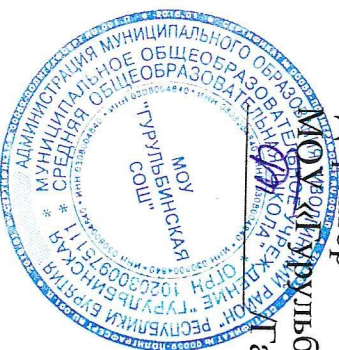


Согласовано:

Директор

МОУ «Ильинская СОШ»

Гармаев Б.В. /



Утверждаю:

Индивидуальный

предприниматель

/Бальжиннимаева В.Г. /



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для одноразового питания (обед) 1-4 классов, согласно нормам СанПин 24.09.08 и МР 2.4.0180-20

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры День 1	Наименование блюда	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины и минеральные вещества									
							С, мг	Са, мг	Мг, мг	А, мг	В ₁ , мг	Е, мг	Р, мг	Fe, мг		
246	Котлета Домашняя с соусом красным	90/30	11,73	17,92	12,28	207,35		25,84	12,72	0	0,11	0,32	95,44	1,1		
632	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	4,74	37,98	160,36	5,6	14,11	88,71	24	0,13	0,42	134,3	3,01		
376	Чай с сахаром с витамином С	200	0,5	0,05	15,01	52	8,2	5,1	4,2	0	0	0	7,7	1,83		
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	2,18	0,29	14,79	60,47		17,25	20,75	0	0,08	0,78	74,75	1,83		
	Итого:		20,61	23	80,06	480,18	13,8	62,3	126,38	24	0,32	1,52	312,19	7,77		
№ рецептуры День 2	Наименование блюда	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины и минеральные вещества									
103	Суп картофельный с макар изд и фаршем мясным	250	7,32	5,7	25,91	161,25	8,38	22,9	24,33	1,7	0,11	1,38	66,48	1,09		
	Сыр (порц.)	18	1,37	2,98	0,88	35,82		17,67	11	14,33	0,07	0,83	45,33	1,12		
986	Компот из суфруктов с вит С	200	1,82	1,67	13,22	75,19	1,2	14	8	0	0,02	0,2	14	2,8		
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1,95	0,26	13,26	63,18		17,25	20,75	0	0,08	0,78	74,75	1,83		
	Фрукты свежие	222	2	0,67	27,97	125,87										
	Итого:		14,46	11,28	81,24	461,31	9,58	71,82	64,08	16,03	0,28	3,19	200,56	6,84		
№ рецептуры День 3	Наименование блюда	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины и минеральные вещества									
1062	Тфетели рыбные с масл. слив.	90/10	13,88	9,25	7,85	170,17	2,5	43,28	20,4	3,68	0,13	1,12	145,44	2,26		
371	Гарнир картофельное пюре	150	3,09	4,47	20,1	132,99	8,9	7,2	26,55	27	0,03	0,29	81,68	0,02		
904	Компот из суфруктов с вит С	200	0,24	1,05	17,74	81,39	1,2	20,1	14,4	0	0,01	0,4	19,2	0,69		
	Хлеб	20/30	1,8	0,24	12,24	58,32		17,25	20,75	0	0,08	0,78	74,75	1,83		
	пшеничный/дойированный							6,56	12	11,04	0,02	0,21	50,88	1,49		
	Овощи свежие (порц.)	60	0,48	0,06	1,5	8,46										
	Итого:		19,49	15,07	59,43	451,33	12,6	94,39	94,1	41,72	0,27	2,8	371,95	6,29		

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамины и минеральные вещества														
							С, мг	Са, мг	Мг, мг	А, мг	В, мг	Е, мг	Р, мг	Fe, мг							
рецептуры День 4	Борщ из св.кап и фаршем мясным	250	2,58	6,71	16,26	135	8,38	40,88	25,68	0	0,05	2,4	52,88	1,22							
		100	6,06	7,28	50,07	278	13,7	6,1	25,4	0,05	0,6	33,4	0,44								
		200	0,99	0,06	18,36	77,94	12,2	16,4	4,3	0	0	0,1	10,7	0,9							
		Итого:	20/30	2,8	4,05	24,4	121	17,25	20,75	0	0,08	0,78	74,75	1,83							
		Итого:		12,43	18,1	109,09	611,94	20,58	88,23	56,83	25,4	0,18	3,88	171,73	4,39						
рецептуры День 5	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамины и минеральные вещества														
							С, мг	Са, мг	Мг, мг	А, мг	В, мг	Е, мг	Р, мг	Fe, мг							
							18	Тертельи мясные с красным соусом	90/30	7,35	10,29	9,42	159,75	6,3	39,68	16,08	9,84	0,09	0,48	99,44	0,58
							202	Г арнир макаронные изд.отварн.	150	5,55	0,45	34,88	256	5	13,79	8,87	34,32	0,05	0,84	45,38	1,08
							603	Напиток каркаде с вит С	200	0,1	0,1	2	38	1,2	20,1	14,4	0	0,01	0,4	19,2	0,69
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамины и минеральные вещества														
							С, мг	Са, мг	Мг, мг	А, мг	В, мг	Е, мг	Р, мг	Fe, мг							
							1042	Виточки мясные с соусом красным	90/30	11,57	18,17	14,32	227	4,6	39,68	16,08	9,84	0,09	0,48	99,44	0,58
							552	Рис отварной	150	3,84	5,1	38,87	176,78	5	13,79	8,87	34,32	0,05	0,84	45,38	1,08
							376	Чай с сахаром с витамином С	200	0,5	0,05	15,01	52	8,2	5,1	4,2	0	0	7,7	1,83	
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамины и минеральные вещества														
							С, мг	Са, мг	Мг, мг	А, мг	В, мг	Е, мг	Р, мг	Fe, мг							
							пшеничный/поджаренный	20/30	1,65	0,22	11,22	53,46	17,8	17,25	20,75	0	0,08	0,78	74,75	1,83	
							Итого:		17,56	23,54	79,42	509,24	17,8	75,82	49,9	44,16	0,22	2,1	227,27	5,32	
							Итого:														
рецептуры День 7	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамины и минеральные вещества														
							С, мг	Са, мг	Мг, мг	А, мг	В, мг	Е, мг	Р, мг	Fe, мг							
							294	Пи из свежей капуста с фаршем мясным	250	2,6	1,6	4,2	41,3	6,95	14,75	24,25	0	0,09	2,35	59,5	0,8
							692	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,57	0	19,55	80,48	10,2	16,4	4,3	0	0	0,1	10,7	0,9
							Итого:		118	0,47	0,47	11,56	52,39	25,6	16,1	9	0	0,03	0,2	11	2,21
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамины и минеральные вещества														
							С, мг	Са, мг	Мг, мг	А, мг	В, мг	Е, мг	Р, мг	Fe, мг							
							Хлеб пшеничный	20/30	1,95	0,26	13,26	63,18	17,25	20,75	0	0,08	0,78	74,75	1,83		
							Хлеб пшеничный йодированный	30	0,74	2,64	22,9	116,1									
							Итого:		6,33	4,97	71,47	353,45	42,75	64,5	58,3	0	0,2	3,43	155,95	5,74	
№	Витамины и минеральные вещества																				

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины и минеральные вещества										
							С, мг	Са, мг	Мг, мг	А, мг	В ₁ , мг	Е, мг	Р, мг	Fe, мг			
1061	Котлеты рыбные с м/с	90/10	14,27	12,26	10,01	207,46	2,1	12,96	15,36	0	0,05	0,4	113,2	1,74			
371	Картофельное пюре	150	3,09	4,47	20,1	132,99	8,9	7,2	26,55	27	0,03	0,29	81,68	0,02			
692	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,57	0	19,55	80,48	10,2	16,4	4,3	0	0	0,1	10,7	0,9			
															Хлеб	20/30	2,25
	пшеничный/идированный																
	Овощи свежие (порр)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	6,56	12	11,04	0,02	0,21	50,88	1,49				
	Итого:		20,66	17,09	66,46	502,29	21,2	60,37	78,96	38,04	0,18	1,78	331,21	5,98			
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг	Са, мг	Мг, мг	А, мг	В ₁ , мг	Е, мг	Р, мг	Fe, мг			
День 9																	
102	Суп гороховый с фаршем мясным	250	7,47	3,68	16,2	135,2	0,5	46,75	36,75	20	0,26	0,3	94,8	2,68			
389	Сок фруктовый с вит С	200	1,4	0,4	22,8	100,4	1,2	14	8	0	0,02	0,2	14	2,8			
	Хлеб																
	пшеничный/идированный	20/30	2,25	0,3	15,3	72,9	17,25	20,75	0	0,08	0,78	74,75	1,83				
415	Булочка сдобная	100	6,06	7,28	50,07	278	13,7	6,1	25,4	0,05	0,6	33,4	0,44				
	Итого:		11,12	4,38	54,3	308,5	1,7	78	65,5	20	0,36	1,28	183,55	7,31			
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины и минеральные вещества										
День 10							С, мг	Са, мг	Мг, мг	А, мг	В ₁ , мг	Е, мг	Р, мг	Fe, мг			
18	Ежжик мясные с красным соусом	90/30	7,35	10,29	9,42	159,75	6,3	39,68	16,08	9,84	0,09	0,48	99,44	0,58			
603	Напиток каркаде с вит С	200	0,1	0,1	2	38	1,2	20,1	14,4	0	0,01	0,4	19,2	0,69			
692	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,57	0	19,55	80,48	10,2	16,4	4,3	0	0	0,1	10,7	0,9			
															Хлеб	20/30	2,25
	пшеничный/идированный																
	Итого:		10,27	10,69	46,27	351,13	17,7	93,43	55,53	9,84	0,18	1,76	204,09	4			
	среднее за 10 дней		14,82	13,93	70,93	455,60	17,402	77,97	70,97	26,34	0,24	2,42	239,73	5,78			

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Под ред. М.П.Мотильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели плюс, 2017.-544 с.