


Согласовано:
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае
в Приаргунском районе»

«__» _____ 20__ год

Утверждаю:
Директор МБОУ Досатуйской средней
общеобразовательной школы

 Солодовникова Н.В.
«25» января 2021 год

***ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
МБОУ ДОСАТУЙСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ***

Возрастная категория: 7-11 лет

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г.

1 неделя	Возрастная группа с 7 до 11 лет													
	1 день понедельник	Наименование сборника рецептур номер рецептуры	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
Б						Ж	У	В1		В2	С	Ca	Fe	Mg
завтрак	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.	№302	Каша молочная пшеничная	200	9,0	2,7	52,6	204	0,26	0,054	0,09	231,0	0,65	0,31
			Хлеб	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,4	0,3	0,4	120,0	3,6	41,0
		№ 686	Печенье «Топлёное молоко»	40	7,16	5,08	30,72	162,4	0,06	0,09	0,08	49,80	1,0	26,3
			Чай с лимоном	200	-	0,44	21,6	86	-	0,8	0,6	8,19	-	2,0
итого:					22,24	9,06	145,04	642,8	0,72	1,064	1,07	408,99	5,25	69,61
обед	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.	№133	Салат из морской капусты	50	0,5	8,0	3,5	62	0,06	0,06	17,02	60,0	2,0	23,9
			№511	Суп картофельный	250	4,2	10,4	15,6	121	0,09	0,09	19,6	58,0	1,0
		№369	Рис отварной	200	6,4	22,0	49,8	153	0,08	0,03	-	30,3	0,3	36,0
			Рыба припущенная	75	19,4	9,8	1,0	129	0,06	0,04	-	68,0	0,5	21,0
		№638	Хлеб	60	4,56	0,48	30,09	142,8	0,03	0,28	0,1	210,0	1,7	36,0
Компот из кураги				200	0,12	-	31,6	126	-	0,009	8,9	40,12	1,15	34,8
итого:					34,91	50,68	131,59	733,8	0,32	0,509	45,62	566,15	6,65	201,7
всего за день:					57,15	69,74	276,63	1376,6	1,04	1,573	46,69	867,14	11,9	241,1

1 неделя	Возрастная группа с 7 до 11 лет														
2 день вторник	Наименование сборника рецептур номер рецептуры	Номер рецепту ры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества в граммах			Энергет ическая ценност ь ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	Mg	
завтрак	Сборник рецептур блюд и кулинарны х изделий для предприят ий обществен ного питания при общеобраз овательны х школах 2004г.	№160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	27,0	17,9	24,7	141	0,287	0,138	19,3	334,28	0,38	96,6	
			Хлеб	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,4	0,3	0,2	120,0	3,6	41,0	
			№658	Вафли с фруктовой начинкой	40	1.2	12,96	24,64	217,2	0.06	0.09	12,8	28.0	1,0	267,3
				Чай с сахаром	200	0,2	-	25,0	58	-	-	0,3	59.80	-	-
			итого:		34,48	31,7	144,46	606,6	0,747	0,528	32,6	542,08	4,98	404,9	
обед		№20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2,4	4,1	3,30	57	0.025	0,012	8,4	67,46	0,12	123,4	
			№132	Рассольник (ленинградский)	250	13,0	4,5	20,1	135	0,14	0,163	10,9	180,9	0,55	218,6
			№299	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,6	13,8	39,6	366	0,057	0,45	2,85	81,20	1,35	28,41
			№413	Колбаса отварная	75	9,2	23,0	1,5	252	-	-	0,87	22,50	0.101	142,08
				Хлеб	60	4,56	0,48	30,09	142,8	0.03	0,23	0,1	110.0	1,7	36.0
			№648	Кисель	200	-	-	42,2	162	0.01	0,03	0,93	26.0	1,11	17,0
			итого:		37,76	45,88	67,58	1114,8	0,262	0,885	24,05	488,06	4,931	565,49	
			всего за день:		72,24	77,58	212,04	1721,4	0,972	1,413	56,65	1030,14	9,911	970,39	

1 неделя	Возрастная группа с 7 до 11 лет													
3 день среда	Наименование сборника рецептур номер рецептуры	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg
завтрак	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.	№305	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	200	7,6	13	35	277,8	0,018	0,018	2,4	142,2	0,8	15,8
			Хлеб	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,04	0,3	0,2	120,0	3,6	41,0
		№694	Печенье овсяное	40	12,4	36,2	131,8	215	0,54	0,46	0,2	74,0	1,16	56,0
			Какао с молоком сгущённым	200	4,7	5,0	31,8	187	0,04	0,28	0,8	133,8	0,6	18,8
итого:					30,78	55,04	238,72	870,2	0,638	1,058	3,6	470	6,16	131,6
обед		№49	Салат из моркови	100	11,4	5,2	33,6	383,6	0,2	0,18	19,2	160,2	1,0	12,0
			№137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,6	3,4	13,0	145,2	0,1	0,1	18,0	40,6	1,4
		№438	Азу	200	18,6	14,6	4,6	355,2	0,2	0,1	12,0	60,1	2,02	28,4
			Хлеб	60	4,56	0,48	30,09	142,8	0,03	0,23	0,1	110,0	0,7	36,0
		№639	Компот из сухофруктов	200	0,27	-	11,7	115,1	-	0,006	0,37	21,60	0,18	19,4
итого:					41,43	23,68	102,99	442,99	0,53	0,516	49,67	392,5	5,3	112
всего за день:					72,21	78,72	341,71	1313,19	1,168	1,574	53,27	862,5	11,46	243,6

1 неделя	Возрастная группа с 7 до 11 лет													
4 день четверг	Наименование сборника рецептур номер рецептуры	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
					Б	Ж	У	ккал.	B1	B2	C	Ca	Fe	Mg
завтрак	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.	№302	Каша молочная гречневая	200	8,0	8,0	23,0	198	0,16	0,198	-	102,72	2,694	88,62
		№685	Хлеб	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,4	0,3	0,2	120,0	3,6	41,0
			Пряник	40	2,64	8,4	28,96	156,4	0,04	0,01	-	5,5	0,4	4,5
обед			Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	19,80	-	-
			итого:		16,92	16,68	107,08	602,8	0,6	0,508	0,2	248,02	6,694	134,12
		№43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,03	0,04	25,5	89,9	0,3	6,3
		№140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	14,5	21,0	120,0	0,1	0,06	8,0	119,2	1,0	14,2
		№485	Плов с курицей	200	23,9	8,6	24,7	184,4	0,126	0,062	1,56	137,0	1,1	47,4
		№443	Соус	50	5,8	9,8	11,38	25,0	0,03	0,16	1,75	55,0	0,14	10,0
		№638	Хлеб	60	4,56	0,48	30,90	142,8	0,2	0,23	0,1	110,0	1,2	16,0
	Компот из чернослива	200	0,32	-	32,86	67,5	-	-	16,0	0,60	0,9	12,7		
	итого:		38,88	28,48	119,6	852,3	0,486	0,552	52,91	511,17	4,64	116,6		
	всего за день:		55,8	55,16	208,48	1577,1	1,086	1,06	53,11	579,72	11,334	240,72		

1 неделя	Возрастная группа с 7 до 11 лет													
5 день пятница	Наименование сборника рецептур номер рецептуры	Номер рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергет ическая ценност ь ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
					Б	Ж	У	В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	
завтрак	Сборник рецептур блюд и кулинарны х изделий для предприят ий обществен ного питания при общеобраз овательны х школах 2004г.	№309	Каша молочная кукурузная	200	5,2	5,0	47,0	252	0,076	0,2	1,18	147,54	1,002	25,48
		№3	Бутерброд с сыром (голландским)	55	6,8	12,5	10,5	181,9	0,065	0,071	16,5	209,3	0,225	9,375
		№686	Чай с лимоном Хлеб	200 80	- 6,08	0,44 0,84	2,16 40,42	86 190,4	- 0,4	- 0,3	- 0,2	81,0 120,0	- 3,6	2,0 41,0
		итого:				18,08	18,78	100,08	530,4	0,541	0,571	17,88	557,84	4,827
обед		№149	Свежий помидор	50	0,4	0,1	1,5	11,5	-	-	4,85	5,0	0,15	5,5
			Суп с крупой (перловой)	250	2,8	9,2	26,5	142,0	0,3	0,032	1,04	14,3	0,53	12,66
			Капуста тушёная	200	5,0	19,2	41,4	188,0	0,1	0,12	20,2	223,0	2,0	50,8
			Мясная тефтеля (2 вариант)	75	30,3	16,3	69,8	292,75	0,04	0,1	6,2	75,4	1,0	13,8
			Хлеб	60	4,46	0,48	30,09	142,8	0,03	0,23	0,1	110,0	1,7	36,0
№462	Компот из сухофруктов	200	0,27	-	11,7	115,1	-	0,006	0,37	21,60	0,18	19,4		
итого:				43,23	45,28	180,99	892,15	0,47	0,482	32,76	449,3	5,56	138,16	
всего за день:				61,31	64,06	280,99	1422,55	1,011	1,053	50,64	1007,14	10,387	216,035	

2 неделя	Возрастная группа с 7 до 11 лет													
	1 день понедельник	наименование сборника рецептур номер рецептуры	номер рецептуры	наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества в граммах			энерге тическ ая ценно сть ккал.	витамины (мг)			минеральные вещества	
Б						Ж	У	В1		В2	С	Ca	Fe	Mg
завтрак	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразоват ельных школах 2004г.	№302	Каша молочная ячневая	200	11,4	6,2	69,6	426,2	0,12	0,216	1,02	189,62	0,168	55,24,41
			Хлеб	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,4	0,3	0,2	120,0	1,7	,0
		№694	Какао с молоком сгущенным	200	4,7	5,0	31,8	187	0,04	0,28	0,8	133,8	3,0	18,8
			Печенье «Юбилейное»	40	3,8	7,55	33,25	210	0,3	0,10	-	13,5	0,6	6,0
			итого:		25,29	19,59	174,77	1013,6	0,86	0,896	2,02	456,92	5,468	121,04
обед		№25,№615	Салат «Степной» из разных овощей	100	2,7	5,2	2,8	69	0,01	0,02	11,0	24,7	1,6	0,45
		№139	Суп гороховый	250	7,6	5,7	20,0	163	0,13	0,016	13,1	9,63	1,039	19,4
		№332	Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	0,018	0,017	3,1	87,6	0,532	0,652
		№452	Биточки (особые)	75	13,4	15,9	12,0	159	0,013	0,122	8,5	76,0	0,86	52,40
		№587	Соус	50	1,3	2,4	4,2	44	-	-	2,8	34,7	0,115	0,22
			Хлеб	60	4,56	0,48	30,09	142,8	0,03	0,23	0,1	110,0	1,7	36,0
		№638	Компот из изюма	200	0,2	-	13,7	53	-	-	7,3	112,9	0,456	2,20
			итого:		36,56	41,88	128,39	956,8	0,201	0,405	45,9	455,53	6,302	111,322
			всего за день:		61,85	61,47	303,16	1970,4	1,061	1,301	47,92	912,45	11,77	232,362

2 неделя	Возрастная группа с 7 до 11 лет													
2 день вторник	наименование сборника рецептур номер рецептуры	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества		
					Б	Ж	У	ккал.	В1	В2	С	Ca	Fe	Mg
завтрак	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.	№302	Каша молочная манная	200	6,8	0,2	39,6	186	0,286	0,059	0,1	364,30	0,121	14,0
			Хлеб	80	6,0	0,84	40,12	190,4	0,4	0,3	0,2	120,0	3,6	41,0
			Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	0,3	19,80	-	-
			Вафли с фруктовой начинкой	40	1,2	12,96	24,64	217,2	0,04	0,02	0,3	4,0	2,4	5,0
			итого:		14,2	14,0	119,36	651,6	0,726	0,379	0,9	508,1	6,121	60
обед	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.	№16, №615	Салат из свежих огурцов	100	1,6	7,1	3,0	79	0,04	0,06	32,9	149,0	2,5	16,0
			Щи из свежей капусты с картофелем	250	24,0	4,3	10,0	88	0,03	0,02	20,5	142,34	0,24	24,0
			Овощи тушеные с мясом	200	12,96	12,64	22,30	248,64	0,088	0,148	-	31,6	-	33,36
			Хлеб	60	4,56	0,48	30,09	142,8	0,03	0,23	0,1	110,0	1,7	36,0
			Кисель	200	-	-	42,2	162	0,01	0,03	0,93	26,0	1,11	17,0
					итого:		43,12	48,68	136,39	1089,8	0,6	1,09	55,33	458,94
			всего за день:		57,32	62,68	255,75	1741,4	1,326	1,469	56,23	959,04	11,681	230,36

2 неделя	Возрастная группа с 7 до 11 лет													
3 день среда	наименование сборника рецептур номер рецептуры	номер рецепту ры	Наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества в граммах			энерге тическ ая ценно сть ккал.	витамины (мг)			минеральные вещества		
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg
завтрак	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразоват ельных школах 2004г.	№333	Икра из кабачков	50	1,0	0,055	3,425	48	0,04	0,06	4,15	40,0	-	7,0
			Макароны с сыром	200	21,6	24,4	44,2	489,2	0,132	0,224	0,44	157,6	1,156	33,0
		№686	Хлеб	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,4	0,3	0,2	120,0	3,6	41,0
			Чай с лимоном	200	-	0,44	21,6	86	-	-	-	81,0	-	2,0
			Печенье сдобное	40	4,16	2,08	30,72	150,4	0,06	0,04	0,4	80,0	-	11,0
			итого:		32,84	27,816	140,065	964	0,632	0,644	5,19	478.6	4,756	94
обед		№46	Салат из моркови с орехами	100	2,3	7,1	19,6	102	0,017	0,005	12,5	103,83	1,002	4,0
		№135	Суп из овощей	250	4,9	8,0	13,6	145	0,03	0,06	20,317	90,0	1,1	3,0
		№514	Гороховое пюре	200	14,6	1,0	28,6	180,2	0,312	0,09	,8	30,12	1,142	59
		3413	Сарделька отварная	75	10,1	17,9	1,1	187	0,03	0,07	-	19,8	1,2	16
		3413	Хлеб	60	4,56	0,48	30,09	142,8	0,03	0,23	-	110,0	1,7	36,0
		№638	Компот из чернослива	200	0,6	-	29	116	0,006	0,02	0,1	12,68	0,892	22,02
			итого:		37,06	34,48	121,99	873	0,425	0,475	50,7	36643	7,036	140,02
			всего за день:		69,9	62,296	261,965	1837	1,057	1,119	55,89	845,03	11,792	234,02

2 неделя	Возрастная группа с 7 до 11 лет														
	4 день четверг	наименование сборника рецептур номер рецептуры	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах			энерге тическ ая ценно сть ккал.	витамины (мг)			минеральные вещества		
						Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg
завтрак	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразоват ельных школах 2004г.	№302	Каша молочная	200	4,8	7	51,6	288	0,04	0,04	-	20,0	0,8	36,0	
			рисовая	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,4	0,3	0,2	120,0	3,6	41,0	
		№694	Хлеб	200	4,7	5,0	31,8	187	0,04	0,28	0,8	133,8	0,6	18,8	
			Какао с молоком сгущённым Пряник	40	2,84	25,6	28	144,8	0,05	0,09	-	16,12	0,72	7,0	
итого:					18,42	38,44	151,52	810,2	0,53	0,71	1,0	289,92	5,0	102,8	
обед		№152 №520 №451 №587 №639	Зелёный горошек консервированный	50	2,21	0,175	6,29	34,5	0,05	0,08	9,8	10,0	0,8	18,5	
			Суп пшеничный с мясом	250	3,3	5,9	38,9	143	0,17	0,010	-	240,0	0,8	10,0	
			Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	0,2	-	28,0	178,0	0,9	36,0	
			Мясная котлета	75	33,2	6,0	4,2	159	0,032	0,111	-	40,20	0,23	8,2	
			соус	50	1,3	2,4	30,09	44	-	-	-	19,15	0,28	14,89	
			Хлеб	60	4,56	0,4	30,09	142,8	0,03	0,23	0,1	110,0	1,7	36,0	
			Компот из сухофруктов	200	0,27	-	11,7	115,1	-	0,006	0,37	21,60	0,18	19,4	
итого:					49,04	23,875	120,38	856,4	0,482	0,437	38,27	618,95	4,89	212,99	
всего за день:					67,46	62,315	271,58	1666,6	1,012	1,147	39,27	908,87	9,89	245,79	

2 неделя	Возрастная группа с 7 до 11 лет														
5 день пятница	наименование сборника рецептур номер рецептуры	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность ккал.	витамины (мг)			минеральные вещества			
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	
завтрак	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.	№302	Каша молочная геркулесовая	200	8,94	18,28	37,30	349,6	0,092	0,130	0,73	94,25	0,763	33,2	
			Хлеб	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,4	0,3	0,2	120,0	3,6	41,0	
			Сухарик	40	4,60	4,1	33,42	190,1	0,2	0,1	0,1	43,0	0,772	1,2	
			Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	19,80	-	-	
		Итого:		29,72	23,22	125,84	787,5	0,692	0,53	1,03	277,05	5,135	75,4		
обед	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.	№17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,12	12,9	12,4	104	0,09	0,08	27,9	230,0	-	13	
			№139	Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	52,3	167	0,103	0,086	7,94	20,31	1,022	35,12
			№489	Рагу овощное с курицей	200	14	18,6	10,9	362	0,12	0,19	19,2	58,0	1,8	42
			№648	Хлеб	60	4,56	0,48	30,09	142,8	0,03	0,23	0,1	110,0	1,7	36,0
		№648	Кисель	200	-	-	42,2	162	0,01	0,03	0,93	16,0	1,012	17	
		Итого:		24,88	27,58	147,89	893,8	1,045	0,616	56,07	434,31	5,534	143,12		
		Всего за день:		54,6	50,8	273,73	1679,3	1,737	1,146	57,1	711,36	10,669	218,52		

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ НАБОРА ПРОДУКТОВ

Нутриент	Возраст детей, содержание в рационе удовлетворения суточной потребности	
	7–11 лет	12–17 лет
Белок, г	79,0	100,0
Жир, г	79,0	100,0
Углеводы, г	315,0	400,0
Витамин, мг В1	1,4	1,7
Витамин, мг В2	1,6	1,6
Витамин, мг С	60,0	90,0
Минеральные вещества, мг Са	1100	1200
Минеральные вещества, мг Fe	12,0	18,0
Минеральные вещества, мг Mg	250,0	400,0