



"Согласовано"

Начальник ТО

Роспотребнадзор по РБ в Кабанском районе

Т. В. Брындикова

2020г



"Утверждаю"

Директор

Осетрова С.А.

2020г

Перспективное 10-дневное меню для питания детей, посещающих образовательные учреждения Кабанского района на 2020 -2021 год. с 11 лет и старше

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Разработчики сборника: Е. Н. Холодова (ответственный исполнитель) Москва де Ли принт, 2007 г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы - составители: А. И. Здобнов, В. А. Циганенко. Киев "Арий" Москва "Лада" 2006

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	ание пищевы			Энергетическая	Содержание						Содержание					
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C	
	День 1 (понедельник)																	
	Обед																	
№50/070	Салат из свеклы вареной с сыром	100	9,80	17,8	19	138	237	267	187	28	154	1,5	40	0,03	0,09	0,2	0	
№115(81)	Суп гороховый	250	6,8601	6,21456	14,36526	140	20,1	453,04	29,02	34,76	116,14	2,014	0	0,1972	0,0846	1,17	0	
№5721(81)	Сосиска отварная в/с с маслом	80/10	6,4484	16,22984	0,28483	173,0015	501,09	137,9	22,9	12,4	100,08	1,126	20	0,1183	0,099	1,43	0	
№753(81)	Лапша отварная	200	3,5368	2,621388	21,8220275	125,0276	1,5435	42,8085	7,2905	5,432	30,587	0,55	14	0,0581	0,0178	0,41	0	
№883	компот из яблок	200	0,152	0,1504	25,36352	103	10,64	111,92	7,12	3,6	4,4	0,952	0	0,012	0,008	0,12	70	
	Хлеб иодированный	60	4,65	0,47	30,915	146,55	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,603	0	0,084	0,023	0,63	0	
	Σ		31,447	34,58619	111,750638	825,5791	965,474	1073,949	263,8705	92,04	448,64	6,745	74	0,4996	0,3224	3,97	70	
	ИТОГО:																	
			31,45	34,58619	111,750638	825,5791	965,474	1073,95	263,8705	92,04	448,64	6,745	74	0,4996	0,3224	3,97	70	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	День 2 (Вторник)																	
	Обед																	
53	салат из свеклы с зеленым горошком	100	3,6	12	21,2	208	7	6	3	4,5	3	71	0	3	2	0	0	
№85	Щи из свежей капусты	250/10	1,6732	4,65728	7,03664	77,01501	13,64	312,72	35,56	17,88	42,728	0,623	6	0,0055	0,524	0,74	0	
	Хлеб иодированный	60	4,65	0,47	30,915	160	196,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,603	0	0,064	0,023	0,63	0	
№255	Бифштекс мясной	100/10	9,7434	14,59667	4,24280833	187,3215	36,33	183,678	8,122	13,916	109,7	1,524	22,5	0,4128	0,0911	2,53	0	
№171	Каша гречневая	200	6,7	10,6	49,8	321	12,3	508,59	27,39	21,765	84,14	0,792	17	0,109	0,0866	1,13	0	
№344	Компот из чернослива	200	0,7	0	37	150,4	3,6	344	32,6	6	21	29,2	0,7	0	0,02	0,04	70	
	Итого:		17,143	25,19667	91,0428083	658,7215	52,23	1036,268	68,112	41,681	214,84	31,52	40,2	0,5218	0,1977	3,7	70	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
	День 3 (среда)																
	Обед																
№ 37	салат картофельный с огурцом соленым	100	3	12	21,6	206	27	340	34	104	301	3,7	0	0,38	0,14	2,1	0
№234(81)	Суп картофельный с лапшой	250	5,1779	4,58625	13,706874	125,637	94,62	336,578	14,1	19,52	76,996	1,168	3	0,0889	0,0716	1,56	0
№632(81)	Гуляш из говядины	100/50	11,52	12,452	2,5844	166,4836	42,02	253,976	9,788	17,224	128,59	1,884	0	0,0511	0,103	3,08	0
№744(81)	Перловка отварная	200	2,8803	2,719232	19,705322	114,8156	3,755	56,606	13,114	12,92	105,38	0,586	14	0,0391	0,0236	0,65	0
№388	Напиток из шиповника	200	0,3829	0,13818	22,75	93,77502	2,07	17,01	9,4	2,54	3,24	0,402	0	0,0098	0,0314	0,13	70
	Хлеб иодированный	60	2,792	0,283	18,55	160	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,362	0	0,0504	0,0138	0,38	0
	Итого:		56,59	69,00406	224,079793	1828,642	715,207	2189,843	188,42792	334,8156	1378,2	18,66	23	1,3242	1,204	17,8	70

	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
№ рецептуры	День 4 (четверг)																
	Обед																
№ 37	салат из свежей капусты	100	2,8	9,2	19,6	172	580	40,25	12,25	5,75	36	0,35	5	0,04	0,08	0,09	0
№ 115	Суп картофельный с перловой крупой и сайрой	250/10	3,492	5,099	14,8694	119,3665	137,72	407,078	18,016	25,204	92,27	0,97	0	0,0934	0,071	1,81	0
№271	Котлета домашняя с маслом	100/10	6,7303	13,718	5,2625	171,4421	363,81	129,1	9,9926	10,94	77,03	1,084	21,55	0,6625	0,066	1,55	0
№171	Рис отварной	200	2,0426	2,95636	13,36517	88,2384	12,3	506,59	27,39	21,765	64,14	0,792	17	0,109	0,0866	1,13	0
№358	Кисель плодоваягодный	200	0,0228	0	29,1746	116,7896	0,1	0,3	0,3	0	0	0,3	0	0	0	0	70
	Хлеб иодированный	60	2,792	0,283	18,55	160	117,059	36,767	6,32157	4,7906	28,062	0,362	0	0,0504	0,0138	0,38	0
	Итого:		17,88	31,25636	100,82167	827,8366	1210,99	1120,085	74,27017	68,4496	297,5	3,857	43,55	0,9553	0,3174	4,95	70

	День 5 (пятница)																
	Обед																
	Салат из солёных огурцов с луком	100	1,8	10	8,6	122	300	139	23	13	28	0,6	0	0,02	0,02	0,1	0
№52	Борщ	250	1,604	4,63616	9,34076	85,764	24,964	294,48	35,304	19,64	44,952	0,88	6	0	0,0458	0	0,5
№ 232	Рыба запеченная	100	20,5	6,05	140	70	335	20	30	200	0,6	30	0,2	0,16	4,5	0	0
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,0799	28,63315	117,5317	2,55	200,25	23,5	15,15	19,9	0,76	0	0,0085	0,022	0,3	70
№ 312	Картофельное пюре	200	2,0426	2,95636	13,36517	220,2384	12,3	508,59	21,39	21,765	64,14	0,792	17	0,109	0,0866	1,13	0
	Хлеб иодированный	60	4,65	0,47	30,915	146,55	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,603	0	0,084	0,023	0,63	0
	Итого:		50,881	60,23738	409,47104	1869,636	1265,7	3374,514	324,12114	397,3062	469,35	38,22	63,2	0,6762	6,5788	5,85	70

	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
	День 6 (понедельник)																
	Обед																
№67	Винегрет овощной	100	2,8	5,2	13,2	126	49	342	45	26	51	1,7	0	0,02	0,05	0,2	0
№309	Макаронные изделия отварные	200	2,0426	2,95836	13,36517	125,67	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,792	17	0,109	0,0866	1,13	0
№102	Суп гороховый	250	6,8601	6,21456	14,36526	140	20,1	453,04	29,02	34,76	116,14	2,014	0	0,1972	0,0846	1,17	0
№ 280	фрикадельки мясные	100/50	9,8617	19,06211	3,89561	320	67,7307	184,5067	8,8	14,42	107,97	1,62	20,5	1,4121	0,0892	2,6	0
№388	Напиток из шиповника	200	2,0426	2,95636	13,36517	88,2384	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,792	17	0,109	0,0866	1,13	70
	хлеб иодированный	60	1,86	0,18	12,36	58,618	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,25	0
	Итого:		37,379	55,86143	100,465925	1199,566	386,191	2255,503	160,22	143,91	554,35	9,882	75	3,3273	0,5146	9,42	70

	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
	День 7 (вторник)																
	Обед																
№40	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	5,6	14	29,4	266	294	290	48	19	46	0,7	20	0,08	0,06	0,7	0
№82	Суп борщ	250	1,604	4,63616	9,34076	196,201	24,964	294,48	35,304	19,64	44,952	0,88	6	0	0,0458	0	0,5
№244	плов	50/150	13,496	14,5683	17,49666	255,0843	180,3	818,66	23,676	41,318	188,98	2,841	0	0,1703	0,1731	4,34	0
№349	Напиток из сухофруктов	200	0,57	0,0799	28,63315	117,5317	2,55	202,25	23,5	15,15	19,9	0,76	0	0,0085	0,022	0,3	70
	Хлеб иодированный	60	1,86	0,18	12,36	160	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,25	0
	Σ		1,86	0,18	12,36	58,618	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,25	0
	Итого:		19,39	19,64436	80,19057	787,435	363,874	1364,41	90,9	82,488	288,57	4,961	6	0,246	0,2593	5,15	70

	День 8 (среда)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
	Обед																
№50	Салат из свеклы с сыром	100	9,8	17,8	19	138	237	267	187	28	154	1,5	40	0,03	0,09	0,2	0
№96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,116	5,04952	13,1264	106,6752	143,92	421	23,16	22,88	65,232	0,837	6	0,0926	0,0873	1,03	0
№278	Тефтели мясные	100	7,1008	5,4585	3,6953	218	25,736	137,8833	5,22	11,56416	82,244	1,122	0	0,0293	0,0605	1,89	0
№171	Каша гречневая	200	6,7	10,6	49,5	321	12,3	508,59	27,39	21,675	64,14	0,792	17	0,109	0,0866	1,13	0
№388	Чай с сахаром	200	0,19	0,04794	13,6591	60	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,00	0,0007	0,01	0,08	70
	Хлеб Йодированный	60	3,72	0,376	24,732	160,5	158,08	49,024	8,429	6,2784	34,749	0,482	0	0,067	0,018	0,57	0
	Итого:		6,5096	4,44972	64,8273425	329,7952	246,918	566,8165	55,9705	29,177	96,18	1,222	36	0,1341	0,1418	1,16	0
			11,246	5,87746	70,1655	1333,97	149,09	534,45	40,56	45,28	138,87	3,322	6,001	0,1713	0,1393	1,77	0

	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
	День 9 (четверг)																
	Обед																
№21	салат картофельный с огурцом соленым	100	3	12	21,6	206	27	340	34	104	301	3,7	0	0,38	0,14	2,1	0
№261	Суп картофельный с перловой крупой и сайрой	250/10	3,492	5,099	14,8694	119,3665	137,72	407,078	18,016	25,204	92,27	0,97	0	0,0934	0,071	1,81	0
№268	Котлета домашняя с маслом	100/10	6,7303	13,718	5,2625	171,4421	363,81	129,1	9,9926	10,94	77,03	1,084	21,55	0,6625	0,066	1,55	0
№171	Рис отварной	200	2,0426	2,95636	13,36517	358	12,3	506,59	27,39	21,765	64,14	0,792	17	0,109	0,0866	1,13	0
№348	Компот из изюма	200	0,988	0,564	27,4456	147,242	3,6	344	32,6	21	29,2	0,7	0	0,02	0,04	0,6	70
	Хлеб иодированный	60	2,792	0,283	18,55	180	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,362	0	0,0504	0,0138	0,38	0
	Итого:		19,045	34,62036	101,09267	1182,051	661,489	1763,535	128,32017	187,6996	589,7	7,607	38,55	1,3153	0,4174	7,56	70

	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C
	День 10 (пятница)																
	Обед																
№67	Винегрет овощной	100	2,8	5,2	15,2	126	49	342	45	28	51	1,7	0	0,2	0,05	0,2	0
№101	Суп картофельный с пшеном	250	4,6344	6,268064	6,169436	99,62802	227,32	307,94	16,288	17,28	76,972	1,128	12,8	0,0779	0,0731	1,46	0
№236	тефтели рыбные (минтай)	100	3,0817	4,049024	11,793392	230	27,916	339,14	47,94	26,28	79,496	1,291	6	0,0768	0,0611	0,62	0
№312	Картофельное пюре	200	12,095	13,75883	2,11705	240	62,6714	235,1964	9,8321429	16,35	134,06	1,894	20	0,0646	0,1097	3,16	0
№388	Компот из кураги	200	6,7	10,6	49,8	321	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,792	17	0,109	0,0866	1,13	70
	Хлеб иодированный	60	2,792	0,283	18,55	180	119,059	36,767	6,321	4,7906	26,062	0,362	0	0,0504	0,0138	0,38	0
	ИТОГО		32,103	40,15892	103,629878	1196,628	498,266	1769,633	152,77114	114,4656	431,73	7,167	55,8	0,5788	0,3943	6,95	70