

СОГЛАСОВАНО: Начальник ТО РОСПОТРЕБНАДЗОРА по Иркутской области в Эхирит-Булагатском, Баяндаевском, Осинском, Бодайбинском, Усть-Удинском, Качугском, Жигаловском и Ольхонском районах Черняков С.А.

"05" 10 2020 г.

подпись

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Хатар-Хадайская СОШ Шабалева Д.Ю.

"05" 10 2020 г.

подпись

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период 2020-2021 гг. для питания детей в школе в возрасте с 7 до 10 лет включительно с определением пищевой и энергетической ценности

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ред. А.Я. Перевалова. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011. Технико-технологические карты кулинарных изделий

с. Хадай, 2020

возраст 7-10 лет
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ккал.	В1	С	А	Mg	Ca	P
	Завтрак												
114	Каша рисовая с маслом	200	3,6	1,6	35,7	218	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38
271	Какао со ступ. молоком	200	3,78	3,91	6,04	154,15	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,45	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Пряник	50	5,05	9,63	22,2	177,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44
	Итого:		15,09	15,59	87,8	602,85	0,27	1,33	0,03	69,96	267,43	233,36	2,64
	Обед												
16	Салат из св. огурцов	60	1,2	14,2	6	158	0,01	5,1	0	3,89	16,2	18,9	0,45
63	Щи со св. капустой с курицей	200	6,14	7,47	14,43	123,3	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68
227	Макаронные отварные с маслом слив	180	5,18	6,78	53,58	158,6	0,08	0	0	8,5	10,6	46	0,8
205	Колбаса отварная	40	6,62	11,44	1,57	106,2	0,035	0,175	0,02	9,38	10,15	23,1	0,995
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,8	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		31,07	42,49	134,6	804,1	0,575	8,585	0,12	134,13	264,61	581,46	7,125
	Итого за день:		46,16	58,08	222,4	1406,95	0,845	9,915	0,15	204,09	532,04	814,82	9,765

возраст 7-10 лет
ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак:												
53	Суп молочный с вермишелью с маслом слив.	200	7	7,9	24,7	294	0,37	2,5	0	25	150	30	0,6
285	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	2,4	3,6	27,9	74,8	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,45	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Вафли	50	5,3	4,75	29,5	183,3	0,11	0,26	0	0,2	37,99	0,5	0,87
	Итого:		14,7	16,25	82,1	552,1	0,5	3,22	0,02	48,8	331,59	130,5	2,23
	Обед:												
19	Салат из св. помидор	60	1,8	0,2	6,4	164	0,04	15	0	12	26,4	15,6	0,54
67	Суп «полевой» с крупой с тушеным консерв. мясом	250	6,44	7,47	14,43	121,64	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68
371	Рыба отварная припущенная с маслом слив.	100	8,53	9,1	0,2	116,8	0,06	2,2	0	21,6	30,6	122	0,8
518	Картофель отварной	150	3,2	6,06	23,3	189	0,3	13,7	0	44,4	55,05	115,2	1,8
648	Кисель	200	1,36	0	29,02	73,6	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		33,06	25,43	117,37	865,04	0,85	31,41	0,1	191,23	340,31	746,2	8,05
	Итого за день:		47,76	41,68	199,47	1417,14	1,35	34,63	0,12	240,03	671,9	876,7	10,28

возраст 7-10 лет
ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак:												
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив.	200	10,8	10,2	49,2	287,4	0,01	0,61	0,02	80,9	80	154	2,4
205	Колбаса отварная	40	6,62	11,44	1,57	179	0,004	3	0	1,6	5,6	8,42	0,126
294	Чай с сахаром с лимоном	200/10	0,3	0	15,2	60	0	41	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,45	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Итого:		20,38	22,09	89,83	579,4	0,114	44,61	0,02	105,29	103,78	219,14	3,626
	Обед												
23	Салат из отварной свеклы	60	2,4	7,6	13	82,2	0,03	16,2	0	13	16,6	16,9	0,5
56	Суп из говядины с бобовыми и т.д.	250	2,45	4,89	15,7	121	0,02	14,02	0,01	46,2	20,3	129	2,8
534	Плов с курицей	180	10,5	11,12	11,84	272,8	0,035	0,175	0,03	9,38	10,51	23,1	0,95
283	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	21,2	88,5	0	0,5	0	0	56,8	0	0,66
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		27,44	26,21	105,76	764,5	0,485	30,895	0,04	155,41	175,57	446,4	9,07
	Итого за день:		47,82	48,3	195,59	1343,9	0,599	75,505	0,06	260,7	279,35	665,54	12,696

возраст 7-10 лет
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рек	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Кисл.	В1	С	А	Mg	Ca	P
	Завтрак												
103	Каша овсяная «пшеница с изюмом»	200	5	1,8	34,5	280,6	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38
377	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	"30/10/15"	5,09	8,43	23,95	140	0,11	0,14	0,82	63,86	201,16	119,73	1,26
693	Каша со стун, молоком	200	3,78	3,91	16,04	154,15	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Итого:		13,87	14,14	74,49	574,75	0,19	1,2	0,85	110,86	419,96	295,93	2,4
	Обед												
71	Винегрет овощной	60	1,4	0,1	6,8	84,5	0,05	0,51	0,1	25,5	16,2	216	0,68
65	Рассольник с курицей	250	2,06	5,7	10,62	100	0,02	21,8	0,01	28,5	18,7	97	1
227	Макаронны отварные	150	6,8	12,1	35,6	126,6	0,08	0	0	8,5	10,6	46	0,8
451	Котлета мясная	80	10,68	11,75	5,74	232,7	0,05	2,5	0,01	14,6	21,2	90	1,5
265	Соус	25	0,54	3,67	5,24	26	0	0	0	0	0	0	0
648	Кисель	200	1,36	0	29,02	73,6	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		34,57	35,92	137,04	843,4	0,6	24,81	0,12	164,83	138,96	726,4	8,21
	Итого за день:		48,44	50,06	211,53	1418,15	0,79	26,01	0,97	275,69	558,92	1022,33	10,61

возраст 7-10 лет
ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ккал.	В1	С	А	Mg	Ca	P
	Завтрак												
114	Каша рисовая с маслом	200	3,6	1,6	35,7	338	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38
296	Чай с сахаром с молоком	200	0,2	0	15	78	0	0	0	0,03	12,53	0,06	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,45	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
ТТК	Печенье сахарное	50	2,2	0,9	15,4	96,2	0,085	0,45	0,06	14,43	140,2	94,95	0,72
	Итого:		8,66	2,95	89,96	565,2	0,245	1,05	0,07	60,62	245,81	227,87	2,2
	Обед:												
17	Салат из моркови с яблоками	60	1,3	0,1	9,1	70	0,03	16,2	0	13	6,8	16,9	0,5
67	Борщ из св. кап. с тушеным консерв. мясом	250	6,44	7,47	14,43	121,64	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68
518	Каша гречневая с/м	150	4,35	9	24,6	161	0,3	38,7	0	44,4	55,05	115,2	1,8
437	Гуляш мясной с/с	80/25	11,68	14,21	6,74	253,32	0,05	2,5	0,01	14,6	21,8	100	1,5
	Чай с сахаром	200	0	0,7	2	49,5	0	0	0	20	40	0	0,4
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		35,5	34,08	100,89	855,46	0,83	57,91	0,11	204,33	351,01	725,5	9,04
	Итого за день:		44,16	37,03	190,85	1420,66	1,075	58,96	0,18	264,95	596,82	953,37	11,24

возраст 7-10 лет
ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ккал.	В1	С	А	Mg	Ca	P
	Завтрак												
102	Каша «дружба» на молоке с маслом	200/5	5,82	3,62	30	375	0,01	0,61	0,02	23,2	73,2	45	0,34
283	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	21,2	88,5	0	0,5	0	0	56,8	0	0,66
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,45	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Яйно отварное	40	5,7	5,3	0,3	172	0	0	0	5,7	25,3	0,08	1,15
	Итого:		14,54	9,37	75,36	688,5	0,11	1,11	0,02	51,66	173,18	101,74	3,21
	Обед												
19	Салат из св. огурцов	60	1,2	0,2	6	95,8	0,01	5,1	0	3,89	16,2	18,9	0,45
124	Соянка с колбасой со смет	200/20/10	2,09	6,33	10,64	218	0,05	71,9	0	43	82,6	116	2,7
206	Жаркое по-домашнему с мясом говяж	200/45	12,54	17,33	22,13	257,5	0,05	2,5	0,01	14,6	21,8	100	1,5
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	49,5	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		27,76	26,46	97,79	820,8	0,51	79,5	0,01	148,35	192,26	512,36	8,85
	Итого за день:		42,3	35,83	173,15	1509,3	0,62	80,61	0,03	200,01	365,44	614,1	12,06

возраст 7-10 лет
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод...		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
302	Каша молочная манная с маслом слив	200	6,21	8,61	11,92	283,24	0,06	0,66	0	2,9	229,8	128,4	0,42
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,45	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	15,2	76	0	41	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Вафли	50	5,8	6,3	31,6	183,8	0	1,45	0,03	21	186	138	0,15
	Итого:		14,97	15,36	82,58	596,04	0,16	43,11	0,03	46,69	433,98	323,12	1,67
	Обед												
23	Салат из отварной свеклы	60	2,4	7,6	10,3	51,2	0,03	16,2	0	13	16,6	16,9	0,5
56	Суп из говядины с вермишелью	250	2,45	4,89	9,7	121	0,02	14,02	0,01	46,2	20,3	129	2,8
516	Рис отварной с маслом сливоч.	150	3,88	5,08	18,7	193,2	0	0	0	40,5	7,5	0	0,82
205	Сосиска отварная	80	2,62	16,04	1,57	116,2	0,035	0,175	0,02	9,38	10,15	23,1	0,995
265	Соус	25	0,54	3,67	2,24	26	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
283	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	33,2	88,5	0	0,5	0	0	16,8	0	0,66
	Итого:		23,98	39,88	119,73	796,1	0,485	30,895	0,03	195,91	142,71	446,4	9,935
	Итого за день:		38,95	55,24	202,31	1392,14	0,65	74,01	0,06	242,6	576,69	769,52	11,61

возраст 7-10 лет
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ккал.	В1	С	А	Mg	Ca	P
	Завтрак												
52	Суп молочный рисовый	200	6,2	4,9	17,18	225,68	0,37	72,5	0	25	150	30	0,6
377	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	"30/10/20"	5,09	8,43	23,95	140	0,11	0,14	0,82	63,86	201,16	119,73	1,26
693	Какао со сгущ. молоком	200	3,78	3,91	16,04	154,15	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Итого:		15,07	17,24	57,17	519,83	0,5	73,1	0,84	112,46	494,76	249,73	2,62
	Обед												
19	Салат из св огурцов с	60	1,2	4,2	6	88,3	0,01	5,1	0	3,89	16,2	18,9	0,45
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	172	0,2	21,5	0,03	28,2	18,5	62	1,1
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив.	180/10	10,8	12,2	49,2	207,7	0,01	0,61	0,02	80,9	80	154	2,4
	Гуляш мясной с/с	80	6,21	8,21	6,74	173,43	0,05	2,5	0,01	14,6	21,8	100	1,5
283	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	21,2	88,5	0	0,5	0	0	16,8	0	0,66
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		36,52	35,42	145,55	929,93	0,67	30,21	0,06	214,42	224,66	612,3	10,27
	Итого за день:		51,59	52,66	202,72	1449,76	1,17	103,31	0,9	326,88	719,42	862,03	12,89

возраст 7-10 лет
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ порц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
	Каша геркулесовая молочная с маслом слив.	200	3,4	11,2	21,86	281,7	0,22	0,61	0,02	2,08	283,4	3,9	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,45	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Печенье	50	3,98	6,3	13,16	48	0	1,45	0,03	21	186	138	0,15
285	Кофейный напиток со стущ. молоком	200	2,4	3,6	27,9	74,8	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Итого:		12,44	21,55	86,78	457,5	0,34	2,52	0,07	69,44	630,88	298,56	2,37
	Обед												
19	Винегрет овощной с/м	60	1,8	8,21	6,4	126,4	0,04	15	0	12	26,4	156	0,54
67	Рассольник с тушеным мясом	250	6,44	7,47	14,43	221,64	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68
	Плов из отварной говядины	200	17,2	8,4	16,8	212,4	0,06	4,6	0,2	35,4	146,2	180,3	0,29
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	15	76	0	41	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		37,37	26,68	96,65	836,44	0,55	61,11	0,3	159,76	400,26	829,76	5,71
	Итого за день:		49,81	48,23	183,43	1293,94	0,89	63,63	0,37	229,2	1031,14	1128,32	8,08

Подсчет пищевой и энергетической ценности питания детей с 7 до 10 лет вкл. за 10 дней

Прием пищи	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
	белки	жиры	углеводы	
Итого в завтрак за 10 дней	140,07	144,29	846,24	5774,17
Среднее дневное значение завтрака	14,01	14,43	84,62	577,42
Итого в обед за 10 дней	322,16	329,91	1173,35	8320,77
Среднее дневное значение обеда	32,22	32,99	117,34	832,08
Итого за 10 дней:	462,23	474,20	2019,59	14094,94
Среднее значение за 10 дней	46,2	47,4	202,0	1409,5
норма при 60 % (2-х разовое питание)	46,2	47,4	201	1410
	Белки	Жиры	Углеводы	
соотношение от калорийности %	13,1	30,3	57,3	
норма соотношения	10-15%	30-32%	55-60%	
	Вит. С (в продуктах)	Са	Р	соотн. Са/Р
всего за 10 дней	554,25	5595,62	8374,25	
среднее значение за 10 дней	55,4	559,6	837,4	1,50
норма 60 % (2-х разовое питание)	36			

25% норма завтрак
 25 факт
 35% норма обед
 35 факт