

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

Томашева С.В.

« 30 » августа 2020г

Елохин С.А.
« 30 » августа 2020г.

« 30 » августа 2020г.

**Примерное перспективное десятидневное меню для организации питания обучающихся находящихся на питании в ОУ на
(весенне-летний период)**

[illegible]

№ 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	230/10	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		
№ 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			1/1	1,1/ 4,7/							1/1		1,5/	

[illegible]

	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 пшеничная	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.