>2004 | Курица отварная                          | 80           | 100        | 18,7             | 19,28        | 17,6          | 311                            | 0,09          | 0,12        | 4,9          | 32,29                     | 2,69        |  |
| № 291<br>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         |  |
|               | <b>Итого за день</b>                     | <b>760</b>   | <b>900</b> | <b>33,29</b>     | <b>32,84</b> | <b>134,44</b> | <b>955</b>                     | <b>0,5</b>    | <b>0,25</b> | <b>18,65</b> | <b>97,79</b>              | <b>7,62</b> |  |
|               | 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        |  |

|               |                                      |            |            |              |              |               |              |             |              |             |               |             |  |
|---------------|--------------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--|
| № 16<br>1997г | Салат из моркови                     | 60         | 100        | 1            | 4.5          | 16.5          | 100          | 0.03        | 0.05         | 1.73        | 20.7          | 0.55        |  |
| №<br>442004   | Суп рыбный из<br>консервов           | 200        | 250        | 7.0          | 4.25         | 18.13         | 150,85       | 0.03        | 0.03         | 0.5         | 5.73          | 0.03        |  |
| № 131<br>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       | 004         | 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        | 009          |             | 33            | 4.2         |  |
|               |                                      |            |            |              |              |               |              |             |              |             |               |             |  |
|               | <b>Итого за день</b>                 | <b>740</b> | <b>900</b> | <b>24.66</b> | <b>25.91</b> | <b>100.3</b>  | <b>819,7</b> | <b>0.47</b> | <b>0.575</b> | <b>9.97</b> | <b>119.59</b> | <b>7.36</b> |  |
|               | Средняя сбалансированность           |            |            | 1            | 1            | 4             |              |             |              |             |               |             |  |
|               |                                      |            |            |              |              |               |              |             |              |             |               |             |  |
|               | 3 день                               |            |            |              |              |               |              |             |              |             |               |             |  |
| № 17<br>2003  | Салат из свеклы с растит.<br>маслом  | 80         | 100        | 1,06         | 7,33         | 8,01          | 95           | 0,02        | 0,02         | 0,75        | 30,58         | 1,05        |  |
| № 42<br>2004  | Суп картофельный с<br>бобовыми       | 200        | 250        | 5,4          | 6,65         | 16,5          | 143,75       | 0,22        | 0,1          | 7,1         | 12,56         | 0,76        |  |
| № 100<br>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        | 009          |             | 33            | 4.2         |  |
|               |                                      |            |            |              |              |               |              |             |              |             |               |             |  |
|               | <b>Итого за день</b>                 | <b>730</b> | <b>850</b> | <b>26,32</b> | <b>25,64</b> | <b>105,26</b> | <b>895</b>   | <b>0,57</b> | <b>0,25</b>  | <b>8,23</b> | <b>88,12</b>  | <b>7</b>    |  |
|               | 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<br>картофелем | 200        | 250        | 1,75         | 5,83         | 8,4           | 93,3         | 0,05        | 0,05         | 11,98       | 32,4          | 0,7         |  |
| № 202         | Макаронные изделия<br>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        | 009          |             | 33            | 4.2         |  |

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

|               |                                   |                       |                       |              |              |              |              |             |             |              |              |             |  |
|---------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--|
|               | Средняя сбалансированность        |                       |                       | 1            | 1            | 4,04         |              |             |             |              |              |             |  |
|               | 7 день                            |                       |                       |              |              |              |              |             |             |              |              |             |  |
| № 16<br>1997г | Салат из моркови                  | 60                    | 100                   | 1            | 4.5          | 16.5         | 100          | 0.03        | 0.05        | 1.73         | 20.7         | 0.55        |  |
| № 42<br>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<br>/12         | 200/25<br>/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<br>2004 | Кисель из концентрата             | 200                   | 200                   | 0            | 0            | 20           | 76           |             |             |              | 0,24         | 0,03        |  |
|               |                                   |                       |                       |              |              |              |              |             |             |              |              |             |  |
|               | <b>Итого за день</b>              | <b>660/18/<br/>12</b> | <b>800/25/<br/>15</b> | <b>26,51</b> | <b>26,95</b> | <b>109,9</b> | <b>790</b>   | <b>0,56</b> | <b>0,36</b> | <b>9,01</b>  | <b>327,8</b> | <b>6,54</b> |  |
|               | Средняя сбалансированность        |                       |                       | 1            | 1            | 4,1          |              |             |             |              |              |             |  |
|               | 8 день                            |                       |                       |              |              |              |              |             |             |              |              |             |  |
| № 12<br>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         |  |
|               |                                   |                       |                       |              |              |              |              |             |             |              |              |             |  |
|               | <b>Итого за день</b>              | <b>710</b>            | <b>850</b>            | <b>23,1</b>  | <b>23,05</b> | <b>86,10</b> | <b>680,6</b> | <b>0,33</b> | <b>0,17</b> | <b>30,17</b> | <b>87,64</b> | <b>5,94</b> |  |
|               | Средняя сбалансированность        |                       |                       | 1            | 1            | 3,73         |              |             |             |              |              |             |  |
|               | 9 день                            |                       |                       |              |              |              |              |             |             |              |              |             |  |
| № 6<br>2004   | Винегрет овощной                  | 80                    | 100                   | 1,3          | 1,3          | 8,67         | 56.67        | 0,03        | 0,03        | 12.68        | 25.78        | 0.77        |  |
| № 44<br>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<br>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         |  |
|               | <b>Итого за день</b>                     | <b>740</b> | <b>880</b> | <b>24,5</b>  | <b>25,3</b>  | <b>101,2</b>  | <b>915,8</b> | <b>0,47</b>  | <b>0,91</b> | <b>20,54</b> | <b>113,05</b> | <b>8,6</b>  |  |
|               | Средняя сбалансированность               |            |            | 1            | 1,03         | 4,1           |              |              |             |              |               |             |  |
|               | 10 день                                  |            |            |              |              |               |              |              |             |              |               |             |  |
| № 17<br>2003  | Салат из свеклы с<br>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<br>м/бульоне      | 200        | 250        | 2,17         | 4,2          | 10,9          | 111,6        | 10,5         | 0,07        | 0,05         | 23,7          | 0,9         |  |
| № 100<br>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         |  |
|               | <b>Итого за день:</b>                    | <b>730</b> | <b>850</b> | <b>23,65</b> | <b>23,19</b> | <b>100,03</b> | <b>873,8</b> | <b>10,85</b> | <b>0,31</b> | <b>1,18</b>  | <b>99,26</b>  | <b>7,14</b> |  |
|               | Средняя сбалансированность               |            |            | 1            | 1            | 4,2           |              |              |             |              |               |             |  |
|               | Итог в среднем за 10<br>дней             | 722        | 861        |              |              |               | 818,4        |              |             |              |               |             |  |
|               | Средняя сбалансированность<br>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.**

