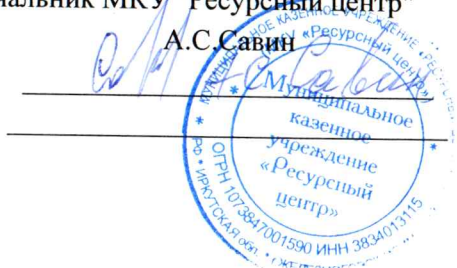


"Утверждаю"
Начальник МКУ "Ресурсный центр"

А.С.Савин



"Согласовано"

Руководитель
образовательного
учреждения _____

ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания в общеобразовательных учреждениях Нижнеилимского муниципального района

на 2022-2027гг.

всесезонное

Разработано МКУ "Ресурсный центр"

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А (рег.эк в/сут)	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углево															
День 1																				
Завтрак																				
	Котлеты домашние	90	0.65	7.1	14.9	129	611/2008	0.5	0.03	0.047	10.3	0.5	57	43.3	12	0.07	50	0.007	0.0006	0.25
	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	150	5.93	4.6	10.4	107.5	683/2008	0.03	0.057	0.028	19.5	0	53	46.3	9.6	0.09	115.8	0.002	0.0014	0.18
	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	30	3.02	1.08	15.8	98	промыш.	1.1	0.09	0.1	41.3	0.5	20	35	10	0.8	1.1	0.0002	0	0.05
	Хлеб ржаной	16	1.12	0.5	4.2	26		1.09	0.02	0.08	35.9	0.3	15	25	9.2	0.34	1	0.0001	0	0.05
Итого за завтрак		536	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
по СанПин		500	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

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С	В1	В2	А (ретинол)	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеб.															
								(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 2																				
Завтрак																				
	Свеж.огурец	60	0.6	0.07	0.2	6.5	55/2008	3	0.01	0.02	2.9	0.3	19.5	20.1	5.5	0.2	39.4	0.008	0	0.062
	Гуляш (куриное филе)	90	6.2	6.46	15.9	131.94	591/2008	4.5	0.02	0.04	30.3	0.5	68	61.1	13.3	0.17	120.1	0.001	0.006	0.25
	Макаронные изд.отвар	150	4.1	7.6	21.5	150.5	683/2008	2.13	0.05	0.022	29.6	0.4	78.3	69.6	4.9	0.29	43.4	0.01	0	0.18
	Чай с лимоном	200	0.36	0.09	9.4	50.06	638/1989	0.18	0.05	0.018	0	0	19.2	9.2	7.1	0.6	15	0.001	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3.02	1.08	15.8	98	промыш.	1.1	0.09	0.1	41.3	0.5	20	35	10	0.8	1.1	2E-04	0	0.058
	Хлеб ржаной	16	1.12	0.5	4.2	26	промыш.	1.09	0.02	0.08	35.9	0.3	15	25	9.2	0.34	1	1E-04	0	0.05
Итого за завтрак		546	15.4	15.8	67	463		12	0.24	0.28	140	2	220	220	50	2.4	220	0.02	0.006	0.6
по СанПин		500	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

Возраст 7-11 лет								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	Углева															
День 3																				
Завтрак	Помидор свежий	60	0.67	0.38	0.7	7.6	58/2008	0.04	0.03	0.002	6	0	2.7	9.8	4.66	0.48	9.8	0.006	0	0.013
	Рыба туш.в томате с овощами	90	6.5	5.8	7.1	130.7	486/2008	1.6	0.05	0.008	15.7	0.1	81	51.9	7.91	0.1	88.3	0.0067	0.0022	0.21
	Картоф.пюре	150	3.5	8.1	24	105.7	694/2008	1.2	0.02	0.03	12.6	1.1	59.3	46	9.23	0.4	57	0.007	0.004	0.18
	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	30	3.02	1.08	15.8	98	промыш.	1.1	0.09	0.1	41.3	0.5	20	35	10	0.8	1.1	0.0002	0	0.058
	Хлеб ржаной	16	1.12	0.5	4.2	26	промыш.	1.09	0.02	0.08	35.9	0.3	15	25	9.2	0.34	1	0.0001	0	0.05
Итого за завтрак		546	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
по СанПин		500	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

Возраст 7-11 лет								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	Углевод															
День 4																				
Завтрак	Маринад овощной с томатом	60	1.9	4.2	12.3	85.2	827/2008	0.5	0.04	0.038	9.2	0	58.3	33	11.3	0.06	21	0.01	0	0.1
	Плов	240	8.7	9	19.2	150.8	31/2008	0.02	0.06	0.034	21	0.12	60.9	49.2	9.6	0.6	150	0.002	0.006	0.24
	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	30	3.02	1.08	15.8	98	промыш.	1.1	0.09	0.1	41.3	0.5	20	35	10	0.8	1.1	0.0002	0	0.05
	Хлеб ржаной	16	1.12	0.5	4.2	26	промыш.	1.09	0.02	0.08	35.9	0.3	15	25	9.2	0.34	1	0.0001	0	0.05
Итого за завтрак		671	15.41	15.8	67	470		12	0.24	0.28	140.4	2	220	220	50	2.4	220	0.0283	0.006	0.6
		500	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

Возраст 7-11 лет								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	Углев.															
								(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)
День 5																				
Завтрак																				
	Икра кабачковая	60	0.72	0.85	1.6	26.8	промыш.	0.04	0.01	0.018	0.8	0	9.2	15	7.8	0.08	61	0.0027	0.002	0.03
	Гейтели с рисом с/с	90	6.08	5.8	7.1	78.3	619/2008	0.06	0.06	0.041	4.4	0.01	41.7	27.6	13.2	0.44	93.5	0.002	0	0.24
	Макаронные изд.отварнь	150	4.1	7.6	21.5	157.5	683/2008	0.13	0.053	0.022	29.6	0.4	78.3	69.6	4.9	0.29	43.4	0.01	0	0.18
	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	30	3.02	1.08	15.8	98	промыш.	1.1	0.09	0.1	41.3	0.5	20	35	10	0.8	1.1	0.0002	0	0.05
	Хлеб ржаной	16	1.12	0.5	4.2	26		1.09	0.02	0.08	35.9	0.3	15	25	9.2	0.34	1	0.0001	0	0.05
Итого за завтрак		546	15.4	15.8	67	470		12.42	0.248	0.276	140	2.11	220	220	50.1	2.4	220	0.02	0.006	0.6
		500	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

Возраст 7-11 лет							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)	Углеводы (г/сут)															
День 6																				
Завтрак																				
	Шоколад пром.производ	20	4.1	2.2	15.1	85	промыш.	0.53	0.015	0.035	27.8	0.2	62.5	47	10	0.01	43.2	0.0001	0.001	0.012
	Жаркое из куриного фил	240	7.2	11.93	22.5	211	590/2008	9.1	0.068	0.047	35	1	103.3	104	14.2	0.65	160	0.021	0.005	0.48
	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	30	3.02	1.08	15.8	98	промыш.	1.1	0.09	0.1	41.3	0.5	20	35	10	0.8	1.1	0.0002	0	0.058
	Хлеб ржаной	16	1.12	0.5	4.2	26	промыш.	1.09	0.02	0.08	35.9	0.3	15	25	9.2	0.34	1	0.0001	0	0.05
Итого за завтрак		506	15.8	15.8	67	470.06		12	0.24	0.28	140	2	220	220.2	50.5	2.4	220.25	0.0224	0.006	0.6
		500	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

Возраст 7-11лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 7																				
Завтрак																				
	Котлеты,бигочки руб.лиз кур	90	0.47	7.12	14.9	128.3	667/2005	0	0.028	0.047	10.3	0.3	57	43.3	12	0.12	49.8	0.0077	0.0006	0.25
	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	150	5.93	4.6	10.4	107.5	683/2008	0.03	0.057	0.028	19.5	0	53	46.3	9.6	0.09	115.8	0.002	0.0014	0.18
	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	30	3.02	1.08	15.8	98	промыш.	1.1	0.09	0.1	41.3	0.5	20	35	10	0.8	1.1	0.0002	0	0.05
	Хлеб ржаной	16	1.12	0.5	4.2	26		1.09	0.02	0.08	35.9	0.3	15	25	9.2	0.34	1	0.0001	0	0.05
Итого за завтрак		536	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
		500	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

Возраст 7-11 лет										Витамины					Минеральные вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)			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)
День 8																				
Завтрак																				
	Котлеты домашние	90	0.65	7.1	14.9	129	611/2008	0.5	0.03	0.007	10.3	0.5	57	43.3	12	0.07	50	0.007	0.0006	0.25
	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
	Каша гречневая рассы	150	5.51	4.62	11.5	88.2	679/2008	2.11	0.04	0.023	18.4	0.7	66.8	41.6	5.6	0.29	72.8	0.0077	0.0054	0.133
	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	30	3.02	1.08	15.8	98	промыш.	1.1	0.09	0.1	41.3	0.5	20	35	10	0.8	1.1	0.0002	0	0.058
	Хлеб ржаной	16	1.12	0.5	4.2	26	промыш.	1.09	0.02	0.08	35.9	0.3	15	25	9.2	0.34	1	0.0001	0	0.05
Итого за завтрак		536	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
		500	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

Возраст 7-11 лет								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 9																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	150	5.11	5.48	26.67	105.5	384/2008	3.21	0.0463	0.002	7.6	0.282	40	35.37	14.15	0.038	125.3	0.0067	0.004	0.4
50	Бул.с маслом,сыром																			
	Хлеб пшеничный	30	3.02	1.08	15.8	98	промыш.	1.1	0.09	0.1	41.3	0.5	20	35	10	0.8	1.1	0.0002	0	0.057
	Масло сливочное	6	0.08	4.32	0.13	66	41/2008	0	0.001	0.012	5	0.013	0.24	0.03	0.05	0.02	3	0	0.001	0.002
	Сыр твердый	10	2.2	1.5	0.9	18.5	47/2008	0	0.001	0.03	18	0.005	37	41	0.2	0.002	7.5	0	0.001	0.006
	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	16	1.12	0.5	4.2	26	промыш.	1.09	0.02	0.08	35.9	0.3	15	25	9.2	0.34	1	0.0001	0	0.05
Итого за завтрак		537	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
по норме		500	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

Возраст 7-11 лет								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 10																				
Завтрак	Каша мол.пшеничная	150	4.78	5.35	32.17	97.9	384/2008	1.6	0.001	0	15.2	0.282	33.16	52.2	8.85	0.378	51.9	0.005	0.002	0.18
50	Бул.с маслом,сыром																			
	Хлеб пшеничный	30	3.02	1.08	15.8	98	промыш.	1.1	0.09	0.1	41.3	0.5	20	35	10	0.8	1.1	0.0002	0	0.057
	Масло сливочное	6	0.08	4.32	0.13	66	41/2008	0	0.001	0.012	5	0.013	0.24	0.03	0.05	0.02	3	0	0.001	0.002
	Сыр твердый	10	2.2	1.5	0.9	18.5	42/2008	0	0.001	0.03	18	0.005	37	41	0.2	0.002	7.5	0	0.001	0.006
	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	16	1.12	0.5	4.2	26	промыш.	1.09	0.02	0.08	35.9	0.3	15	25	9.2	0.34	1	0.0001	0	0.05
Итого за завтрак		532	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
		500	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

Использованные источники

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

Сборник рецептур блюд диетического питания,по редакцией В.И.Шалуна и др.,Киев,1989г.

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

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

Сборник рецептур 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 рецептур 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