

«Согласовано»

Заместитель начальника
территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
в Ангарском городском муниципальном
образовании Шелеховском,
Слюдянском районах.

О.А.Вилкова

«03» декабря 2019 г.



«Утверждаю»

И.о. Председателя МКУ «Комитет
по социальной политике и культуре
Муниципального образования
Слюдянский район
Иркутской области

Е.М.Похабова

2019 г.



Примерное 10-дневное меню

**для организации школьного питания в возрасте от 7 до 10 лет,
в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях**

Сезон: осень-зима

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа ИП Поляковский Ю.И.
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания Уфа ИП Поляковский Ю.И.

Примерное 10-дневное меню для организации питания общеобразовательных школ.

Осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценнос ть, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B2	C	E	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

1 ДЕНЬ

1 ДЕНЬ

Завтрак

131	Каша рисовая молочная	150/4	3,8	4,4	22,7	161	191,5	20,36	172,04	0,31	0,04	0,11	0,16	0,21	0,1
1	Бутерброд с сыром	50	5,6	2,87	17,6	140,77	191,96	16,59	165,95	0,76	0,05	0,05	0,03	0,54	0,1
184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	53	0,4	0	0	0,4	0	0	0	0	0
	Фрукт свежий	200	0,2	0,1	21,12	197	23,85	7,79	9,52	1,5	0,32	0,2	6,25	0	0
	Обед														
10	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	12,42	17,06	24,74	0,33	0,02	0,03	1,03	1,53	0
42	Суп картофельный с бобовыми с мясом	180	12,1	8,1	15,6	185	28,01	30,08	174	1,38	0,2	0,08	5,68	0,41	0,06
85	Сосиска отварная	80/4	8,32	16	0,64	182,4	17,94	10,44	177,3	0,26	0,03	0,05	0	0,43	0,03
147	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	9,31	7,31	40,56	0,74	0,06	0,02	0	0,84	0,1
189	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109	236	12,18	78,3	0,13	0,03	0,12	0,52	0,1	0,05
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,05	0,45	34,15	91,2	18,5	12,5	99	0,35	0,1	0,04	0	0,3	0
	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	2,02	0,3	27,15	92	18	6,7	57	0,3	0,03	0,03	0	0,2	0
	ИТОГО:	1363	43,39	42,22	212,46	1467,37	747,89	141,01	998,41	6,46	0,88	0,73	13,67	4,56	0,44

2 ДЕНЬ

Завтрак

132	Каша манная молочная	150/4	4,5	6,1	22	161	174,1	13,72	149,11	0,31	0,05	0,11	0,16	0,46	0,1
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200,6	26,97	101,09	0,9	0,03	0,13	0,52	0,11	0,05
1	Бутерброд с маслом	50	3,64	4,19	22	141,82	11	15	115,95	0,92	0,07	0,04	0,52	0,11	0,01



Обед																		
3	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	2,7	5,5	51	30,56	9,15	17,32	0,37	0,01	0,02	5,6	1,45	0			
40	Суп картофельный с крупой	180	8	7,1	15,5	158	17,25	20,07	134,6	0,19	0,08	0,05	5,79	0,44	0,01			
104	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	14,7	117	35,55	28,35	83,03	1,08	0,12	0,1	10,36	0,2	0,05			
54	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	11,25	5,45	2,75	104,5	13,11	17,97	77,91	0,46	0,07	0,06	0,6	0,98	0,07			
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,05	0,45	34,15	91,2	18,5	12,5	99	0,35	0,1	0,04	0	0,3	0			
	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	2,02	0,3	27,15	92	18	6,7	57	0,3	0,03	0,03	0	0,2	0			
	Сок натуральный фруктовый п/выпуск	200	1	0	37,46	94,25	36,04	10,12	1,01	0,4	0,03		4,01		0,01			
	ИТОГО:	1154	40,76	34,69	204,01	1145,8	554,71	160,55	836,02	5,28	0,59	0,58	27,04	4,64	0,3			

3 ДЕНЬ

Завтрак																		
142	Омлет натуральный	150/5	13,1	18,2	2,2	225	79,07	12,98	231,8	1,93	0,04	0,3	0,04	0,85	0,06			
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,1	0	13,8	54	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0	1,12	0,01	0			
6	Бутерброд с колбасой	60	6,34	10,63	11,14	218,17	4,73	2,99	24,32	0,32	0,01	0,02	0	0,2	0,04			
	Фрукт свежий	200	0,2	0,1	21,12	197	23,85	7,79	9,52	1,5	0,32	0,2	6,25	0	0			
	Обед																	
24	Салат "Студенческий"	60	2,2	6,3	3,7	80	9,46	8,18	32,02	0,33	0,04	0,05	1,15	2,76	0,07			
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	8,1	7,1	15,1	157	15,56	17,6	116,17	0,15	0,08	0,04	5,47	0,43	0,08			
66	Котлета (мясная)	80	12,4	13,3	10,9	214	30,08	23,51	119,91	1,22	0,05	0,09	0,04	2,55	0,07			
95	Капуста тушеная	150	3,3	4,9	14,1	113	197	29,45	139,64	1,13	0,05	0,06	24,7	2,07	0			
201	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	11,09	2,96	2,96	0,57	0,01	0,05	40	0,76	0			
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,05	0,45	34,15	91,2	18,5	12,5	99	0,35	0,1	0,04	0	0,3	0			
	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	2,02	0,3	27,15	92	18	6,7	57	0,3	0,025	0,03	0	0,2	0			
	ИТОГО:	1387	50,41	61,58	180,36	1552,4	410,2	125,39	833,68	7,88	0,725	0,88	78,77	10,13	0,32			

4 ДЕНЬ

Завтрак																		
133	Каша пшеничная молочная	150/4	5,5	6,7	25,3	184	274,01	32,07	190,32	0,85	0,11	0,11	0,16	0,21	0,05			
185	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	53,2	6,09	39,15	0,08	0,01	0,06	0,26	0,05	0,05			
1	Бутерброд с сыром	50	5,6	2,87	17,6	140,77	191,96	16,59	165,95	0,76	0,05	0,05	0,03	0,54	0,05			
	Фрукт свежий	200	0,2	0,1	21,12	197	23,85	7,79	9,52	1,5	0,32	0,2	6,25	0	0			



Обед															
17	Салат из свежеты с растительным маслом	60	0,8	4,4	3,6	57	18,35	9,76	19,33	0,63	0,01	0,01	0,45	2,26	0
41	Суп картофельный с клецками	180	7,6	7,3	11,5	142	14,84	17,88	152,54	1,07	0,07	0,04	5,47	1,21	0,07
68	Ужарное по-домашнему	200	15	16,3	20,6	291	22,26	34,17	201,54	3	0,11	0,13	2,86	2,12	0
189	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109	23,6	12,18	78,3	0,13	0,03	0,12	0,52	0,1	0,1
	Хлеб ржанно-пшеничный п/выпуск	40	2,05	0,45	34,15	91,2	18,5	12,5	99	0,35	0,1	0,04	0	0,3	0
	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	2,02	0,3	27,15	92	18	6,7	57	0,3	0,03	0,03	0	0,2	0
	ИТОГО:	1324	43,27	43,12	194,72	1385	870,97	155,73	1012,7	8,67	0,84	0,79	16	6,99	0,32

5 ДЕНЬ

Завтрак															
134	Каша "Дружба"	150/4	4,6	6,4	24,3	174	92,23	26,38	136,44	0,59	0,07	0,11	0,16	0,21	0,05
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200,6	26,97	101,09	0,9	0,03	0,13	0,52	0,11	0,05
1	Бутерброд с маслом	50	3,64	4,19	22	141,82	11	15	115,95	0,92	0,07	0,04	0	0,5	0,1
	Фрукт свежий	200	0,2	0,1	21,12	197	23,85	7,79	9,52	1,5	0,32	0,2	6,25	0	0
	Обед														
25	Салат "Здоровье"	60	1	4,3	3,4	56	14,41	12,82	26,38	0,41	0,03	0,03	1,24	0,12	0
36	Рассольник ленинградский с курицей	180/5	7,8	9,1	12,5	163	20,85	18,2	114,72	0,15	0,07	0,05	5,56	0,4	0,06
101	Рагу из овощей	200	3,9	9,9	17,5	175	50,02	35,1	96,3	1,52	0,11	0,09	14,2	2,14	0,1
196	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	130,9	35,68	93,51	0,14	0,04	0,08	0,8	2,15	0
	Хлеб ржанно-пшеничный п/выпуск	40	2,05	0,45	34,15	91,2	18,5	12,5	99	0,35	0,1	0,04	0	0,3	0
	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	2,02	0,3	27,15	92	18	6,7	57	0,3	0,03	0,03	0	0,2	0
	ИТОГО:	1329	31,21	38,44	226,32	1396,02	580,36	197,14	849,91	6,78	0,87	0,8	28,73	6,13	0,36

6 ДЕНЬ

Завтрак															
132	Каша манная молочная	150/4	4,5	6,1	22	161	174,1	13,72	149,11	0,31	0,05	0,14	0,16	0,46	0,05
184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	53	0,4	0	0	0,4	0	0	0	0	0
6	Бутерброд с колбасой	60	6,34	10,63	11,14	218,07	4,73	2,99	24,32	0,32	0,01	0,02	0	0,2	0,01
	Фрукт свежий	200	0,2	0,1	21,12	197	23,85	7,79	9,52	1,5	0,32	0,2	6,25	0	0
	Обед														
29	Салат с сыром	60	5,4	6,4	2,9	92	192,3	21,33	118,74	0,36	0,07	0,1	2,94	1,5	0,05
33	Шли из свежей капусты с картофелем	180/5	8,3	8,7	5,8	135	29,27	11,59	146,1	1,2	0,03	0,03	8,02	0,31	0,05



63	Гуляш	50/50	13,7	13,4	2,8	187	7,6	17,51	158,9	1,91	0,03	0,08	0,33	0,41	0
123	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,1	5,8	28,6	198	53	51	256	1,97	0,15	0,11	0,85	0,97	0,1
201	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	11,09	2,96	2,96	0,57	0,01	0,05	40	0,76	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,05	0,45	34,15	91,2	18,5	12,5	99	0,35	0,1	0,04	0	0,3	0
	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	2,02	0,3	27,15	92	18	6,7	57	0,3	0,03	0,03	0	0,2	0
	ИТОГО:	1394	50,41	52,18	196,26	1535,3	532,84	148,09	1021,7	9,19	0,8	0,8	58,55	5,11	0,26

7 ДЕНЬ

Завтрак															
131	Каша рисовая молочная	150/4	3,8	6,1	22,7	161	271,5	20,36	172,04	0,31	0,04	0,11	0,16	0,21	0,05
189	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109	236	12,18	78,3	0,13	0,03	0,12	0,52	0,1	0,05
2	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,3	6,45	19,8	165,75	176,2	18,66	151,4	0,86	0,05	0,06	0,03	0,68	0,05
	Обед														
15	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	53	20,71	10,96	18,09	0,54	0,02	0,02	3,78	1,41	0
47	Уха рыбацкая	180/20	4,2	2,7	11	85	10,57	7,82	44,36	0,58	0,06	0,04	1,53	0,49	0,04
104	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	14,7	117	35,55	18,35	103,03	1,08	0,12	0,1	10,36	0,2	0,05
83	Печень по-строгановски	80/50	20,9	16,1	3,6	244	21,81	23,24	474,4	4,87	0,26	1	13,05	3,5	0,5
375	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,06	22,7	92,2	14	0	0	0,3	0		3,86		0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,05	0,45	34,15	91,2	18,5	12,5	99	0,35	0,1	0,04	0	0,3	0
	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	2,02	0,3	27,15	92	18	6,7	57	0,3	0,03	0,03	0	0,2	0
	ИТОГО:	1234	46,87	42,76	180,2	1210,2	822,84	130,77	1197,6	9,32	0,71	1,52	33,29	7,09	0,74

8 ДЕНЬ

Завтрак															
150	Макароны, запеченные с яйцом	200/8	8,6	11,5	26	244	198,3	12,45	101,51	1,2	0,05	0,14	0,08	1,11	0,05
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200,6	26,97	101,09	0,9	0,03	0,13	0,52	0,11	0,05
1	Бутерброд с маслом	50	3,64	4,19	22	141,82	11	15	115,95	0,92	0,07	0,04	0	0,5	0,05
	Обед														
22	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,9	6	5,6	85	9,58	11,04	40,1	0,47	0,05	0,05	1,92	1,14	0,07
34	Борщ с капустой и картофелем	180/5	8,2	8,7	9,5	149	30,24	18,16	179,6	0,63	0,04	0,04	6,36	0,36	0,01
56	Коллета рыбная	80	11,92	9,12	10,32	172	33,35	22,63	120,1	0,89	0,08	0,09	0,12	4	0,01
102	Картофель отварной	150/3	3,5	2,9	15	102	13,28	29,8	75,68	1,17	0,09	0,07	1,28	0,19	0,05
153	Соус белый основной	40	7,5	6,9	1,5	98	0,86	0,42	2,43	0,03	0	0	0,05	0,05	0,07
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,05	0,45	34,15	91,2	18,5	12,5	99	0,35	0,1	0,04	0	0,3	0



	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	2,02	0,3	27,15	92	18	6,7	57	0,3	0,03	0,03	0	0,2	0
197	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0,01	0,01	1,6	0,08	0
	ИТОГО:	1256	53,13	53,76	199,42	1409	540	158,8	896,3	7,69	0,55	0,64	11,93	8,04	0,58

9 ДЕНЬ

Завтрак															
133	Каша пшенная молочная	150/4	5,5	6,7	25,3	184	274,01	32,07	190,32	0,85	0,11	0,11	0,16	0,21	0,1
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,1	0	13,8	54	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0	1,12	0,01	0
1	Бутерброд с сыром	50	5,6	2,87	17,6	140,77	191,96	16,59	165,95	0,76	0,05	0,05	0,03	0,54	0,1
	Фрукт свежий	200	0,2	0,1	21,12	197	23,85	7,79	9,52	1,5	0,32	0,2	6,25	0	0
	Обед														
23	Салат "Степной"	60	1	3,6	3,8	51	9,07	8,44	19,74	0,23	0,03	0,02	1,5	0,09	0
39	Суп картофельный с лапшой домашней	180	9	7	14,3	158	14,96	18,35	159,07	0,55	0,08	0,05	5,28	0,29	0,1
100	Плов из курицы	150	15,3	18,2	28,4	341	18,16	34,38	256,8	0,52	0,05	0,09	0,52	0	0,08
	Сок натуральный фруктовый п/выпуск	200	1	0	37,46	94,25	36,04	10,12	1,01	0,4	0,03		4,01		0,01
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,05	0,45	34,15	91,2	18,5	12,5	99	0,35	0,1	0,04	0	0,3	0
	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	2,02	0,3	27,15	92	18	6,7	57	0,3	0,03	0,03	0	0,2	0
	ИТОГО:	1274	41,77	39,22	223,08	1403,2	607,41	147,67	959,75	5,54	0,8	0,59	18,87	1,64	0,39

10 ДЕНЬ

Завтрак															
155	Запеканка творожная	150	23	19,5	34,6	424	396	29,88	471,6	0,83	0,08	0,62	0,56	0,65	0,06
150	Соус сметанный	40	0,5	1,8	2,2	27	8,04	1,11	7,46	0,05	0,01	0,01	0,01	0,09	0,03
189	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109	236	12,18	78,3	0,13	0,03	0,12	0,52	0,1	0,05
6	Бутерброд с колбасой	60	6,34	10,63	11,14	218,17	4,73	2,99	24,32	0,32	0,01	0,02	0	0,2	0,01
	Обед														
32	Сельдь с луком	35/7	3,4	2,9	1,4	45	18,58	7,81	74,65	0,3	0,01	0,02	0,6	0,25	0,05
41	Суп картофельный с клецками	180	7,6	7,3	11,5	142	14,84	17,88	182,54	1,07	0,07	0,04	5,47	1,21	0,08
72	Тефтели из говядины	80	8,9	13,17	9,65	193,07	7,9	9,13	153,4	0,61	0,02	0,06	0,33	0	0,09
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	5,66	0,12	0,01	0,01	0,8	0,04	0,1
95	Капуста тушеная	150	3,3	4,9	14,1	113	197	29,45	139,64	1,13	0,05	0,06	24,7	2,07	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,05	0,45	34,15	91,2	18,5	12,5	99	0,35	0,1	0,04	0	0,3	0



	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	2,02	0,3	27,15	92	18	6,7	57	0,3	0,03	0,03	0	0,2	0
201	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	11,09	2,96	2,96	0,57	0,01	0,04	40	0,57	0
	ИТОГО:	1244	61,11	66,15	193,2	1592,4	932,7	135,47	1296,5	5,78	0,43	1,07	72,99	5,68	0,47
	Итого завтраки за 10 дней	5393	150,54	172,22	702,84	5873,9	4208,8	497,06	3600,6	27,4	3,17	4,15	44,53	9,67	1,52
	Итого обеды за 10 дней	7566	311,79	301,9	1307,2	8222,7	2391,2	1003,6	6301,9	45,19	4,025	4,25	315,31	50,34	2,44
	Итого за 10 дней	12959	462,3	474,1	2010	14097	6600	1500,6	9902,5	72,6	7,2	8,4	359,8	60	4,18
	Среднее значение за 10 дней	1295,9	46,23	47,41	201	1410	660	150,06	990,25	7,26	0,72	0,84	35,98	6	0,418
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		3,28	3,363	14,26	1409,7									

С.В.В.

