

"Утверждаю"
Начальник МКУ "Ресурсный центр"

А.С.Савин



"Согласовано"

Руководитель
образовательного
учреждения _____

ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания в общеобразовательных учреждениях Нижнеилымского муниципального района

на 2022-2027гг.

всесезонное

Разработано МКУ "Ресурсный центр"

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углево.															
День 1																				
Завтрак																				
	Котлеты домашние	100	0.72	8.1	16.6	123	611/2008	0.76	0.04	0.009	25.73	0.67	64	56	15.1	0.32	68	0.008	0.0007	0.33
	Соус красный осн.	50	4.5	2.5	4.9	26.8	759/2008	0.2	0.03	0.01	5.4	0	19.2	22.6	4.2	0.6	32.3	0.005	0	0.02
	Рис припущенный	180	7.72	5.3	18.2	154	683/2008	1	0.068	0.036	35.5	0	57	53.6	8.4	0.67	117	0.003	0.0015	0.28
	Компот с/фр+С	200	0.36	0	16.8	83.4	868/2008	10	0.015	0.015	28	0.9	55.8	47.8	5	0.45	20	0.005	0.004	0.05
	Хлеб пшеничный	40	3.32	1.9	16.2	111.3	промыш.	1.6	0.095	0.13	48.2	0.5	24.5	38	12	1.1	1.47	0.0002	0	0.076
	Хлеб ржаной	24	1.5	0.6	4.5	38	промыш.	1.2	0.025	0.081	38.1	0.3	22	28	13.4	0.62	1.5	0.0001	0	0.075
Итого за завтрак		594	18.12	18.4	77.2	536.5		14.76	0.273	0.281	180.93	2.37	242.5	246	58.1	3.76	240.27	0.0213	0.0062	0.831
		550	18	18.4	76.6	544		14	0.28	0.32	180	2	240	240	60	3.6	240	0.02	0.01	0.8

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углево															
День 2																				
Завтрак																				
	Свеж.огурец	100	0.61	0.08	0.4	10.8	55/2008	5.8	0.02	0.03	3.6	0.4	22.4	25	7.1	0.021	52	0.008	0	0.064
	Гуляш (куриное филе)	100	6.3	7.81	20.4	176	591/2008	5.2	0.03	0.042	60	0.6	70.5	67.4	15.2	0.18	143	0.002	0.01	0.4
	Макаронные изд.отварн	180	7.32	7.92	26	157.5	683/2008	0.07	0.06	0.03	30.8	0.4	81.4	72.4	5.2	1.14	26.8	0.009	0	0.19
	Чай с лимоном	200	0.36	0.09	9.4	50.06	638/1989	0.18	0.047	0.018	0	0	19.2	9.2	7.1	0.6	15	0.001	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3.32	1.9	16.2	111.3	промыш.	1.6	0.095	0.13	48.2	0.5	24.5	38	12	1.1	1.47	0.0002	0	0.076
	Хлеб ржаной	24	1.5	0.6	4.5	38	промыш.	1.2	0.025	0.081	38.1	0.3	22	28	13.4	0.62	1.5	0.0001	0	0.075
Итого за завтрак		644	19.41	18.4	76.9	543.66		14.05	0.277	0.331	180.7	2.2	240	240	60	3.661	239.8	0.0203	0.01	0.805
		550	18	18.4	76.6	544		14	0.28	0.32	180	2	240	240	60	3.6	240	0.02	0.01	0.8

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры														
			Белки	Жиры	Углевод			С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F	
		грамм	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)		(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 3																					
Завтрак																					
	Помидор свежий	100	0.78	0.44	0.8	12.7	58/2008	0.05	0.04	0.005	10	0	2.9	10	6.1	0.6	11.3	0.007	0	0.014	
	Рыба туш.в томате с овощами	100	7.25	6.86	10.6	140.8	486/2008	2.45	0.06	0.004	17.45	0.01	88.6	52.4	8.43	0.2	90	0.007	0.005	0.23	
	Картоф.пюре	180	4.55	8.6	28.8	139.2	694/2008	1.7	0.03	0.04	37.55	1.2	60	59	11.07	0.8	73	0.008	0.005	0.32	
	Сок персиковый пром.натуральный	200	0.6	0	15.7	102	668/1989	7	0.03	0.06	28.7	0	42	52.5	9	0.3	62.8	0	0	0.089	
	Хлеб пшеничный	40	3.32	1.9	16.2	111.3	промыш.	1.6	0.095	0.13	48.2	0.5	24.5	38	12	1.1	1.47	0.0002	0	0.076	
	Хлеб ржаной	24	1.5	0.6	4.5	38	промыш.	1.2	0.025	0.081	38.1	0.3	22	28	13.4	0.62	1.5	0.0001	0	0.075	
Итого за завтрак		644	18	18.4	76.6	544		14	0.28	0.32	180	2.01	240	239.9	60	3.62	240.07	0.0223	0.01	0.804	
		550	18	18.4	76.6	544		14	0.28	0.32	180	2	240	240	60	3.6	240	0.02	0.01	0.8	

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															
День 4																				
Завтрак																				
	Маринад овощ. с томатом	100	2.2	4.4	20.5	102.6	827/2008	0.83	0.05	0.043	10.6	0	61	35	11.8	0.16	25	0.01	0	0.2
	Плов	280	10.3	10.5	20	182.1	31/2008	1.08	0.08	0.038	50	0.12	66.7	61.2	12.9	1.12	165.13	0.002	0.01	0.3
	К-т из кураги +С	200	0.65	0	9.8	62	867/2008	7.2	0.02	0.018	20	0.78	39.8	57.8	6.2	0.54	24	0.006	0	0.06
	Фрукты (груши)	125	0.02	1.02	5.7	48	847/2008	2.09	0.01	0.01	13	0.3	26	20	3.7	0.06	22.9	0.01	0	0.1
	Хлеб пшеничный	40	3.32	1.9	16.2	111.3	промыш	1.6	0.095	0.13	48.2	0.5	24.5	38	12	1.1	1.47	0.0002	0	0.076
	Хлеб ржаной	24	1.5	0.6	4.5	38	промыш	1.2	0.025	0.081	38.1	0.3	22	28	13.4	0.62	1.5	0.0001	0	0.075
Итого за завтрак		769	17.99	18.42	76.7	544		14	0.28	0.32	179.9	2	240	240	60	3.6	240	0.0283	0.01	0.811
		550	18	18.4	76.6	544		14	0.28	0.32	180	2	240	240	60	3.6	240	0.02	0.01	0.8

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	АД	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F	
			Белки	Жиры	Углевод															(мг/сут)
							(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рег.экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	
День 5																				
Завтрак																				
	Икра кабачковая	100	0.73	0.88	1.7	44.7	промыш.	0.07	0.02	0.02	0	0	10.8	24	10.5	0.08	95	0.004	0.003	0.05
	Тефтели с рисом с/с	100	6.1	7.6	12	109.1	619/2008	1.06	0.07	0.045	35	0.01	45.6	30.2	13.9	0.45	95.3	0.003	0	0.36
	Макаронные изд.отварные	180	7.32	7.92	26	157.5	683/2008	0.07	0.06	0.03	30.8	0.4	81.4	72.4	5.2	1.14	26.8	0.009	0	0.19
	Компот с/фр+С	200	0.36	0	16.8	83.4	868/2008	10	0.015	0.015	28	0.9	55.8	47.8	5	0.45	20	0.005	0.004	0.05
	Хлеб пшеничный	40	3.32	1.9	16.2	111.3	промыш.	1.6	0.095	0.13	48.2	0.5	24.5	38	12	1.1	1.47	2E-04	0	0.076
	Хлеб ржаной	24	1.5	0.6	4.5	38	промыш.	1.2	0.025	0.081	38.1	0.3	22	28	13.4	0.62	1.5	1E-04	0	0.075
Итого за завтрак		644	19.33	18.9	77.2	544		14	0.285	0.321	180.1	2.11	240.1	240.4	60	3.84	240.07	0.0213	0.007	0.801
		550	18	18.4	76.6	544		14	0.28	0.32	180	2	240	240	60	3.6	240	0.02	0.01	0.8

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минералы							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С	В1	В2	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															
День 6																				
Завтрак																				
	Шоколад пром.производ	30	4.5	2.7	20.2	119	пром.ш.	0.8	0.022	0.076	42	0.2	93.7	60	12	0.011	45.2	0.0001	0.002	0.015
	Жаркое из куртного фил	280	8.4	13.11	26.3	226	590/2008	10.22	0.09	0.015	51.7	1	81	105	15.8	1.26	177	0.022	0.006	0.634
	Чай с лимоном	200	0.36	0.09	9.4	50.06	638/1989	0.18	0.047	0.018	0	0	19.2	9.2	7.1	0.6	15	0.001	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3.32	1.9	16.2	111.3	пром.ш.	1.6	0.095	0.13	48.2	0.5	24.5	38	12	1.1	1.47	0.0002	0	0.076
	Хлеб ржаной	24	1.5	0.6	4.5	38	пром.ш.	1.2	0.025	0.081	38.1	0.3	22	28	13.4	0.62	1.5	0.0001	0	0.075
Итого за завтрак		574	18.08	18.4	76.6	544.36		14	0.279	0.32	180	2	240.4	240.2	60.3	3.591	240.17	0.0234	0.008	0.8
		550	18	18.4	76.6	544		14	0.28	0.32	180	2	240	240	60	3.6	240	0.02	0.01	0.8

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С	В1	В2	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 7																				
Завтрак	Котлеты,биточки	100	0.6	8.4	16.1	130.5	667/2005	0	0.047	0.048	25	0.3	61.5	50	17.2	0.16	68	0.008	0.0078	0.29
	Соус красный осн.	50	4.5	2.5	4.9	26.8	759/2008	0.2	0.03	0.01	5.4	0	19.2	22.6	4.2	0.6	32.3	0.005	0	0.02
	Рис припущенный	180	7.72	5.3	18.2	154	683/2008	1	0.068	0.036	35.5	0	57	53.6	8.4	0.67	117	0.003	0.0015	0.28
	Компот с/фр+С	200	0.36	0	16.8	83.4	868/2008	10	0.015	0.015	28	0.9	55.8	47.8	5	0.45	20	0.005	0.004	0.05
	Хлеб пшеничный	40	3.32	1.9	16.2	111.3	промыш.	1.6	0.095	0.13	48.2	0.5	24.5	38	12	1.1	1.47	0.0002	0	0.076
	Хлеб ржаной	24	1.5	0.6	4.5	38	промыш.	1.2	0.025	0.081	38.1	0.3	22	28	13.4	0.62	1.5	0.0001	0	0.075
Итого за завтрак		594	18	18.7	76.7	544		14	0.28	0.32	180.2	2	240	240	60.2	3.6	240.27	0.0213	0.0133	0.791
		550	18	18.4	76.6	544		14	0.28	0.32	180	2	240	240	60	3.6	240	0.02	0.01	0.8

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур ы	С	В1	В2	А (рет.экв/ сут)	Д (мкг/сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 8																				
Завтрак																				
	Котлеты домашние	100	0.72	8.1	16.6	123	611/200	0.76	0.04	0.009	25.73	0.67	64	56	15.1	0.32	68	0.008	0.0007	0.33
	Соус красный осн.	50	4.5	2.5	4.9	26.8	759/200	0.2	0.03	0.01	5.4	0	19.2	22.6	4.2	0.6	32.3	0.005	0	0.02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.36	5.3	18.9	142.9	679/200	3.24	0.06	0	34	0.6	69	43	6.72	0.66	73.9	0.014	0.0065	0.22
	Сок персиковый пром.натуральный	200	0.6	0	15.7	102	668/198	7	0.03	0	28.7	0	42	52.5	9	0.3	62.8	0	0	0.089
	Хлеб пшеничный	40	3.32	1.9	16.2	111.3	промыш	1.6	0.095	0.13	48.2	0.5	24.5	38	12	1.1	1.47	0.0002	0	0.076
	Хлеб ржаной	24	1.5	0.6	4.5	38	промыш	1.2	0.025	0.081	38.1	0.3	22	28	13.4	0.62	1.5	0.0001	0	0.075
Итого за завтрак		594	18	18.4	76.8	544		14	0.28	0.23	180.1	2.07	240.7	240.1	60.42	3.6	239.97	0.0273	0.0072	0.81
		550	18	18.4	76.6	544		14	0.28	0.32	180	2	240	240	60	3.6	240	0.02	0.01	0.8

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 9																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	200	5.62	5.8	34.85	131.6	384/2008	4.6	0.076	0.01	36	0.3	42	39.8	17.85	0.6	140.1	0.0069	0.004	0.55
62	Бул.с маслом,сыром						1--3/2008													
	Хлеб пшеничный	40	3.32	1.9	16.2	111.3	промыш.	1.6	0.095	0.13	48.2	0.5	24.5	38	12	1.1	1.47	0.0002	0	0.076
	Масло сливочное	7	0.09	4.7	0.15	78	41/2008	0	0.0012	0.013	6.7	0.013	0.26	0.06	0.07	0.035	3.5	0	0.001	0.002
	Сыр твердый	15	3.5	2.2	1.1	29.1	42/2008	0	0.0013	0.031	19.2	0.005	43	50.5	0.28	0.003	11.3	0	0.002	0.009
	Какао со сгущ. молоком	200	3.8	2.65	7.8	116	649/1989	0.9	0.0017	0.016	17	0.9	58.3	59	12.6	0.76	48	0.004	0	0.056
	Фрукты свежие(мандари)	125	0.07	0.27	11.5	40	847/2008	5.7	0.08	0.04	15.2	0	49.9	24.6	3.8	0.44	34.1	0.009	0	0.029
	Хлеб ржаной	24	1.5	0.6	4.5	38	промыш.	1.2	0.025	0.081	38.1	0.3	22	28	13.4	0.62	1.5	0.0001	0	0.075
Итого за завтрак		611	17.9	18.12	76.1	544		14	0.2802	0.321	180.4	2.018	239.96	239.96	60	3.558	240	0.0202	0.007	0.797
		550	18	18.4	76.6	544		14	0.28	0.32	180	2	240	240	60	3.6	240	0.02	0.01	0.8

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 10																				
Завтрак																				
	Каша мол.пшеничная	200	5.4	5.96	40.85	124	384/2008	3.06	0.0305	0	43.2	0.282	35.2	56.8	12.5	0.982	68.7	0.005	0.0027	0.33
62	Бул.с маслом,сыром						1--3/2008													
	Хлеб пшеничный	40	3.32	1.9	16.2	111.3	промыш.	1.6	0.095	0.13	48.2	0.5	24.5	38	12	1.1	1.47	0.0002	0	0.076
	Масло сливочное	7	0.09	4.7	0.15	78	41/2008	0	0.0012	0.013	6.7	0.013	0.26	0.06	0.07	0.035	3.5	0	0.0012	0.0023
	Сыр твердый	15	3.5	2.2	1.1	29.1	42/2008	0	0.0013	0.031	19.2	0.005	43	50.5	0.28	0.003	11.3	0	0.0015	0.009
	Чай с молоком	200	3.8	2.65	7.8	116	649/1989	2.69	0.047	0.06	17	0.9	98.3	59	12.6	0.76	48	0.004	0	0.056
	Фрукты свежие(яблоки)	120	0.4	0.4	6	47.6	847/2008	5.55	0.08	0.009	7.6	0	16.3	7.8	9.1	0.1	107.5	0.012	0.002	0.25
	Хлеб ржаной	24	1.5	0.6	4.5	38	промыш.	1.2	0.025	0.083	38.1	0.3	22	28	13.4	0.62	1.5	0.0001	0	0.075
Итого за завтрак		606	18.01	18.41	76.6	544		14.1	0.28	0.326	180	2	239.6	240.2	59.95	3.6	241.97	0.0213	0.0074	0.7983
по норме		550	18	18.4	76.6	544		14	0.28	0.32	180	2	240	240	60	3.6	240	0.02	0.01	0.8

Использованные источники

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под редакцией А.И.Здобнова и др.,Москва,2008г.

Сборник рецептов блюд диетического питания,по редакции В.И.Шалуна и др.,Киев,1989г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий национальных кухонь России,под редакцией А.П.Рубан и др.,Москва,1992г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А.

Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010 г.

Сборник рецептов кондитерских изделий под.ред.Бутейкис

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд в ОО используется соль пищевая йодированная

Для дополнительного обогащения рациона питания в ОО проводится С-витаминизация третьих блюд.

Питьевой режим в ОО организован с использованием кипяченой воды с соблюдением требований санитарных правил или с выдачей упакованной питьевой воды.

Витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминизация третьих блюд осуществляется мед.работником в соответствии с указаниями по применению премиксов

Пищевые вещества, энергия, витамины, мин. вещества за 10 дней (завтраки)

Возраст 7-11 лет

Дни	Пищевые вещества			Эн.цен.	Витамины					Минеральные вещества							
	Б	Ж	У		К	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Йод	Se
1	15.58	15.78	67	470.7	12.92	0.242	0.28	140.4	2.2	220	220	50	2.35	220.2	0.0193	0.006	0.6
2	15.4	15.8	67	470	12	0.24	0.28	140	2	220	220	50	2.4	220	0.02	0.006	0.6
3	15.41	15.86	67.5	470	12.03	0.24	0.28	140.2	2	220	220.2	50	2.42	220	0.02	0.0062	0.6
4	15.41	15.8	67	470	12	0.24	0.28	140	2	220	220	50	2.4	220	0.02	0.006	0.6
5	15.4	15.8	67	470	12.4	0.25	0.28	140	2.11	220	220	50.1	2.4	220	0.02	0.01	0.6
6	15.8	15.8	67	470.06	12	0.24	0.28	140	2	220	220.2	50.5	2.4	220.3	0.0224	0.006	0.6
7	15.4	15.8	67	470	12.42	0.24	0.28	140.4	2	220	220	50	2.4	220	0.02	0.006	0.6
8	15.4	15.8	67	470	12	0.24	0.28	140	2	220	220	50	2.4	220	0.02	0.006	0.6
9	15.4	15.8	67	470	12	0.24	0.28	140	2	220.44	220	50	2.4	220	0.02	0.006	0.6
10	15.4	15.8	67	470	12.03	0.24	0.291	140	2	220	220.03	50	2.4	220	0.0213	0.006	0.601
Итого	154.6	158.04	670.5	4700.76	121.8	2.412	2.811	1401	20.31	2200.44	2200.43	500.6	23.97	2200.5	0.203	0.0642	6.001
дней	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
в среднем	15.46	15.804	67.05	470.076	12.18	0.2412	0.2811	140.1	2.031	220.044	220.043	50.06	2.397	220.05	0.0203	0.00642	0.6001
по Санпин	15.4	15.8	67	470	12	0.24	0.28	140	2	220	220	50	2.4	220	0.02	0.006	0.6