



СОГЛАСОВАНО:	Начальник (заместитель начальника)	ГО	УТВЕРЖДАЮ:	Начальник Управления образования	МО
РОСПОТРЕБНАДЗОРА по Иркутской области в Эхирит-Буягатском, Баяндаевском, Осинском, Баянском, Усть-Улинском, Каятском и Жигаловском районах Чернышев С.А.			"Баяндаевский район" Орлонов Ю.М.		
" 20 "	г.		" 20 "	г.	

## ЕДИНОЕ ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для школ Баяндаевского района на осенне-зимний период 2017-2018 г. для

питания детей в возрасте от 11 лет и старше с определением пищевой и

### энергетической ценности

СОСТАВЛЕНО в соответствии со сборником: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова.

с. Баяндай 2017 г.



ВТОРОЙ ДЕНЬ

Номер рецептур	Выход порции, г	Прием пищи, наименование блюда	Количество, г	Пищевые вещества (химический состав), г				Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг							Микроэлементы, мг							
				белки	жиры	углеводы	ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
завтрак																							
248	150	каша гречневая молочная вязкая	120																				
			80																				
			62,5																				
497	200	какао с молоком	6,3	11,6	12,8	63,4	325	0,26	0,61	0,28	0,3	149,8	0	132	4,13								
			4																				
			100																				
1	20/20	бугерборд с маслом	10	3,6	3,3	23	98	0,03	0,52	0	0	110,37	0	26,97	0,88								
			20																				
			20	4,1	12,8	24,3	269	0,08	0	0,05	0	14	11	17	1,05								
Итого в завтрак:			20	19,3	28,9	110,7	692	0,37	1,13	0,33	0,3	274,17	11	175,97	6,06								
обед																							
65	100	Салат картофельный с зеленым горошком	54																				
			20																				
			10																				
			10																				
			7,5	2,3	1	18,1	245	0,1	6,62	0,1	0,9	16,21	48	19,37	0,81								
			36																				
			30																				
			12																				
			12																				
			12																				
			154	200\7	суп крестьянский со сметаной	12																	
4,8																							
264																							
12	4,5	6,1				14,9	213	0,05	9,6	0	2,9	27,98	0,06	20,62	0,77								
76																							
16																							
26																							
389	100	фрикадельки мясные	4	16,3	11,8	10,4	245	0,06	0,03	0,13	0	31,1	103	26,4	1,16								
			77																				
			8	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0	0,03	0,87	14,1	0	11,01	1,12								
108	30	Хлеб рж-пшен	30	4,2	0,1	27,2	108	0,09	0,14	0	2	211,5	110	27,5	1,14								
			0,4																				
492	200	чай с сахаром	10	0,1	0	10,8	65	0	0	0	0,26	0	0	0									
			35,4	26,2	118,8	1106	0,39	16,39	0,26	6,67	300,89	261,06	104,9	5									
Итого в обед																							
Итого за день:				54,7	55,1	229,5	1798	0,76	17,52	0,59	6,97	575,06	272,06	280,87	11,06								

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Номер рецептур	Выход порции, г	Прием пищи, наименование блюда	Количество, г, нетто	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетиче-ская ценность ккал	Витамины, мг							Микроэлементы, мг								
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
260	150	каша молочная "дружба"	молоко	150																			
			вода	166																			
			крупа пшено	20																			
			крупа рисовая	18																			
			масло сливочное	2,4																			
			сахар-песок	3,6	9,4	6,2	104,6	384	0,09	0,78	0,9	4	167,2	0	30,8	1,12							
			чай	0,4																			
495	200	чай с молоком	вода	140																			
			сахар-песок	10																			
			молоко	50																			
					1,4	1,4	21,2	76	0,001	0,26	0	0	53,06	0	6,09	0,07							
93	30/20	Бутерброд с маслом	хлеб пшеничн.	30																			
			масло сливочное	20	9,2	5,8	14,2	220	0,09	0,14	0	0	211,5	110	27,5	1,14							
Итого в завтрак:				20	20	13,4	140	680	0,181	1,18	0,9	4	431,76	110	64,39	2,33							
обед																							
17	100	салат из све огурцов	оругцы	114																			
			масло растит.	10	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5							
371	120	Рыба припущенная	соль	1																			
			минтай (филе)	147,6																			
			лук репчатый	4,8	19,3	16,5	0,7	146	0,21	0,3	0,04	0,09	22,39	432	32,41	0,71							
			морковь	188,1																			
520 (3)	100	Картофельное пюре	картофель	33																			
			молоко	7,7	4,5	7,2	29,4	273	0,17	15,22	0,15	0	52,21	21,8	41,66	1,51							
			масло слив.	60																			
			картофель	24																			
135	200	сул овощной	капуста б/коч.	12																			
			лук репчатый	12																			
			морковь	4,8																			
			масло растит.	228	2,2	5	12,8	183,7	0,09	10,22	0,2	0	25,6	0	24,6	1							
			вода	0,4																			
685	200	чай с сахаром	чай	10	0,1	0	10,8	65	0	0	0	0	0,26	0	0								
			сахар-песок	30	4,2	0,1	36,9	108	0,09	0,14	0	0	211,5	110	27,5	1,14							
769	50	Хлеб рж-пшени б/лопка дом.	хлеб рж-пшени.	120,8	7,3	9,4	43	76,8	0,08	0	0	0,24	15,5	0	9,7	0,82							
					38,3	48,3	135,6	954,5	0,67	30,88	0,39	4,83	345,46	596,8	148,87	5,68							
Итого в обед:																							
Итого за день:				58,3	61,7	275,6	1634,5	0,851	32,06	1,29	8,83	777,22	706,8	213,26	8,01								

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

Номер рецептур	Выход порций, г	Прием пищи, наименование блюда	Количество, г, нетто	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг							Микроэлементы, мг													
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe													
<b>завтрак</b>																												
258	150	каша пшеничная вязкая	пшено	50																								
			молоко	104																								
			соль	2																								
			сахар-песок	3																								
496	200	какао с молоком	масло сливочное	9	22,4	19,4	32,4	379	0,1	0,6	0,38	0	0	312,4	0	45,4	1,1											
			какао	2																								
			вода	140																								
			сахар-песок	10																								
92	30/20	Бутерброд с сыром	молоко	50	1,4	1,4	21,2	76	0,001	0,26	0	0	53,06	0	6,09	0,07												
			хлеб пшеничн. сыр	30	9,2	5,8	24,2	179	0,09	0,14	0	0	211,5	110	27,5	1,14												
<b>Итого в завтрак:</b>															33	26,6	77,8	634	0,191	1	0,38	0	576,96	110	78,99	2,31		
<b>обед</b>																												
22	100	сдлат из св помидор	помидоры	108																								
			масло растит.	10	1,3	8,2	6,6	205	0,01	1,86	0,03	1,08	34,61	135,4	18,65	1,2												
			соль	1																								
			сосиски	147,6																								
395	100	сосиски																										
423	100	кануста тушеная	кануста б/коч.	131,3																								
			морковь	5																								
			масло слив.	7,7	3,7	3,6	3,9	63	0,04	17	0,03	0,7	61	55	24	1												
			картофель	60																								
126	200	борщ	кануста б/коч.	37,5																								
			лук	12																								
			морковь	12,5																								
			масло растит.	5																								
498	200	чай с сахаром	вода	200	1,65	4,85	7	78,25	0,027	13,57	0	2,42	42,75	45,5	24,5	1,1												
			чай	0,4	0,1	0	10,8	65	0	0	0	0,26	0	0														
108	30	Хлеб рж-пшен	сахар-песок	10	0,1	0	10,8	65	0	0	0	0	0,26	0	0													
			хлеб рж-пшен.	30	4,2	0,1	36,9	108	0,09	0,14	0	2	211,5	110	27,5	1,14												
564	50	булочка дом.		120,8	7,3	11,7	55,4	158	0,08	0	0	0,24	15,5	0	9,7	0,82												
			<b>Итого в обед</b>		18,25	28,45	120,6	677,25	0,247	32,57	0,06	6,44	365,62	345,9	104,35	5,26												
<b>Итого за День:</b>				51,25	55,05	198,4	1311,25	0,438	33,57	0,44	6,44	942,58	455,9	183,34	7,57													





**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**

Номер рецептуры	Выход порции, г	Прием пищи, наименование блюда	Количество, г. нетто	Пищевые вещества (химический состав), г				Энергетиче-ская ценность ккал	Витамины, мг							Микроэлементы, мг							
				белки	жиры	углеводы	клетчатка		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
<b>завтрак</b>																							
268	200\7	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	39																				
			132																				
			6,3																				
			88																				
			7	6,3	10	38,4	286	0,07	0,67	0,28	0,3	149,8	0	132	2,4								
			50																				
512	200	компот из смеси сухофруктов	20																				
			0,27																				
			200	0,5	0,1	31,5	150	0,07	0,3	0,2	0	14,7	0	8,5	0,92								
			50	3,3	1,2	17,9	89	0,08	0	0,05	0	14	11	17	1,05								
Итого в завтрак:			50	10,1	11,3	87,8	525	0,22	0,97	0,53	0,3	178,5	11	157,5	4,37								
<b>обед</b>																							
2	100	Салат витаминный	69																				
			25																				
			22,5																				
			5	1,6	4,6	15,6	90	0,03	14,4	0,28	1,8	39,45	136	21	1,36								
			24																				
			90																				
			12																				
			12																				
			18																				
			4,8																				
			216																				
			12	2,5	6,2	18,5	233	0,05	12,6	0	2,9	27,8	0,06	28,9	1,1								
			9																				
			35,2																				
423	200	капустя тушеная	6																				
			37,5																				
			17																				
			8																				
			4	27,9	21,6	17,5	337	0,12	13,5	0,13	0	43,3	103	52	1,17								
			100																				
395	100	союски																					
108	30	Хлеб рж-пшен	30	9,8	10,4	48,8	324	0,09	0	0,03	0,87	17,3	0	10,51	0,83								
			0,4	4,2	0,1	36,9	108	0,09	0,14	0	0	21,5	110	27,5	1,14								
492	200	чай с сахаром	10	0,1	0	10,8	65	0	0	0	0,26	0	0	0									
				46,1	42,9	148,1	1157	0,38	40,64	0,44	5,57	339,61	349,06	139,91	5,6								
Итого за день:			56,2	54,2	235,9	1682	0,6	41,61	0,97	5,87	518,11	360,06	297,41	9,97									



ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Номер рецептуры	Выход порции, г	Прим. пищи, наименование блюда	Количество, г. нетто	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетиче ская ценность ккал	Витамины, мг							Микроэлементы, мг								
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
260	150	каша молочная "Дружба"	150	молоко																			
				вода	166																		
				крупа пшениая	20																		
				крупа рисовая	18																		
				масло сливочное	2,4																		
				сахар-песок	3,6	9,4	6,2	104,6	384	0,09	0,78	0,9	4	167,2	0	30,8	1,12						
497	200	какао с молоком	0,4	какао																			
				вода	140																		
				сахар-песок	10																		
				молоко	50																		
					1,4	1,4	21,2	76	0,001	0,26	0	0	0	53,06	0	6,09	0,07						
					30																		
91	30/20	Бутерброд с маслом	20	хлеб пшеничн.																			
				масло сливочное	20	9,2	5,8	14,2	220	0,09	0,14	0	0	211,5	110	27,5	1,14						
Итого в завтрак:			20	20	13,4	140	680	0,181	1,18	0,9	4	431,76	110	64,39	2,33								
обед			91,7																				
17	100	салат из св огурцов	1	огурцы	8,3																		
				масло растит.	1	1,3	8,2	6,6	205	0,01	1,86	0,03	1,08	34,61	135,4	18,65	1,2						
				лук репчатый	207,5																		
406	210	плов	4,8	крупы	4,8																		
				лук репчатый	4,8	19,3	16,5	0,7	146	0,21	0,3	0,04	0,09	22,39	432	32,41	0,71						
				морковь	4,8																		
143	200	суп овощной	4,8	картофель	60																		
				капуста б/коч.	24																		
				лук репчатый	12																		
				морковь	12																		
				масло растит.	4,8																		
				вода	228	2,2	5	12,8	183,7	0,09	10,22	0,2	0	25,6	0	24,6	1						
482	200	чай с сахаром	0,4	чай	0,4																		
				сахар-песок	10	0,1	0	10,8	65	0	0	0	0,26	0	0								
108	30	Хлеб рж-пшен	30	хлеб рж-пшен.	4,2																		
				хлеб рж-пшен.	120,8	7,3	9,4	43	76,8	0,08	0	0	0,24	15,5	0	9,7	0,82						
591	50	булочка дом.	120,8	булочка дом.	34,4																		
				Итого в обед	34,4	39,2	110,8	784,5	0,48	12,52	0,27	1,41	309,86	677,4	112,86	4,87							
Итого за день:			54,4	52,6	250,8	1464,5	0,661	13,7	1,17	5,41	741,62	787,4	177,25	7,2									



сводная таблица пищевой и энергетической ценности для детей с 11 лет и старше

Прием пищи	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
	белки	жиры	углеводы	
Итого в завтрак за 10 дней	185,95	172,79	940,37	5892
Среднее дневное значение завтрака	18,60	17,28	94,04	589,20
Итого в обед за 10 дней	331,85	354,35	1230,80	9414,55
Среднее дневное значение обеда	33,19	35,44	123,08	941,46
Итого за 10 дней:	517,80	527,14	2171,17	15306,55
Среднее значение за 10 дней	51,78	52,71	217,12	1530,66