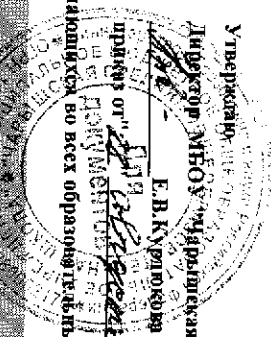


"СОГЛАСОВАНО" ГОУ Роспотребнадзор

2023г.

Примерное 10 дневное меню для учащихся МБОУ "Чарышская СОШ" (1-4 класс) Сборник рецептур на продукцию для организации в образовательных учреждениях во всех образовательных учреждениях под
 рет. М.П.Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делта плюс. 2015г.



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Калории (ккал)	Жиры (г)	Белки (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, мг										Минералы
							А	В1	В2	В6	В9	С	Е	К	Са	К	
287	Горетье мясное с соусом	90	10,1	10,3	18,2	155,8	1,3	0,3	0,03	0,08	0	0	3,77	147,55	171,83		
128	Каши перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,1	39,2	0	0,06	0,04	0,1	1,99	152,69	96,36			
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5			
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5			
	Нарезка овощная	80	1,1	4,3	10,3	85	1,3	2,8	0,01	0,03	0	0,24	23,94	227,57			
	Панкекк	30	3	11,9	33,4	252,7	19,6	0	0,02	0,05	0,27	0,51	168,86	33,08			
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,4	1,2	0	0,01	0	0,1	1,26	30,23			
	ИТОГО	860	27,20	34,40	76,40	112,90	20,90	4,00	12,00	7,00	0,00	7,86	306,26	0,00			

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Калории (ккал)	Жиры (г)	Белки (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, мг										Минералы
							А	В1	В2	В6	В9	С	Е	К	Са	К	
621	Кануеста тушеная с мясом	200/70	21,9	22,9	13,3	347,1	115,3	28,9	0,09	0,19	0,1	8,04	305,56	741,47			
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5			
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5			
377	Чай с сахаром	200	4,51	0,20	9,99	57,33	6,00	0,01	3,67	0,05	0,19	0,62	133,64	61,86			
	Роталик с маком	100	6,7	35,9	49,7	300,1	49,1	0	0,06								
	Конфета желейная																
	ИТОГО	600,0	40,2	59,0	64,6	57,3	0,2	28,9	3,7			10,2	305,0	99,1			

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Калории (ккал)	Жиры (г)	Белки (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, мг										Минералы
							А	В1	В2	В6	В9	С	Е	К	Са	К	
489	Жаркое по-домашнему с курицей	200	20,1	19,3	17,2	322,9	35,2	9,5	0,14	0,19	0,07	8,24	290,46	819,81			
349	Компот из св. м.лгол с ванилином С	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0,0	0,0	0	0,05	0,05	0,17			
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5			
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5			
	Плюшка	80	8	14	56	382	0	0	0	0	0	0	0	0			
	ИТОГО	660	29,40	23,77	138,78	842,64	49,93	10,64	59,89			5,72	124,85	161,65			

MF
Sp
1,13
22,18
3
15,45
0,43
0,02
4,13

MF
Sp
0,68
3
15,45
18,42
4,62
26,0

MF
Sp
0,4
0
3
15,45
0
10,02

MF
Sp

268	Бифидокс с подливком	100,30	18,17	5,21	8,89	103,00	0,11	3,34	18,42	58,60	34,20	256,90
154	Каша гречневая	200	7,00	3,09	24,60	196,79	6,00	0,26	0,00	0,50	17,85	121,67
71	Салат из свежих с черносипивком	80	0,50	2,00	12,10	4,20	0,00	0,01	3,00	0,03	6,90	4,20
379	Кофеиный напиток с молоком	200	1,80	20,16	7,00	0,00	0,02	0,36	0,00	30,60	0,00	45,00
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	46,5
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	122,5
	фруктовый зефир	40	3	11,9	33,4	252,7	19,6	0	0,02	0,05	0,27	33,08
	ИТОГО	680	37,57	42,36	93,89	303,99	25,73	3,97	21,42	91,83	363,95	427,77

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Калорий (кДж)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Белки (г)	Витаминный мп										Минер
							А, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В5, мг	В6, мг	В9, мг	Н, мг	К, мг	
182	Каша молочная мянная с маслом	250/10	10,51	13,00	24,00	320,00	0,08	0,36	1,17			101,00	138,10	47,60			
97	Сыр норвежский	25	5,06	5,00	0,30	2,00	0,01	0,41	0,04			250,00	12,50	135,00			
96	Масло подсолнечное	20	3,12	5,57	9,57	161,30	0,01	0,41	0,00			250,00	10,40	135,00			
349	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	17,3	0,7	0,04	0,16	0	1,1	49,95	220,33			
	растений	50	3	11,9	33,4	252,7	19,6	0	0,02	0,05	0,27	0,51	168,86	33,08			
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5			
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5			
	ИТОГО	600	33,49	39,77	87,57	483,30	37,00	1,18	1,21		27,00	604,20	466,00	317,60			

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Калорий (кДж)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Белки (г)	Витаминный мп										Минер
							А, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В5, мг	В6, мг	В9, мг	Н, мг	К, мг	
229	Котлета рыбная	75	18,03	10,21	8,49	195,00	73,17	0,21	5,43			3,95	67,74	77,70			
202	Макаронны отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51	0,00	0,16	0,00			5,31	1,55	13,70			
53	зеленый горошек консервированный	30	0,8	2,7	4,6	45,7	0,7	2,3	0,01	0,02	0	0,09	78,77	136,27			
377	Чай с сахаром	200	4,51	0,20	9,99	57,33	6,00	0,01	3,67			0,10	0,00	99,08			
	варушка	60	1,5	0,8	12,3	62,4	0	0	0			0	0	0			
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5			
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5			
	ИТОГО	600	39,91	22,46	134,61	588,84	79	2,68	9,10			11,46	374,29	190,48			

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Калорий (кДж)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Белки (г)	Витаминный мп										Минер
							А, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В5, мг	В6, мг	В9, мг	Н, мг	К, мг	
243	Биточек мясной с соусом	90/15	11,52	11,88	11,00	197,40	0,01	0,00	0,00			20,00	10,00	8,40			
197	гороховое пюре с сл. Маслом	150	14,55	16,79	5,90	221,00	0,00	0,07	0,92			1,99	21,81	22,03			
71	Салат из свежих с курагой и изюмом	80	0,50	2,00	12,10	4,20	0,00	0,01	3,00			0,03	6,90	4,20			
	вублик слоеный мясной	40	10,3	1,3	64,2	310,1	0	0	0,22	0,07	0	2,1	575	175			
	хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,00	0,05	0,00			0,40	6,90	22,80			

2,58
4,11
0,18
0,09
3
15,45
9,96

MT
Sc
1,23
0,28
0,46
2,29
3
15,45
7,26

MT
Sc
1,25
1,55
0,35
18,42
3
15,45
24,22

MT
Sc
1,15
3,06
10,20
3
15,45
17,41

MT

	Хлеб ржаной	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,00	0,08	0,00				0,40	13,20	9,90
349	Компот из су. м.ягод с витамином С	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0,0	0,0	0		0,05	0,05	0,17
	Итого		42,08	32,77	79,99	655,23	15,01	0,21	3,92	0,70			24,92	633,81	242,33

Set
1,23
0,28
0,46
0,2
3
15,45
4,97

MT
3,06
1,55
0,79
18,42
3
15,45
26,82

MT
Set
2,33
0,18
0,70
3
15,45
0,2
5,61

Иренарат

№ рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минер	
							A, мкг	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	Ca, мг	Mg, мг	Na, мг	K, мг
182	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	7,51	8,00	20,00	285,00	0,08	0,36	1,17				101,00	138,10	47,60
97	Сыр порционный	25	5,06	5,00	0,30	2,00	0,01	0,41	0,04				250,00	12,50	135,00
96	Масло порционное	20	3,12	5,57	9,57	161,30	0,01	0,41	0,00				250,00	10,40	135,00
392	Кисель из облепихи (с.М.)	200	0,3	1,1	11,9	58,9	36	19,2	0,01	0,01	0	0,08	1,06	39,37	
	Булочка с малиновым повидлом	50	3	11,9	33,4	252,7	19,6	0	0,02	0,05	0,27	0,51	168,86	33,08	
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	
	ИТОГО	600	25,79	31,57	80,85	448,30	55,70	20,38	1,21	4,00	0,27	603,10	467,06	317,60	

№ рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минер	
							A, мкг	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	Ca, мг	Mg, мг	Na, мг	K, мг
260	Гречиха	60/30	14,55	16,79	5,90	221,00	0,00	0,07	0,92				1,99	21,81	22,03
202	Рожки (твердых сортов)	200	8,77	9,35	57,93	336,51	0,00	0,16	0,00				5,31	1,55	13,70
53	Салат из отварной свеклы с чесноком	80	4,99	0,47	10,12	24,00	0,00	0,06	4,12			0,70	17	11,03	
377	Чай с сахаром	200	4,51	0,20	9,99	57,33	6,00	0,01	3,67			0,10	0,00	99,08	
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	
	Булочка с повидлом	50,00	2,50	1,20	16,00	85,00	0,12	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	31,50	22,00	
	ИТОГО	630	42,42	40,00	141,00	723,00	6,12	0,40	8,71	10,00		10,20	376,00	167,00	

№ рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Витамин (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минер	
							A, мкг	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	Ca, мг	Mg, мг	Na, мг	K, мг
265	Глив с мясом	200/70	14,14	11,70	13,97	140,98	0,55	0,43	0,67				1,88	22,61	36,88
71	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	0,50	2,00	12,10	4,20	0,00	0,01	3,00				0,03	6,90	4,20
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	

№ рецептуры	Присци пицца, наименование блюда	Выход (г)	Сметана (г)	Сыр (г)	Сливки (г)	Соль (г)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг												
							А	В1	В2	В6	С	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	S, мг							
265	Пилов с мясом	200/70	14,14	11,70	13,97	140,98	0,55	0,43	0,67															
71	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	0,50	2,00	12,10	4,20	0,00	0,01	3,00															
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	34,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0													
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0													
	Колбас	80	8	14	56	382	0	0	0	0	0													
	Кисель из вишни (с.м.)	200	0,3	1,1	11,9	58,9	36	19,2	0,01	0,01	0													
Примечание:			650	20,91	14,99	99,07	654,95	0,55	0,59	4,40	4,00	0,00												
1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.																								
2. согласно п. п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школе проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.																								

