

«Согласовано»

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

О.А.Вилкова

2019 г.



«Утверждаю»

И.О.Председателя МКУ «Комитет
по социальной политике и культуре
Муниципального образования
Слюдянский район

Е.М.Похабова

2019 г.



Примерное 10-дневное меню

**для организации школьного питания в возрасте от 11 до 18 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: 11-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Минер. вещества, мг			Витамины, мг						
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. Ценно-сть, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	C	E	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
131	Каша рисовая молочная	250/5	5	7,1	31,3	215	191,5	23,15	176,05	0,41	0,05	0,14	0,22	0,28	0,05
1	Бутерброд с сыром	85	6,28	3,73	22,88	156,91	249,55	21,57	137,74	0,99	0,07	0,06	0,039	0,85	0,11
184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	53	0,4	0	0	0,4	0	0	0	0	0
	Фрукт свежий	150	0,69	0,1	21,12	197	34,75	7,79	9,52	1,9	0,31	0,2	8,75	0	0
	Обед														
10	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	20,7	28,43	41,24	0,55	0,04	0,05	1,72	2,54	0
42	Суп картофельный с бобовыми с мясом	230	13,7	9,13	19,5	228	34,88	37,6	217,5	1,75	0,26	0,13	7,1	0,56	0,06
85	Сосиска отварная	100/5	9,9	18,8	0,8	230	22,64	13,18	174,59	0,33	0,02	0,08	0	0,55	0,03
147	Макаронные изделия отварные	180/6	6,6	5,04	39,96	235,1	11,17	8,77	48,67	0,89	0,07	0,02	0	1	0,1
189	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109	196	12,18	78,3	0,13	0,03	0,12	0,52	0,1	0,05
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,33	0,84	37,92	90,2	27,2	15	128,8	1,62	0,12	0,04	0	0,3	0
	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	2,01	0,3	27,15	92	27,5	7,5	93,5	0,3	0,03	0,03	0	0,2	0
	ИТОГО:	1591	50,81	52,64	246,63	1706,21	816,3	175,17	1105,9	9,27	1	0,87	18,349	6,38	0,4
2 ДЕНЬ															
Завтрак															
132	Каша манная молочная	250/5	6	7,2	29,3	215	232	15,29	132,15	0,41	0,06	0,14	0,22	0,62	0,05

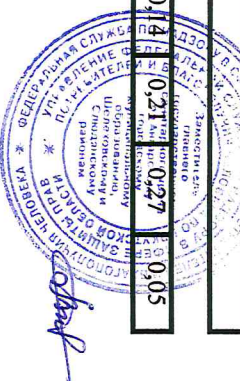


192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	150,6	26,97	101,09	0,9	0,03	0,13	0,52	0,11	0,05
1	Бутерброд с маслом	85	4,37	5,03	26,4	170,18	13,2	18	139,14	1,1	0,08	0,05	0	0,6	0,1
Обед															
3	Салат из белокачанной капусты	100	1,9	4,5	9,2	84	50,94	15,25	28,86	0,61	0,02	0,04	9,34	2,41	0
40	Суп картофельный с крупой	230	9,7	7,9	19,3	195	21,3	25,09	140,6	0,24	0,11	0,05	7,23	0,44	0,1
104	Картофельное пюре	180	3,69	5,94	24,21	167,4	42,8	30,26	100,3	1,25	0,14	0,14	12,53	0,24	0,15
54	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	15,7	8,9	5,5	209	26,21	35,93	155,82	0,92	0,13	0,5	1,19	0,74	0,07
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,33	0,84	37,92	90,2	27,2	15	128,8	1,62	0,12	0,04	0	0,3	0
	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	2,01	0,3	27,15	92	27,5	7,5	93,5	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:	1430	50,3	44,21	239,24	1452	627,8	199,41	1021	7,75	0,75	1,12	35,04	5,66	0,53

3 ДЕНЬ

Завтрак															
142	Омлет натуральный	250/5	15,47	21,27	2,93	275	105,4	17,31	229	2,57	0,05	0,4	0,05	1,13	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	85	6,34	10,63	11,14	188,57	4,73	2,99	24,32	0,32	0,01	0,03	0	0,3	0,04
	Фрукт свежий	150	0,69	0,1	21,12	197	34,75	7,79	9,52	1,9	0,31	0,2	8,75	0	0
Обед															
24	Салат "Студенческий"	100	3,7	10,5	6,1	134	15,77	13,63	53,37	0,55	0,06	0,09	1,91	2,61	0,07
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	9,7	7,9	18,9	193	19,19	22	145,21	0,19	0,1	0,04	6,83	0,47	0,08
66	Котлета (мясная)	100	14,5	12	12,8	218	34,77	27,66	140,12	1,43	0,06	0,14	0,05	2,75	0,07
95	Капуста тушеная	180	4,3	5,5	20,8	151	236	31,36	119,52	1,51	0,07	0,08	27,96	2,43	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	2,33	0,84	37,92	90,2	27,2	15	128,8	1,62	0,12	0,04	0	0,3	0
	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	2,01	0,3	27,15	92	27,5	7,5	93,5	0,3	0,03	0,03	0	0,2	0
	ИТОГО:	1602	59,74	69,34	199,66	1703,8	519,3	148,93	947,7	11,04	0,82	1,1	86,67	10,96	0,32
Завтрак															
133	Каша пшенная молочная	250/5	6,3	7	33,7	275	232	37,77	160,43	1,14	0,15	0,4	0,27	0,27	0,05

4 ДЕНЬ



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	85	6,28	3,73	22,88	156,91	223,55	21,57	111,74	0,99	0,07	0,06	0,039	0,6	0,05
	Фрукт свежий	150	0,69	0,1	21,12	197	34,75	7,79	9,52	1,9	0,31	0,2	8,75	0	0
Обед															
17	Салат из свежых с растительным маслом	100	1,3	7,4	6	95	30,49	16,21	32,11	1,04	0,01	0,02	0,74	2,16	0
41	Суп картофельный с клецками	230	9,1	8,3	14,4	175	18,29	22,35	190,68	1,32	0,1	0,04	6,83	1,25	0,07
68	Жаркое по-домашнему	200	17,1	17,4	18,3	299	25,78	32,71	214,3	3,21	0,14	0,15	5,01	3,08	0
189	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109	196	12,18	78,3	0,13	0,03	0,12	0,52	0,1	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,33	0,84	37,92	90,2	27,2	15	128,8	1,62	0,12	0,04	0	0,3	0
	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	2,01	0,3	27,15	92	27,5	7,5	93,5	0,3	0,03	0,03	0	0,2	0
	ИТОГО:	1500	49,61	49,77	215,17	1570,1	868,8	179,17	1059	11,73	0,97	0,86	22,36	8,01	0,32

5 ДЕНЬ

Завтрак															
134	Каша "Дружба"	250/5	6,02	8,6	32,4	252	122,98	35,17	141,92	0,78	0,1	0,14	0,21	0,21	0,05
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	150,6	26,97	101,09	0,9	0,03	0,13	0,52	0,11	0,05
1	Бутерброд с маслом	85	4,37	5,03	26,4	170,18	13,2	18	139,14	1,1	0,08	0,05	0	0,6	0,11
	Фрукт свежий	150	0,69	0,1	21,12	197	34,75	7,79	9,52	1,9	0,31	0,2	8,75	0	0
Обед															
25	Салат "Здоровье"	100	1,6	7,1	5,7	92	20,77	21,18	43,31	0,65	0,05	0,05	2,07	0,2	0
36	Рассольник ленинградский с курицей	230/10	9,4	10,6	15,7	208	28,64	22,75	143,4	0,19	0,1	0,08	6,94	0,51	0,06
101	Рагу из овощей	200	4,8	11,4	21,9	219	54,32	30,44	72,83	1,16	0,06	0,07	11,9	2,72	0,1
196	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	47,4	171	130,9	35,68	93,51	0,14	0,04	0,08	0,8	2,15	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,33	0,84	37,92	90,2	27,2	15	128,8	1,62	0,12	0,04	0	0,3	0
	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	2,01	0,3	27,15	92	27,5	7,5	93,5	0,3	0,03	0,03	0	0,2	0
	ИТОГО:	1510	37,22	47,67	258,49	1626,38	610,9	220,48	967,02	8,74	0,92	0,87	31,19	7	0,37

6 ДЕНЬ

Завтрак															
132	Каша манная молочная	250/5	6	7,2	29,3	215	232	15,29	132,15	0,41	0,06	0,14	0,22	0,62	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	85	6,34	10,63	11,14	188,57	4,73	2,99	24,32	0,32	0,01	0,02	0	0,2	0,1
	Фрукт свежий	150	0,69	0,1	21,12	197	34,75	7,79	9,52	1,9	0,31	0,2	8,75	0	0
	Обед														
29	Салат с сыром	100	8,9	10,7	4,8	153	253,8	35,54	197,9	0,6	0,12	0,16	4,91	2,79	0,05
33	Щи из свежей капусты с картофелем	230/10	10,1	10,4	7,3	172	39,28	14,49	145,11	1,48	0,04	0,04	10,03	0,43	0,05
63	Гуляш	50/50	13,7	13,4	2,8	187	7,6	17,51	128,94	1,91	0,03	0,08	0,33	0,41	0
123	Каша гречневая рассыпчатая	180/7	9,5	7,7	38,2	214	70,66	68	274,67	2,63	0,2	0,15	1,13	1,3	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	2,33	0,84	37,92	90,2	27,2	15	128,8	1,62	0,12	0,04	0	0,3	0
	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	2,01	0,3	27,15	92	27,5	7,5	93,5	0,3	0,03	0,03	0	0,2	0
	ИТОГО:	1597	60,37	61,57	220,33	1672,8	709	187,07	1138	12,14	0,93	0,91	65,37	7,01	0,35

7 ДЕНЬ

	Завтрак														
131	Каша рисовая молочная	250/5	5	7,1	31,3	215	191,5	23,15	176,05	0,41	0,05	0,14	0,22	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	85	6,3	6,45	19,8	165,75	176,2	18,66	111,44	0,86	0,05	0,06	0,03	0,68	0,05
	Обед														
15	Салат витаминный	100	1,5	4,6	10,8	89	34,52	18,26	30,16	0,9	0,03	0,04	6,3	1,35	0
47	Уха рыбацкая	200/30	5,2	3,3	13,8	107	12,59	9,36	48,83	0,7	0,07	0,05	1,92	0,47	0,04
104	Картофельное пюре	180	3,69	5,94	24,21	150,9	42,8	22,02	113,03	1,25	0,14	0,12	12,53	0,24	0,05
83	Печень по-строгановски	100/60	23,3	17,6	4,5	254	26,84	29,21	456,8	6,09	0,33	0,81	16,5	4,19	1,18
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	2,33	0,84	37,92	90,2	27,2	15	128,8	1,62	0,12	0,04	0	0,3	0
	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	2,01	0,3	27,15	92	27,5	7,5	93,5	0,3	0,03	0,03	0	0,2	0
	ИТОГО:	1490	52,53	49,29	210,08	1365,1	789,2	155,34	1237	12,56	0,85	1,41	41,88	7,74	1,42

8 ДЕНЬ

	Завтрак														
150	Макароны, запеченные с яйцом	200/8	8,6	11,5	26	244	148,3	12,45	170,5	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	85	4,37	5,03	26,4	170,18	13,2	18	139,14	1,1	0,08	0,05	0,0	0,6	0,05
	Обед														



22	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,2	10	9,3	141	15,88	18,36	66,67	0,78	0,09	0,09	3,18	3,57	0,07
34	Борщ с капустой и картофелем	240/10	9,9	9,3	12	169	40,5	22,7	171,3	0,79	0,06	0,05	7,95	0,45	0,11
56	Котлета рыбная	100	12,9	10,4	12,9	195	41,69	28,29	150,13	1,11	0,1	0,11	0,15	5	0,13
102	Картофель отварной	180/4	4,14	3,51	18	121,5	15,94	29,77	90,82	1,4	0,12	0,09	1,54	0,23	0,05
153	Соус белый основной	50	9,4	8,7	1,9	113	1,07	0,53	3,04	0,04	0	0	0,06	0,05	0,07
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,33	0,84	37,92	90,2	27,2	15	128,8	1,62	0,12	0,04	0	0,3	0
	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	2,01	0,3	27,15	92	27,5	7,5	93,5	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:		1457	60,65	63,28	219,77	1569,9	538,2	182,7	1119	10,07	0,69	0,74	15,08	11,7	0,58

9 ДЕНЬ

Завтрак															
133	Каша пшенная молочная	250/5	6,3	7	33,7	275	232	37,77	160,43	1,14	0,15	0,15	0,14	0,21	0,27
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	0,1	0
1	Бутерброд с сыром	85	6,28	3,73	22,88	156,91	223,55	21,57	111,74	0,99	0,07	0,06	0,039	0,6	0,11
	Фрукт свежий	150	0,69	0,1	21,12	197	34,75	7,79	9,52	1,9	0,31	0,2	8,75	0	0
Обед															
23	Салат "Степной"	100	1,5	6	7,3	89	17,05	18,46	44	0,56	0,06	0,05	4,26	0,17	0
39	Суп картофельный с лапшой домашней	240	10,9	6,6	17,9	174	18,56	22,94	171,2	0,69	0,1	0,06	6,6	0,17	0,07
100	Плов из курицы	180	17,6	19,1	39,3	373	23,71	41,76	210,99	0,69	0,07	0,11	0,77	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	2,33	0,84	37,92	90,2	27,2	15	128,8	1,62	0,12	0,04	0	0,3	0
	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	2,01	0,3	27,15	92	27,5	7,5	93,5	0,3	0,03	0,03	0	0,2	0
ИТОГО:		1490	48,71	43,67	258,53	1595,4	643,2	183,64	932,5	8,37	0,94	0,69	25,76	1,81	0,37

10 ДЕНЬ

Завтрак															
155	Запеканка творожная	250	27	21,3	52,1	754,5	453,8	35,74	436,74	2,61	0,11	0,57	0,78	0,06	0,29
150	Соус сметанный	50	0,7	2,2	2,7	34	10,05	1,39	9,33	0,06	0,01	0,01	0,02	0,11	0,03
189	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109	236	12,18	78,3	0,13	0,03	0,12	0,32	0,1	0,05
6	Бутерброд с колбасой	80	6,34	10,63	11,14	188,57	4,73	2,99	24,32	0,32	0,01	0,02	0,02	0,2	0,1



[illegible]