Заместитель начальника территориального

отдела Управления Роспотребнадзора
по Иркутской области в Эхирит-Булагатском,
Баяндаевском, Осинском, Боханском,
Усть-Удинском, Качугском, Жигаловском и
Ольхонском районах.
_____ Матвеев А.Г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Усть-Удинская СОШ № 2»
_____ Эгго А.Л.

«01» января 2021 г.

**Примерное перспективное меню с 7до 11лет**

| | Название блюд | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. | Минеральные вещества, мг | | | Витамины | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1день** | | | | | | Ca | Mg | Fe | B1 | B2 | C |
| | **обед** | | | | | | | | | | | |
| №13 | Салат из свежих помидор | 80 | 0,7 | 3,6 | 3,6 | 51 | 11,43 | 10,50 | 0,50 | 0,03 | 0,02 | 5,52 |
| №414 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,34 | 5,85 | 48,88 | 288 | 14,98 | 11,24 | 4,28 | 0,12 | 0,14 | 0 |
| №451 | Тефтеля мясная | 100 | 19,4 | 4,2 | 32,8 | 246 | 19,20 | 16,00 | 1,44 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| №233 | Соус томатный | 30 | 0,4 | 1,3 | 2,0 | 21 | 1,74 | 2,68 | 0,12 | 0,01 | 0,01 | 0,82 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28 | 6,00 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| №11.2 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104 | 8,0 | 5,6 | 0,44 | 0,044 | 0,044 | 0 |
| **Итого:** | | | 31,04 | 16,08 | 121,84 | 738 | 61,35 | 46,02 | 6,82 | 0,234 | 0,234 | 6,34 |
| | **2 день** | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Обед** | | | | | | | | | | | |
| №4 | Салат из свежих огурцов | 80 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44 | 11,21 | 9,79 | 20,77 | 0,44 | 0,03 | 10,06 |
| №492 | Плов с курицей | 200 | 20,69 | 23,27 | 35,88 | 403 | 21,66 | 45,68 | 2,11 | 0,06 | 0,05 | 0,9 |
| №859 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110 | 12,00 | 0 | 0,80 | 0,02 | 0,02 | 0 |
| №11.2 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104 | 8,0 | 5,6 | 0,44 | 0,044 | 0,044 | 0 |
| **Итого:** | | | **22,48** | **28,32** | **80,98** | **661** | **52,87** | **61,07** | **24,12** | **0,564** | **0,144** | 10,95 |
| | **3 день** | | | | | | | | | | | |
| | **обед** | | | | | | | | | | | |
| №679 | Каша гречневая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307 | 17,30 | 90,00 | 5,26 | 0,24 | 0,26 | 0 |
| №437 | Гуляш из отварного мяса | 50/50 | 13,6 | 11,15 | 3,28 | 116 | 16,8 | 17,94 | 1,6 | 0,12 | 0,14 | 0,88 |
| №11.2 | хлеб | 40 | 3 | 1,16 | 0,56 | 104 | 8,0 | 5,6 | 0,44 | 0,044 | 0,044 | 0 |
| №377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 14,2 | 2,4 | 0,36 | 0 | 0 | 2,83 |
| **№338** | Банан | 150 | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 142 | 12 | 63 | 0,9 | 0,08 | 0,01 | 15 |
| **Итого за день** | | | **25,93** | **19,41** | **94,76** | **731** | **58,8** | **119,17** | **7,51** | **0,38** | **0,42** | **7,38** |
| | **4 день** | | | | | | | | | | | |
| | **обед** | | | | | | | | | | | |
| №15 | Салат из свежих огурцов и помидор | 80 | 0,6 | 3,8 | 2,9 | 48 | 12,0 | 9,66 | 0,45 | 0,02 | 0,02 | 4,56 |
| №299 | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183 | 49,30 | 37,00 | 1,34 | 0,18 | 0,20 | 24,22 |
| №80 | Рыба тушенная в томате с овощами (горбуша) | 150 | 23,2 | 11,6 | 4,7 | 216 | 30,19 | 41,66 | 0,97 | 0,21 | 0,17 | 2,53 |
| №639 | Компот из | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94 | 6,40 | 0 | 0,18 | 0,01 | 0,01 | 1,08 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | сухофруктов | | | | | | | | | | | |
| №11.2 | Хлеб | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104 | 8,0 | 5,6 | 0,44 | 0,044 | 0,044 | 0 |
| **Итого за день** | | | **30,92** | **22,96** | **79,19** | **645** | **75,7** | **93,92** | **3,38** | **0,464** | **0,444** | **32,42** |
| | **5 день** | | | | | | | | | | | |
| | **обед** | | | | | | | | | | | |
| №590 | Жаркое по - домашнему | 200 | 12,51 | 15,84 | 24,12 | 293 | 22,94 | 44,27 | 2,73 | 0 | 0 | 0,198 |
| №648 | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 31,82 | 125 | 13,98 | 4,16 | 0,03 | 0,11 | 0,13 | 5,04 |
| №11.2 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104 | 8,0 | 5,6 | 0,44 | 0,044 | 0,044 | 0 |
| **№** | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70 | 24 | 13,5 | 3,3 | 0,03 | 0,02 | 15 |
| **Итого за день** | | | **16,11** | **17,6** | **91,2** | **592** | **68,92** | **67,53** | **6,5** | **0,184** | **0,199** | **20,238** |
| | **6 день** | | | | | | | | | | | |
| | **обед** | | | | | | | | | | | |
| №679 | Каша гречневая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307 | 17,30 | 90,00 | 5,26 | 0,24 | 0,26 | 0 |
| №451 | Тефтеля мясная | 100 | 19,4 | 4,2 | 32,8 | 246 | 19,20 | 16,00 | 1,44 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| №648 | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 31,82 | 125 | 13,98 | 4,16 | 0,03 | 0,11 | 0,13 | 5,04 |
| №11.2 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104 | 8,0 | 5,6 | 0,44 | 0,044 | 0,044 | 0 |
| **№** | Апельсин | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,1 | 64 | 47,2 | 18,0 | 0,5 | 0,1 | 0 | 37 |
| **Итого за день** | | | **33,74** | **13,14** | **145,06** | **846** | **105,68** | **133,76** | **7,94** | **0,524** | **0,454** | **42** |
| | **7 день** | | | | | | | | | | | |
| | **обед** | | | | | | | | | | | |
| №45 | Салат из свежих огурцов | 80 | 0,6 | 3,6 | 2,4 | 44 | 16,39 | 9,35 | 0,42 | 0,02 | 0,02 | 3,07 |
| №321 | Рагу овощное | 200 | 2,75 | 13,20 | 17,33 | 199 | 28,68 | 33,36 | 1,18 | 0,08 | 0,10 | 10,4 |
| №637 | Курица отварная | 100 | 21,10 | 13,60 | 0 | 206 | 39,00 | 20,00 | 0 | 0,04 | 0,06 | 0 |
| №859 | Компот из свежих | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110 | 12,00 | 0 | 0,80 | 0,02 | 0,02 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | плодов | | | | | | | | | | | |
| №11.2 | Хлеб | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104 | 8,0 | 5,6 | 0,44 | 0,044 | 0,044 | 0 |
| **Итого за день:** | | | **27,65** | **36,26** | **65,59** | **663** | **124,56** | **86,0** | **3,37** | **0.304** | **0,344** | **17,31** |
| | **8 день** | | | | | | | | | | | |
| | **обед** | | | | | | | | | | | |
| №13 | Салат из свежих помидор | 80 | 0,7 | 3,6 | 3,6 | 51 | 11,43 | 10,50 | 0,50 | 0,03 | 0,02 | 5,52 |
| №414 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,34 | 5,85 | 48,8 | 282 | 14,98 | 11,24 | 4,28 | 0,12 | 0,14 | 0 |
| №451 | Котлета мясная | 100 | 10,55 | 11,55 | 15,70 | 228 | 43,75 | 32,13 | 1,50 | 0,10 | 0,12 | 0,15 |
| №943 | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14,00 | 28 | 6,00 | 0 | 0,40 | 0 | 0 | 0 |
| №11.2 | Хлеб | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104 | 8,00 | 5,6 | 0,44 | 0,044 | 0,044 | 0 |
| **Итого за день:** | | | **21,79** | **22,16** | **107,16** | **693** | **98,45** | **72,6** | **7,75** | **0,324** | **0,344** | **12,57** |
| | **9 день** | | | | | | | | | | | |
| | **обед** | | | | | | | | | | | |
| №299 | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183 | 49,30 | 37,00 | 1,34 | 0,18 | 0,20 | 22,22 |
| №№233 | Соус томатный | 30 | 0,4 | 1,3 | 2,0 | 21 | 1,74 | 2,68 | 0,12 | 0,01 | 0,01 | 0,82 |
| №79 | Рыба припущенная | 120 | 27,1 | 8,6 | 0,7 | 188 | 22,39 | 32,41 | 0,71 | 0,21 | 0,19 | 0,30 |
| №377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 14,2 | 2,4 | 0,36 | 0 | 0 | 2,86 |
| №11.2 | Хлеб | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104 | 8,0 | 5,6 | 0,44 | 0,044 | 0,044 | 0 |
| **№** | Йогурт 2,5% | 100 | 1,2 | 2,5 | 16,0 | 85 | 150 | 17,5 | 0 | 0 | 0,2 | 0,9 |
| **Итого за день** | | | **34,71** | **19,98** | **81,72** | **643** | **245,63** | **97,59** | **2,97** | **0,444** | **0,644** | **27,1** |
| | **10 день** | | | | | | | | | | | |
| | **обед** | | | | | | | | | | | |
| №15 | Салат из свежих огурцов и помидор | 80 | 0,6 | 3,8 | 2,9 | 48 | 12,0 | 9,66 | 0,45 | 0,02 | 0,02 | 4,56 |
| №304 | Рис отварной | 200 | 4,87 | 7,17 | 48,8 | 280 | 3,2 | 25,33 | 0,7 | 0,08 | 0,10 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| №437 | Гуляш из отварного мяса | 50/50 | 13,6 | 11,15 | 3,28 | 116 | 16,8 | 17,94 | 1,6 | 0,12 | 0,14 | 0,88 |
| №639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 24,76 | 94 | 6,40 | 0 | 0,18 | 0,01 | 0,01 | 1,08 |
| №11.2 | Хлеб | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104 | 8,0 | 5,6 | 0,44 | 0,044 | 0,044 | 0 |
| **Итого за день** | | | **2,47** | **23,28** | **100,3** | **642** | **46,4** | **58,53** | **3,37** | **0,274** | **0,314** | **6,52** |

**При составлении перспективного десятидневного меню использовались:**


1.Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т. Лапшиной.-М.:Хлебпродинформ,2004,

2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, - К.: ООО Издательство Арий, М.: Лада, 2010

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А. С. К.,2010.

4.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях под.ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М:ДеЛи плюс,2015

5.Сборник для общеобразовательных школ 2004г. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях под.ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М:ДеЛи плюс,2010

6. Химический состав пищевых продуктов И.М.Скирухин,В.А.Тутельян.

7. Постановление Главного санитарного врача РФ от 23.07.2008 года №45 СанПиН 2.4.5.2409-08.