

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления

РОСПОТРЕБНАДЗОРА по Иркутской области

Д.Ф. Савиных

2020 г.



Утверждено:

Начальник Управления образования

МБОУ г. Бодайбо и района

С.Е. Наумова

2020 г.

Примерное циклическое меню горячих завтраков -обедов для школьников 7-11 лет (осень-зима) для общеобразовательных учреждений

Бодайбинского района

№ рецепт ры	Наименование блюд	Масса, порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	День: первый												
	Завтрак												
158	Каша манная на молоке	200	2,2	8,06	11,09	122,02	0,02			82,2		0,8	0,01
338	яблоко	120		0						165,5	150		0,07
387	Какао на молоке	200	4,8	3,97	26,22	144,31	0,06			62,1		0,5	0,05
1	Хлеб пшеничный с маслом	80\20	3,2	1,9	26,61	87,41	0,02			25,2		1,2	0,01
15	сыр	20	4,5	4,6	0,91	119				116			
	всего за завтрак		14,7	18,53	64,83	472,74	0,1	0	0	451	150	2,5	0,14
	Обед												
314	Суп карт с рыби консервами	250	2,62	1,16	11,28	124,5	0,01			32			
255	Котлета мясная	100	23,2	10,2	8,2	152,5	0,05	0	0,4	153		3	0,4
399	овощи отварные	200	1,2	0,1	12,4	58,07	0,2			53		0,588	0,06
400	Компот из яблок с лимоном	200	0,28	0,28	24,17	16		36	0,02			0,9	0,09
18	Овощная нарезка (помидор)	60	0,66	0	2,76	13,8	0,15			59		0,212	0,03
ПР	Хлеб пшен.држаной	30\30	3,9	1,3	46,1	227				242			
	всего за обед		31,5	13,04	104,91	591,87	0,41	36	0,42	539	0	4,7	0,58
	Итого за день		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	990	150	7,2	0,72
	День: второй												

Главный специалист
по организации питания
и обучению
подпись: *Баженова*
ФИО: *Баженова*

Завтрак													
195	Каша геркулесовая н\молоке	200	5,8	4,09	23,2	120,36	0,08			27,3		0,16	0,01
1	Хлеб ржаной с маслом	80\20	3,9	1,3	46,1	300,8	0,12			34,61		1,55	0,04
381	Цикорий	180	1,4	1,6	17,34	89,32	0,06		0	70		0,38	0,03
187	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,02		0,42	73,6		1	
338	банан	120				113				173	150		
всего за завтрак			16,18	19,28	86,92	686,28	0,28	0	0,42	378,51	150	3,09	0,08
Обед													
71	Овощная нарезка (огурец)	60	0,88	0	5,64	11,2	0,05			153,94		0,52	0,5
239	Суп гороховый	250	1,34	9,8	13,61	90,59	0,08			88,64		1,14	0,01
306	Курица отварная	100	16,08	16,2	2,29	200,69	0,23			47,04		0,51	0,01
91	Овощное рагу	200	3,76	1,02	22,8	271,16	0,08	0	0	52,89		1	0,1
ПР	Хлеб пшен\ржаной	30\30	6,9	1,3	46,15	109,8	0,15			60			
409	Напиток из шиповника	200	0,76	0	23,34	52,08	0	36		22,98		0,94	0,02
всего за обед:			29,72	28,32	113,83	735,52	0,59	36	0	425,49	0	4,11	0,64
Итого за день			45,9	47,6	200,75	1421,8	0,87	36	0,42	804	150	7,2	0,72
День: третий													
Завтрак													
297	Запеканка творожная	150	12,17	13,4	48,6	398	0,09			294,6		1,21	0,01
ПР	со сгущенном молоком	20	1,36	1,66	17,7	64,8				55,3		0,42	0,02
492	Батон с сыром	90/15	2,59	1,17	6,94	328,6				189,3		1,5	0,05
338	груша	120			12,4	55	0,02				150		
387	Кофейный напиток н\молоке	200	2,79	3,19	19,71	98,69	0,06	6	0	68,9		0,54	
всего за завтрак			16,12	16,23	73,24	890,09	0,15	6	0	608,1	150	3,67	0,08
Обед													
67	Винегрет овощной	100	0,84	0,76	5,5	80,17	0,05			23,5		0,88	0,08
108	Суп картоф с клецками	250	3,53	2,4	21,7	124,09				51,12		1,29	0,09
246	Гуляш из говядины	150	13,56	20	9,19	252,09	0,09		0,42	96,3			0,42
304	Рис припущенный	200	4,96	5,2	50,12	103,19				132,5		0,23	0,02
ПР	Хлеб пшен\ржаной	30\30	6,9	1,3	46,15	109,8	0,15			60			
398	Компот из св фруктов	200	0,18		17,5	67,38		30		18,48		1,13	0,03

ФИО *Овчинников ОВ*
 10.06.2020

всего за обед:		35,95	29,66	150,16	736,72	0,29	30	0,42	381,9	0	3,53	0,64
Итого за день		52,07	45,89	223,4	1626,81	0,72	36	0,42	990	150	7,2	0,72

День: четвертый

Завтрак												
186	Каша пшеничная н/молоке	150	5,7	6,2	27,1	201	0,18		138,6		0,86	0,06
1	Хлеб пшеничный с маслом	90\15	7,25		46,61	228,3	0,12		25,2		1,55	0,05
188	омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	120,54			72,6		0,86	0,08
338	апельсин	120				45	0,04			150		
391	Сок	200	3,78	4	26,33	147	0,06				0,38	0,03
	всего за завтрак		22,55	19,22	101,56	696,84		0	236,4	150	3,65	0,22

Обед												
71	Овощная нарезка (пом отурец)	80	0,91		3,81	19,2	0,05				0,74	0,04
239	Борщ со сметаной	230\20	1,54	5,1	8,05	88,32	0,06		62,3		0,06	0,04
304	Котлета рыбная	90	10,73	8,61	8,23	149,01	0,08	0,42	211,72		0,75	0,07
317	Картофельное пюре	200	4,27	8,08	1,05	124,09	0,3		31,5		1,72	0,07
396	Кисель из джема	200	1,51	5,09	32,2	129,1		36	206,08		0,28	0,28
ПР	Хлеб пшен./ржаной	30\30	6,9	1,3	46,15	109,8	0,15		60			
	всего за обед		25,86	28,18	99,49	619,52	0,42	36	571,6	0	3,55	0,5
	Итого за день		48,41	47,4	201,05	1316,36	0,72	36	808	150	7,2	0,72

День: пятый

Завтрак												
297	Каша рисовая молочная	200	5,22	6,68	32,89	138,66	0,06		183,03		0,4	0,04
1	Хлеб ржаной с маслом	90\20	6,9	20	46,1	200,8	0,12		25,2		1,55	0,05
15	яблоко	120				47	0,03			150	9	0,72
338	яйцо вареное	40	5,08	4,6		62,8	0,2	0,24	73,6		0,9	0,09
405	Какао на молоке	200	4,19	4,37	28,83	171,02	0,06		162,3		0,54	0,04
	всего за завтрак		21,39	35,65	108,06	573,28	0,44	0	444,13	150	3,39	0,31
Обед												

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

по факту

231	Зеленый горошек отварной	100	3,27	3,04	5,6	259,36	0,06	36	0,18	36,2			
104	Суп картоф с мясными фрикадельками	250	9,13	1,1	18,78	175,13	0,01			44,9		1,83	0,03
205	Соиска отварная	115	11,26	19,1	2,65	305,63	0,23			131			
311	Капуста тушеная	200	5,24	6,4	6,85	111,61	0,06			97,8		1,62	0,02
ПР	Хлеб пшен, ржаной	30\30	6,9	1,3	46,15	109,8	0,15			60			
383	Чай с лимоном	200	0,07	0,1	15,31	61,62				200		0,36	0,36
	всего за обед:		24,61	12,04	92,69	717,52	0,28	36	0,18	438,9	0	3,81	0,41
	Итого за день		46	47,69	200,75	1290,8	0,72	36	0,42	883,03	150	7,2	0,72

День: шестой

Завтрак													
99	Каша молочная Дружба	200	6,55	8,33	35,09	210	0,06			131,6		0,04	0,04
483	Батон с колбасой п/к	100\20	12,59	9,17	10,62	328,6	0,13			181,6		0,2	0,05
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75							
338	Банан	120				113					150		
389	чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,06		0	124,5		0,38	0,03
	всего за завтрак	560	25,35	20,41	81,12	844,6	0,25	0	0	437,7	150	0,62	0,12

Обед

483	Салат из свеклы с изюмом	80	1,13	8,05	7,6	60,28	0,02		0,42	41,23		1,6	0,06
255	Рассольник со сметаной	230\20	5,03	11,3	9,77	196,88	0,05		0	23,5		1,1	0,26
306	Плов из отварной курицы	320	7,11		20,27	203,83				223,1			
400	Компот из шиповника	200	0,68	6,34	21,01	46,87		36		18,47		1,13	0,21
ПР	Хлеб пшен, ржаной	30\30	6,9	1,3	46,1	195,48	0,4			246		2,75	0,07
	всего за обед:	600	20,85	26,99	104,75	703,34	0,47	36	0,42	552,3	0	6,58	0,6
	Итого за день		46,2	47,4	185,87	1547,94	0,72	36	0,42	990	150	7,2	0,72

День: сельмой

Завтрак													
167	Каша молочная пшеничная	200	6,0	7,27	34,29	226,29	0,18			237,6			

подпись
ОНО *Дмитрий СБ*
19.06.2024

1	Хлеб пшеничный с маслом	90\15	7,25	11,98	46,61	311,12	0,12			25,2		1,55	
338	груша	120				55					150		0,72
391	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,16	19,71	118,69	0,06		0,24	50		0,54	
	всего за завтрак		16,1	22,41	100,61	711,1	0,36	0	0,24	312,8	150	2,89	0,72
	Обед												
71	Овощная нарезка (помидор)	80	0,88	1,63	3,68	18,4	0,05			220		0,74	
227	Щи из свеж капусты со сметаной	230\20	2,09	10,5	10,64	207,8	0,05		0,18	181		0,7	
284	Запеканка картофель с мясом	250	3,73	12,5	23,04	354,57	0,1			41,2		2,87	
401	Компот из св фруктов	200	20		40,89	67,38		36		285			
ПР	Хлеб пшен.\ржаной	30\30	6,9	1,3	46,15	109,8	0,15			60			
	всего за обед:		33,6	25,93	124,4	757,95	0,35	36	0,18	787,2	0	4,31	0
	Итого за день		49,68	48,34	225,01	1469,05	0,71	36	0,42	1100	150	7,2	0,72
	День: восьмой												
	Завтрак												
195	Запеканка творожная	150	12,5	9,08	21,83	184,19	0,09			232,3		1,21	
ПР	со сгущенкой	20	1,36	1,66	10,7	64,8	0,03		0,24	43,8		1,3	
492	Батон с сыром	90\20	2,59	9,17		228,60				281		0,05	
338	апельсин	120				45,00					150		0,72
405	молоко кипеч.	200	2,98	2,5	14,13	95,69				170			
	всего за завтрак		19,43	22,41	46,66	573,28	0,12	0	0,24	727,1	150	2,56	0,72
	Обед												
71	Свежий огурей	100	0,88		2,64	11,2	0,05		0,18	136,7		0,74	
255	Свекольник со сметаной	230\20	1,93	6,34	10	104,2	0,06	0		62,3		1,44	
297	Каша гречневая распчатая	200	11,23	7,41	52,47	130,53				21,4			
266	Тефтеля мясная	90	5,21	9,82	12,14	252,18	0,06			20,4		1,02	
400	Компот из с\ф	200	0,62		30,99	126,43		36		10,5		0,94	
ПР	Хлеб пшен.\ржаной	30\30	6,9	1,3	46,15	109,8	0,14			60			

подпись *В. В. 2022*
ФИО *В. В. 2022*

	всего за обед:		26,77	24,87	154,39	734,34	0,31	36	0,18	311,3	0	4,14	0
	Итого за день		46,20	47,28	201,05	1307,62	0,43	36	0,42	1038,4	150	6,7	0,72
9 день													
Завтрак													
158	Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,06			183,03		0,4	
483	Хлеб пшен. с колб. п/к	90\15	7,25	1,28	46,61	327,64	0,12			25,2		1,55	
338	яблоко	120				55					150		0,72
387	Чай с сахар лимон	200	0,07	0,01	15,31	61,62			0,24			0,36	
	всего за завтрак		13,52	9,34	93,01	666,28	0,18	0	0,24	208,23	150	2,31	0,72
Обед													
3	Салат витаминный	80	0,95	8,4	9,6	18,27	0,02			36,5		0,54	
304	Суп картф с макар издери	250	2,83	2,86	28,9	121,07	0,11			31,2		1,29	
287	курица отварная	100	16,02	10		236,69	0,21			220		0,91	
91	овощное рагу	180	3,38	11,5	20,52	149,87	0,05		0	52,89		1	
383	Сок	200	0,6	0	37	147		36	0,18	195,18		1,15	
ПР	Хлеб пшен.\ржаной	30\30	6,9	1,3	11,97	125,82	0,15			246			
	всего за обед:		30,68	34,06	107,99	798,72	0,54	36	0,18	781,77	0	4,89	0
	Итого за день		44,2	43,4	201	1465	0,72	36	0,42	990	150	7,2	0,72
День: десятый													
Завтрак													
89	Каша мол. Дружба	200	6,55	8,33	10,59	210	0,04			131,6		0,4	
1	Хлеб ржаной с маслом, сыр	90\25	6,9	12,9	46,1	200,8	0,02			240,8		1,55	
15	банан	120			0,68	114,5			0,06		150		0,72
338	Какао на молоке	200	3,8	3,97	26,22	155,44	0,06			182,97		0,54	
387	всего за завтрак		17,25	25,2	83,59	680,74	0,12	0	0,06	555,37	150	2,49	0,72
Обед													
	Салат из свеклы отварной	100	1,13	1,24	7,6	60,28	0,06	0	0,36	42,23		1,6	
35	Суп гороховый	250	2,34	3,08	13,61	98,79	0,18			56,1		0,16	

Государственный инспектор отдела надзора за
 условиями воспитания и обучения
 Управление
 Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись *В.В. Дод*
 ФИО *Дод В.В.*

224	рыба запечен с карт по русски	250	9,24	8,5	27,63	263,84	0,21			236,5		2,01	
317	Компот из яблок с лимоном	200	0,28	0,28	28,17	77,35		36		352,37		0,94	
400	Хлеб пшен. \ржаной	30\30	6,9	1,3	11,97	125,82	0,15			246			
ПР													
	всего за обед:		19,89	14,4	88,98	626,08	0,6	36	0,36	933,2	0	4,71	0
	Итого за день		37,14	39,6	172,57	1306,82	0,72	36	0,42	1488,57	150	7,2	0,72
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		462	474,00	2010	14100,00	7,2	360	4,2	9900	1500	71,5	7,2

	рекомендуемая за 10 дней		460,00- 465,00	474,00- 475,00	2010	14100	7,2	360	4,2	9900	1500	72	7,2
--	--------------------------	--	-------------------	-------------------	------	-------	-----	-----	-----	------	------	----	-----

Используемая литература:

И.М.Скурихин Справочник. Химический состав пищевых продуктов. Книга 1 и книга 2.

Б.Л. Смолянский Справочник по лечебному питанию.

СанПиН 2.4.5.2409-08

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/

Под редак. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - 2017 год.

Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных

изделий. ЗАО "Уральский региональный центр питания"

ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия"

им. акад. Е.А. Ванера.

Пермь 2011 г.

Составил: Ушакова Е.Ю. тел. 8(39561)5-11-05

