

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель начальника территориального
отдела Управления Роспотребнадзора по
Иркутской области в Эжирит-Булататском,
Баяндаевском, Осинском, Боханском, Усть-
Удинском, Казульском, Жиганском и
Ольхонском районах.
А.Г.Матвеев

20 г.

Примерное перспективное десятидневное меню для получателей
социальных услуг 7-14 лет

31 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение средняя
общеобразовательная школа п.
Усть-Уда

Супрунчук
О.М. Епонешиникова

№ТК	Название блюда	масса порции, г	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	энергетическая ценность, ккал.	минеральные вещества, мг.	витамины				
	1 день											
	обед											
332	макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0
536	тефтели мясная	100	19,4	4,2	32,8	246	19,2	16	1,44	0,03	0,02	0
685	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
118	яблоко	185	0,4	0,4	9,8	94	16	9	2,2	0,03	0,02	10
385	молоко	200	3	3,5	4,7	62						
593	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
	Итого											
	2 день											
	обед											
13	салат из свежих огурцов	80	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06
260	гуляш из куриного мяса	80	19,59	17,89	4,76	168,1	18,39	33,9	1,54	0,05	0,08	0,55
304	каша гречневая	180	10,4	6,8	45,4	288	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
631	напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	13,2	2,13	2,67	24	0,01	1,6
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
385	молоко	200	3	3,5	4,7	62	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
	Итого											
	3 день											
	обед											
520	картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
374	котлета рыбная	80	19	19,8	61,2	200	0	0	0	0	0	0
325	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
593	чай с сахаром с лимонном	200	0,1	0	9,1	37	0,26	0	0,03	0	0	0

126	йогуртный продукт	100	1,2	2,6	15,4	85	1	0,4	0,018	1,5	1,8	0,09
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
	4 день					759						
	обед											
297	каша рисовая	180	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0
437	гуляш из свварного мяса	50/50	16	12,7	3,2	191	10,18	19,16	2,11	0,03	0,07	0,06
686	чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	9,1	37	0,26	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
385	молоко	200	3	3,5	4,7	62						
	итого					718						
	5 день											
	обед											
14	салат из свежих помидор	80	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25
436	жаркое по домашнему	180	3,9	4,9	17	334	93,08	35,34	1,37	0,06	0,08	29,66
648	кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
385	молоко	200	3	3,5	4,7	62						
	итого					707,46						
	6 день											
	обед											
297	плов с мясом	200	15,83	12,33	22,24	263,18	0	0	0	0	0	0
536	кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
385	молоко	200	3	3,5	4,7	62						
	итого					589,18						
	7 день											
	обед											
224	рагу овощное	180	10,6	12,7	18,4	231	38,96	37,2	1,25	0,09	0,08	8,66
637	курица отгарная	80	15,83	8,16	0	123,75	23,4	12	85,8	1,08	0,02	0
631	компот из свежих плодов	200	0,5	0,1	31,2	68	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
385	молоко	200	3	3,5	4,7	62						
126	банан	185	1,2	2,6	15,4	85	1	0,4	0,018	1,5	1,8	0,09
	итого					757,75						
	8 день											
	обед											
332	макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0
451	котлета мясная	80	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,15	0,39
685	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
385	молоко	200	3	3,5	4,7	62						
..	итого	..				767				..		
	9 день											
	обед											
520	картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45

520	картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
451	рыба тушеная в томате с овощами	120/80	7,65	1,01	3,18	195	12,88	10	0,54	0,05	0,05	0,96
593	компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
385	молоко	200	3	3,5	4,7	62						
	итого					732						
	10 день											
	обед											
304	каша гречневая	180	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0
437	гуляш из отварного мяса	50/50	16	12,7	3,2	191	10,18	19,16	2,11	0,03	0,07	0,06
686	чай с сах.с лимоном	200	0,1	0	9,1	37	0,26	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
385	молоко	200	3	3,5	4,7	62						
126	апельсин	185	1,2	2,6	15,4	85	1	0,4	0,018	1,5	1,8	0,09
						851						

При составлении перспективного меню использовались Сборник технических нормативов- сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных образовательных учреждениях/ под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна-М.,: ДеЛи принт,2010

При кооректировке цен могут добавиться овощи или фрукты порционно