

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Красноярскому краю в г. Минусинске



Синюк С.Л.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

Окина В.П.В.
25.03.2021г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ШУШЕНСКОМ РАЙОНЕ

Весенне-летний период

Сборник технических нормативов - сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред.
М.П. Могильного Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ

№ рец	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			г.	Б	Ж		У	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
2 день														
завтрак														
14	Масло сливочное	20	16,3	15,4	4	98,2	0,15	0,1	0	124	268	34,2	2,8	
259	Жаркое по -домашнему	200	27,3	8,3	37	220,5	0,9	24	0,01	139	96	9,7	0,5	
422	Булочка ванильная	60	5,8	8,3	34	109	0,01	10	0	139	96	18	14	
382	Какао с молоком	200	0,53	0,1	21	104	0,7	12	0,01	18	14	2	6	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0	59	20	10	2	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,01	14,6	17,4	6,6	0,22	
ОБЕД														
23	Салат из свежих помидор	100	1,13	4,8	11,6	74,24	0	5	0	28	32	16,5	1,5	
102	Суп с бобовыми	250	9	12	22	60	0,07	4,5	0	23	46	19	0,9	
260	Гуляш из говядины	100	20,9	13,9	12	220	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8	
304/330	Рис отварной с основным соусом	200	3,6	13	48	98	0,03	46	0	102	89	16	0,5	
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,16	23,8	97	0	12	0	14	0	0	0,1	
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0	12	0	114,6	17,5	6	0,5	
ПР	Хлеб ржаной	60	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0	59	20	10	2	
Итого				82,4	81,2	198,4	1361,4							

№ рец	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества ()			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
3 день													
завтрак													
15	Сыр порциями	12	5,6	3,5	8,5	52,0	0,2	2,5	0	132	123	28	1,8
268/330	Котлеты из говядины с соусом	50/ 50	28	24	30	148,6	0,08	24	0	34	140	28	42
309	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,6	4,9	23	234,2	0,2	0,5	0	10	0,5	23	0,5
383	Какао со сгущенным молоком	200	4,2	4,5	36,8	143,2	0,01	1,25	0	158,6	133	29,3	1,4
421	Сдоба обыкновенная	75	8,59	9,5	36,0	108,5	0	0,6	0	280	318	55	3,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,01	14,6	17,4	6,6	0,22
обед													
27	Салат из св.помидор со сл. перцем	100	1,2	40,5	10,5	87,9	0,01	3	0	30	56	39	0,8
96	Рассольник Ленинградский	250	1,4	3,9	6,3	71,2	0	12	0	39	39	17	0,6
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	28	24	30	241,5	0,08	24	0	34	140	28	42
312	Пюре картофельное	200	3,6	5,1	22,5	145,2	0,2	0,5	0	10	0,5	23	0,5
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0,07	0,04	23,5	89,6	0	1,8	0	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0	12	0	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	60	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	180	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		42,86	46,2	193,24	1378,7							

№ рец	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
4 день													
завтрак													
223	Запеканка из творога со сг.молоком	50	19	21	63	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
6	Бутерброд с ветчиной	30/15	4,6	5,9	9,8	91,5	0	2,4	0	176	102	7,2	2
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	1,33	0	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	15	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,01	14,6	17,4	6,6	0,22
обед													
24	Салат из св. огурцов и помидоров	100	1,5	4,9	6,8	70,5	0,04	19,6	0	134,5	22,7	13	0,46
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,9	4,9	8,3	107,5	0,08	18,4	0	233	47	22,5	0,83
290	Птица тушеная в соусе /330	100/50	14,7	17	21	243	0,1	0,48	0,01	59	187	126	0,86
171	Каша гречневая рассыпч.	200	3,5	2,33	19,3	209	0,1	5	0	38	76	48	0,8
348	Компот из кураги	200	1,4	0,2	9,6	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0	12	0	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	60	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0	59	20	10	2
	Итого		42,86	46,2	193,24	1358,7							

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

5 день

завтрак

229	Рыба жареная с овощами	100/30	16,3	15,4	2,4	148,0	0,15	0,1	0	124	268	34,2	2,8
312	Пюре картофельное	200	7,6	4,9	23	251	0,2	0,5	0	10	0,5	23	0,5
415	Крендель сахарный	60	5,8	8,3	34	89,5	0,01	10	0	139	96	18	14
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,1	40	97,4	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,01	14,6	17,4	6,6	0,22

обед

56	Салат овощной с яблоком	100	1,2	40,5	10,5	83	0,01	3	0	30	56	39	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,4	3,9	6,3	271	0	12	0	39	39	17	0,6
268	Котлеты из голядины с соусом	100/50	28	24	30	421	0,08	24	0	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	7,6	4,9	23	251	0,2	0,5	0	10	0,5	23	0,5
349	Компот из сух/фруктов	200	0,07	0,04	23,5	111,06	0	1,8	0	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0	12	0	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	60	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0	59	20	10	2
	Фрукты	180	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2
			42,86	46,2	193,24	1378,7							

№ рец	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
6 день													
завтрак													
291	Плов из птицы	200	17,1	21,2	42,2	278,2	0,04	5,2	0	19	69	18,5	0,05
421/15	Сдоба обыкновенная с сыром	60/12	8,9	6,8	36	106,4	0,01	57	0	65	44	0,6	9
382	Какао с молоком	200	4,2	4,5	36,8	143,3	0,01	1,25	0	158,6	133	29,3	1,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,01	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	фрукты	180	2,4	1,8	2,9	46	0,2	2,01		4,2	21,8	6,8	1,9
ОБЕД													
20	Салат из св.огурцов	100	1,5	4,9	6,8	48,5	0,04	19,6	0	134,5	22,7	13	0,46
108	Суп картофельный с клецками	200	1,9	4,9	18,3	154,8	0,08	18,4	0	233	47	22,5	0,83
274	Зразы рубленые	100	14,7	17	29	202,9	0,1	0,48	0,01	59	187	126	0,86
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,5	2,33	29,3	106,4	0,1	5	0	38	76	48	0,8
342	Компот из св. яблок	200	1,4	0,2	29,6	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0	12	0	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
	ИТОГО		42,86	46,2	193,24	1478,7							

№ рец	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
7 день													
завтрак													
223	Запеканка из творога со сг.молоком	50	19	21	63	171	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
424/16	Булочка домашняя с колбасой	60/20	3,6	19,1	34,2	104,6	0,06	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81
376	Чай с сахаром	200	1,58	1,4	19,6	46,76	0,02	1,2	0,01	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,01	14,6	17,4	6,6	0,22
обед													
19	Салат из огурцов и помидоров	100	1,13	4,8	11,6	74,24	0	5	0	28	32	16,5	1,5
84	Борщ с фасолью ,картофелем	250	9	12	22	87,3	0,07	4,5	0	23	46	19	0,9
229	Рыба тушеная с овощами	100	20,9	13,9	46	205,8	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	3,6	5,1	22,5	145,2	0,03	46	0	102	89	16	0,5
350	Кисель из конц.пр.пр-ва	200	0,16	0,16	23,8	97	0	12	0	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0	12	0	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0	59	20	10	2
	Фрукты	180	0,28	0,78	27	52		12	0,1	80		4	2
Итого													
			42,86	46,2	193,24	1278,7							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
9 день													
завтрак													
174	Каша вязкая молочная из риса	200	17,3	18,2	60,9	104,5	0,01	12	0	14	154	68	2,1
3	Бутерброд с сыром	15/12	3,6	19,1	34,2	68,5	0,06	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81
382	Какао с молоком	200	4,2	4,5	36,8	324	0,01	1,25	0	158,6	133	29,3	1,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	15	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,01	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	фрукты	180	2,4	1,8	2,9	46	0,2	2,01		4,2	21,8	6,8	1,9
обед													
23	Салат из помидоров	100	1,2	40,5	10,5	83	0,01	3	0	30	56	39	0,8
82	Борщ с капустой,картофелем	250	1,4	3,9	6,3	171,5	0	12	0	39	39	17	0,6
260	Гуляш из говядины	100/50	28	24	30	221,4	0,08	24	0	34	140	28	42
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	7,6	4,9	23	251	0,2	0,5	0	10	0,5	23	0,5
388	Напиток из шиповника	200	0,07	0,04	23,5	111,06	0	1,8	0	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0	12	0	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	60	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0	59	20	10	2
	Кисломолочный продукт	180	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2
ИТОГО :													
			42,86	46,2	193,24	1394,7							

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
10 день завтрак													
268/330	Котлеты из говядины с соусом	100	7,4	7,5	10,7	139,5	0,08	24	0	34	140	28	42
312	Пюре картофельное	200	3,6	5,1	22,5	145,2	0,03	46	0	102	89	16	0,5
1	Бутерброд с маслом	15/20	2,6	8,8	14,3	148,0	0,15	0,1	0	124	268	34,2	2,8
376	Чай с сахаром	200	0,16	0	15,1	97	0	12	0	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	15	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,01	14,6	17,4	6,6	0,22
ОБЕД													
19	Салат из св.помидоров,огурцов	100	1,5	4,9	6,8	48,5	0,04	19,6	0	134,5	22,7	13	0,46
104/105	Суп с фрикадельками	250	7,3	8,1	24,1	191,2	0,08	18,4	0	233	47	22,5	0,83
229	Рыба тушеная с овощами	100/50	14,7	17	21	243	0,1	0,48	0,01	59	187	126	0,86
309	Макаронные изделия отварные с маслом	200	13,5	22,33	29,3	209	0,1	5	0	38	76	48	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,2	29,6	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0	12	0	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	60	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	180	2,5	3	12	124	0,1	14	0,01	68	4	24	1,9
	Итого		42,86	46,2	163,5	1516,3							