

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель начальника  
территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по Иркутской области в  
Эхирит-Булагатском, Баяндаевском,  
Осинском, Боханском, Усть-Удинском,  
Качугском, Жигаловском и Ольхонском  
районах.

\_\_\_\_\_ А.Г.Матвеев

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

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

*Директор*

*Ольга*

О.М.Епоненикова

*прил. 90 от 31. 08 2014 г.*

Примерное перспективное десятидневное меню для получателей  
группы продленного дня 7-11 лет

№ТК	Название блюда	масса порции,г.	белки,г.	жиры,г.	углеводы,г.	энергетическая ценность, ккал.	минеральные вещества, мг.			витамины			
							Ca	mg	p	C			
	1 день												
182	каша рисовая с маслом слив.												
	Молочная	200	5,1	10,72	33,42	251	130,09	30,12	0,47	0,08	0,19	1,17	
685	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0	
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0	
	итого					380							
	обед												
110	борщ со св.капустой	200	4,43	6,49	100,2	116,88	36,94	24,52	72,66	1,38	0,05	8,23	
451	тефтеля мясная	80	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	
685	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0	
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0	
593	салат томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82	
332	макаронные изделия отварные	180	3,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0	
	итого					725,43							
	полдник												
11	пряник	100	3,4	8,2	68,3	373							
685	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0	
						1464,08							
	2 день												
93	суп молочный с макаронными изделиями	200	3,75	5,21	18,84	145	161,62	24,14	0,51	0,09	0,08	0,91	
685	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0	
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0	

	обед											
197	рассольник петерб.	200	4,66	6,65	13,27	131,48	22,6	24,24	87,64	1,21	0,09	6,03
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	10,18	19,16	2,11	0,03	0,07	0,06
304	каша гречневая	180	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0
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
	полдник											
773	булочка веснушка	50	3,9	3,6	28,5	163	8,53	5,18	0,43	0,04	0,02	0
685	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0
						996,9						
	3 день											
182	каша овсянная молочная жидкая	200	7,82	12,83	34,27	285	152,76	60,66	1,71	0,22	0,22	1,17
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	0,4	0,02	0,02	0
	обед											
124	щи со св.капустой с мясом	200,20	1,4	3,91	6,79	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
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	чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	9,1	37	0,26	0	0,03	0	0	0
593	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
	полдник	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
738	пирожок с картоф.	60	4,1	4	23,6	148	11,62	9,33	0,62	0,05	0,04	
685	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0
						1354,8						
	4 день											
182	каша манная с маслом слив. Молочная	200	6,11	10,72	32,38	251	133,77	20,3	0,47	0,14	0,06	1,17
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	152,22	21,34	0,48	0,13	0,03	1,59
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
	обед											
87	уха с консервой	200	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29
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 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 сахаром с лимоном	200	0,1	0	9,1	37	0,26	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
	полдник											
726	блины со сгущ.мол	100,5	5,2	7,2	32,5	218	11,57	7	0,55	0,06	0,02	0
685	чай без сахара	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	..					1425,8		..				..
	5 день											
133	каша пшеничная молочная жидкая	200	8,3	10,6	31,7	225	157,56	55,06	1,43	0,22	0,19	0,2



182	каша ячневая молочная жидкая	200	7,31	10,98	39,2	286	162,26	36,51	0,94	0,12	0,16	1,17
945	чай с молоком	40/10/15	4,27	9,02	19,57	179	60,4	27,5	0,51	0,04	0,02	0,08
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
	обед											
124	щи со св.капустой с мясом	200.20	1,4	3,91	6,79	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
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
593	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
685	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0
	полдник											
738	пирожок с яблоком	75	5,2	6	27,3	185	11,54	5,79	0,53	0,05	0,04	0
685	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0
						1478,8						
	9 день											
3	каша ассорти "Дружба"	200	7,7	10,6	41	291	156,08	45,44	0,99	0,14	0,19	0,66
692	кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
	обед											
110	борщ со св.капустой	200	4,43	6,49	100,2	116,88	36,94	24,52	72,66	1,38	0,05	8,23
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
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
593	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
	полдник											
11	пряник	100	100	6,4	8,2	68,3	373					
686	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0
						1232,18						
	10 день											
182	каша манная на молоке с маслом слив.	200	6,11	10,72	32,38	251	133,77	20,3	0,47	0,14	0,06	1,17
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
648	кисель	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
	обед											
87	суп куриный с лапшой	200	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29
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	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
	полдник											
738	булочка с повидлом	75	5,2	6	27,3	185	11,54	5,79	0,53	0,05	0,04	0
685	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0

						1336,8								
--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--

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 порционно