

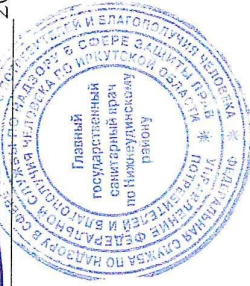
СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Роспотребнадзора  
по Иркутской области Нижнеудинского района

В.М. Туров

2020 г.

« \_\_\_\_\_ »



СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления образования Нижнеудинского района

В.Ю. Лавин

2020 г.

« \_\_\_\_\_ »

Управление образования администрации муниципального района муниципального образования  
«Нижнеудинский район»

**Примерное 10 – дневное меню для**  
**Муниципальных казенных общеобразовательных учреждений**  
**Осенне-зимнее**  
**с 01 сентября по 28 февраля**  
**для детей с 7 до 11 лет**  
**(одноразовое питание – горячий обед)**

| № рецепта                 | Приём пищи, наименование блюда                            | масса порций | пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |       |      |       |        |        | Минеральные вещества, мг |       |       |       |                           |  | Вит С при С-Витаминизации |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|--------------|-------|------|-------|--------|--------|--------------------------|-------|-------|-------|---------------------------|--|---------------------------|
|                           |                                                           |              | пищевые вещества |       |          |                                | Витамины, мг |       |      |       |        |        | Минеральные вещества, мг |       |       |       |                           |  |                           |
|                           |                                                           |              | белки            | жиры  | углеводы |                                | В1           | С     | А    | Е     | Са     | Р      | Mg                       | Fe    | I     | Zn    |                           |  |                           |
| Первый день               |                                                           |              |                  |       |          |                                |              |       |      |       |        |        |                          |       |       |       |                           |  |                           |
| 69 <sup>2</sup>           | Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным | 60           | 1,4              | 7,53  | 6,31     | 119                            | 0,03         | 0,03  | 0,03 | 0,1   | 36,59  | 154    | 0,54                     | 0,001 |       |       |                           |  |                           |
| 137 <sup>1</sup>          | Суп картофельный с мясными фрикадельками                  | 200/50       | 7,3              | 6,8   | 12,5     | 162                            | 0,011        | 0,05  |      |       | 159,65 | 116    | 35,9                     | 0,95  | 0,011 | 2,2   |                           |  |                           |
| 511 <sup>1</sup>          | Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным               | 200          | 4,1              | 8,48  | 18,78    | 94                             | 0,01         | 0,9   | 0,26 | 0,1   | 80,3   | 182,4  | 39,04                    | 0,72  | 0,013 |       |                           |  |                           |
| 374 <sup>1</sup>          | Рыба тушеная в томате с овощами                           | 60/60        | 6,35             | 5,19  | 6,01     | 142                            | 0,011        | 0,036 | 0,06 | 0,1   | 138    | 169,58 | 31,26                    | 0,98  | 0,015 |       |                           |  |                           |
| 686 <sup>1</sup>          | Чай с сахаром и с лимоном                                 | 200          | 0,12             |       | 38,71    | 155                            | 0,01         | 3,9   |      | 0,02  | 4,86   | 8      | 1,36                     | 0,22  |       |       |                           |  |                           |
| п/п                       | Хлеб ржаной                                               | 50           | 2,6              | 0,2   | 13,4     | 74                             | 0,01         |       |      | 0,05  | 10     | 32     | 0,25                     |       |       |       |                           |  |                           |
| п/п                       | Хлеб пшеничный                                            | 50           | 4                | 1     | 20       | 100                            | 0,04         |       |      | 0,05  | 20     | 65     | 0,3                      |       |       |       |                           |  |                           |
|                           | всего за день                                             |              | 25,87            | 29,20 | 115,71   | 846,00                         | 0,12         | 4,92  | 0,35 | 0,42  | 419,40 | 726,98 | 107,56                   | 3,96  | 0,040 | 2,200 | 0,000                     |  |                           |
| второй день               |                                                           |              |                  |       |          |                                |              |       |      |       |        |        |                          |       |       |       |                           |  |                           |
| энергетическая ценность   |                                                           |              |                  |       |          |                                |              |       |      |       |        |        |                          |       |       |       |                           |  |                           |
| пищевые вещества          |                                                           |              |                  |       |          |                                |              |       |      |       |        |        |                          |       |       |       |                           |  |                           |
| Витамины, мг              |                                                           |              |                  |       |          |                                |              |       |      |       |        |        |                          |       |       |       |                           |  |                           |
| Минеральные вещества, мг  |                                                           |              |                  |       |          |                                |              |       |      |       |        |        |                          |       |       |       |                           |  |                           |
| Вит С при С-Витаминизации |                                                           |              |                  |       |          |                                |              |       |      |       |        |        |                          |       |       |       |                           |  |                           |
| № рецепта                 | Приём пищи, наименование блюда                            | масса порций | белки            | жиры  | углеводы | энергетическая ценность (ккал) | В1           | С     | А    | Е     | Са     | Р      | Mg                       | Fe    | I     | Zn    | Вит С при С-Витаминизации |  |                           |
| 130 <sup>1</sup>          | Рассольник с мясом говядины п/ф и сметаной                | 200/50/10    | 5,8              | 8     | 12,8     | 158                            | 0,05         | 3,65  |      | 0,04  | 166,4  | 193    | 14,52                    | 0,44  | 0,011 | 1,89  |                           |  |                           |
| 71 <sup>1</sup>           | Винегрет овощной                                          | 60           | 2                | 8     | 9,5      | 125                            | 0,03         | 0,03  | 0,3  | 0,02  | 36,59  | 160    |                          | 0,34  | 0,001 |       |                           |  |                           |
| 376 <sup>2</sup>          | Капуста тушеная с мясом говядины п/ф                      | 100/130      | 5,6              | 12,4  | 5,3      | 95                             | 2,35         | 3,94  |      | 15,98 | 27,93  | 100    | 234,22                   | 0,49  | 0,013 | 2,4   |                           |  |                           |
| п/п                       | Хлеб ржаной                                               | 50           | 2,6              | 0,2   | 13,4     | 74                             | 0,01         |       |      | 0,05  | 10     | 32     |                          | 0,25  |       |       |                           |  |                           |
| п/п                       | Хлеб пшеничный                                            | 50           | 4                | 1     | 20       | 100                            | 0,04         |       |      | 0,05  | 20     | 65     |                          | 0,3   |       |       |                           |  |                           |
| 639 <sup>1</sup>          | Компот из сухофруктов (С-витаминизация)                   | 200          | 0,56             |       | 27,4     | 112                            | 0,01         | 5     |      | 0,02  | 56,37  | 40     |                          | 0,34  |       |       |                           |  |                           |
|                           | всего за день                                             |              | 20,56            | 29,60 | 88,40    | 664,00                         | 2,49         | 12,62 | 0,30 | 16,16 | 317,29 | 590,00 | 248,74                   | 2,16  | 0,025 | 4,290 | 10,000                    |  |                           |

| № рецепта      | Приём пищи, наименование блюда                                  | масса порций | пищевые вещества |       | энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |      |       |      |       |        | Минеральные вещества, мг |       |      |       |       |       | Вит С при С-Витаминизации |
|----------------|-----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------------------------|--------------|------|-------|------|-------|--------|--------------------------|-------|------|-------|-------|-------|---------------------------|
|                |                                                                 |              | белки            | жиры  |                                | углеводы     | В1   | С     | А    | Е     | Са     | Р                        | Mg    | Fe   | I     | Zn    |       |                           |
|                |                                                                 |              |                  |       |                                |              |      |       |      |       |        |                          |       |      |       |       | жир   |                           |
| третий день    |                                                                 |              |                  |       |                                |              |      |       |      |       |        |                          |       |      |       |       |       |                           |
| 168 2          | Салат из морской капусты с луком репчатим и маслом растительным | 60           | 1,3              | 7,4   | 8,5                            | 106          | 0,02 | 4,81  |      | 0,04  | 43,58  | 143,81                   | 21,52 | 1,35 |       | 0,06  |       |                           |
| 145 2          | Свекольник с мясом говядины п/ф и сметаной                      | 200/50/10    | 6,1              | 8,3   | 25,9                           | 103          | 0,01 | 0,18  | 0,1  | 123   | 192    |                          |       | 1    | 0,011 | 2,35  |       |                           |
| 379 2          | Жаркое по-домашнему с мясом говядины п/ф                        | 300          | 10,14            | 6,43  | 28,65                          | 187          | 0,07 | 3,94  | 0,02 | 11,2  | 101,21 | 24,43                    | 1,52  |      | 0,013 | 2,85  |       |                           |
| п/п            | Хлеб ржаной                                                     | 50           | 2,6              | 0,2   | 13,4                           | 74           | 0,01 |       | 0,05 | 10    | 32     |                          |       | 0,25 |       |       |       |                           |
| п/п            | Хлеб пшеничный                                                  | 50           | 4                | 1     | 20                             | 100          | 0,04 |       | 0,05 | 20    | 65     |                          |       | 0,3  |       |       |       |                           |
| 685 1          | Чай с сахаром                                                   | 200          | 0,68             |       | 23,05                          | 95           | 0,01 | 0,4   |      | 20    | 8      |                          |       | 0,34 |       |       |       |                           |
|                | песто на день                                                   |              | 24,82            | 23,33 | 119,50                         | 665,00       | 0,16 | 9,33  | 0,02 | 11,46 | 317,79 | 465,24                   | 23,04 | 3,24 | 0,084 | 5,200 | 0,000 |                           |
| четвертый день |                                                                 |              |                  |       |                                |              |      |       |      |       |        |                          |       |      |       |       |       |                           |
| № рецепта      | Приём пищи, наименование блюда                                  | масса порций | пищевые вещества |       | энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |      |       |      |       |        | Минеральные вещества, мг |       |      |       |       |       | Вит С при С-Витаминизации |
|                |                                                                 |              | белки            | жиры  |                                | углеводы     | В1   | С     | А    | Е     | Са     | Р                        | Mg    | Fe   | I     | Zn    |       |                           |
| 168 2          | Суп картофельный с рыбной консервой "Сапфи"                     | 250          | 5,3              | 8,8   | 20,5                           | 129          | 0,07 | 5,86  |      | 0,05  | 121,04 | 79,21                    | 17,17 | 0,57 | 0,011 |       |       |                           |
| 7/к 532 (69 2) | Салат из отварной моркови с чесноком и маслом растительным      | 60           | 2                | 7,24  | 9,5                            | 125          | 0,03 | 0,03  | 0,1  | 36,59 | 48     |                          |       | 1,54 | 0,001 |       |       |                           |
| 508 1          | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом                  | 200          | 7                | 15,6  | 14,8                           | 150          | 0,03 | 0,08  | 0,08 | 21,22 | 88,9   | 3,52                     |       |      | 0,013 | 2,6   |       |                           |
| 461 1          | Тефтели из мяса говядины п/ф                                    | 100          | 3                | 0,79  | 4,25                           | 295          | 0,03 | 0,36  |      | 0,08  | 107    |                          |       | 0,78 | 0,015 | 4,21  |       |                           |
| 647 1          | Кисель из повидла (С-витаминизация)                             | 200          | 0,12             |       | 30,88                          | 155          | 0,01 | 5     |      | 0,02  | 4,86   | 111                      | 1,36  | 0,22 |       |       | 10    |                           |
| п/п            | Хлеб ржаной                                                     | 50           | 2,6              | 0,2   | 13,4                           | 74           | 0,01 |       | 0,05 | 10    | 32     |                          |       | 0,25 |       |       |       |                           |
| п/п            | Хлеб пшеничный                                                  | 50           | 4                | 1     | 20                             | 100          | 0,04 |       | 0,05 | 20    | 65     |                          |       | 0,3  |       |       |       |                           |
|                | песто на день                                                   |              | 24,02            | 33,63 | 113,33                         | 1028,00      | 0,22 | 11,33 | 0,11 | 4,48  | 213,71 | 531,11                   | 22,05 | 3,66 | 0,040 | 6,810 | 0,000 |                           |

| № рецепта                      | Приём пищи, наименование блюда                            | масса порций | пищевые вещества |       |          | энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |       |      |        |        |        | Минеральные вещества, мг |       |       |    |   |        | Вит С при С-Витаминизации |          |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|--------------|-------|------|--------|--------|--------|--------------------------|-------|-------|----|---|--------|---------------------------|----------|
|                                |                                                           |              | белки            |       | жиры     |                                | углеводы     |       | В1   | С      | А      | Е      | Са                       | Р     | Mg    | Fe | I | Zn     |                           |          |
|                                |                                                           |              | белки            | жиры  | углеводы |                                | белки        | жиры  |      |        |        |        |                          |       |       |    |   |        |                           | углеводы |
| Пятый день                     |                                                           |              |                  |       |          |                                |              |       |      |        |        |        |                          |       |       |    |   |        |                           |          |
| 69 <sup>2</sup>                | Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным | 60           | 1,4              | 7,53  | 6,31     | 119                            | 0,03         | 0,03  | 0,03 | 0,1    | 36,59  | 154    | 0,54                     | 0,001 |       |    |   |        |                           |          |
| 149 <sup>2</sup>               | Совинка сборная мясная                                    | 250          | 2,8              | 7,1   | 11,5     | 132                            | 0,07         | 5,86  | 0,05 | 121,04 | 180    | 17,17  | 0,57                     | 0,011 |       |    |   |        |                           |          |
| 516 <sup>1</sup>               | Макароны отварные со сливочным маслом                     | 200          | 7,38             | 8,4   | 45,2     | 294                            |              |       |      |        |        |        |                          |       |       |    |   |        |                           |          |
| 405 <sup>2</sup>               | Сметана молочная стигарная                                | 100          | 18               | 16,8  | 14,4     | 280                            |              |       |      |        | 7,82   | 139    | 1,48                     | 0,013 |       |    |   |        |                           |          |
| 619 <sup>1</sup>               | Компот из сухофруктов (С-витаминизация)                   | 200          | 0,56             |       | 27,4     | 112                            | 0,01         | 5     | 0,02 | 56,37  | 40     | 0,34   | 0,25                     |       |       |    |   | 10     |                           |          |
| п/п                            | Хлеб ржаной                                               | 50           | 2,6              | 0,2   | 13,4     | 74                             | 0,01         |       | 0,05 | 10     | 32     | 0,25   |                          |       |       |    |   |        |                           |          |
| п/п                            | Хлеб пшеничный                                            | 50           | 4                | 1     | 20       | 100                            | 0,04         |       | 0,05 | 20     | 65     | 0,3    |                          |       |       |    |   |        |                           |          |
|                                | Итого за день                                             |              | 36,74            | 41,03 | 138,21   | 1111,00                        | 0,21         | 10,89 | 0,03 | 0,27   | 251,82 | 656,00 | 17,17                    | 0,025 | 0,000 |    |   | 10,000 |                           |          |
| Шестой день                    |                                                           |              |                  |       |          |                                |              |       |      |        |        |        |                          |       |       |    |   |        |                           |          |
| Приём пищи, наименование блюда |                                                           |              |                  |       |          |                                |              |       |      |        |        |        |                          |       |       |    |   |        |                           |          |
| энергетическая ценность (ккал) |                                                           |              |                  |       |          |                                |              |       |      |        |        |        |                          |       |       |    |   |        |                           |          |
| Минеральные вещества, мг       |                                                           |              |                  |       |          |                                |              |       |      |        |        |        |                          |       |       |    |   |        |                           |          |
| Витамины, мг                   |                                                           |              |                  |       |          |                                |              |       |      |        |        |        |                          |       |       |    |   |        |                           |          |
| Вит С при С-Витаминизации      |                                                           |              |                  |       |          |                                |              |       |      |        |        |        |                          |       |       |    |   |        |                           |          |
| 133 <sup>1</sup>               | Суп картофельный с мясом говядины п/ф                     | 250          | 9,6              | 6,5   | 30,2     | 174                            | 0,011        | 10,51 | 0,02 | 114,9  | 101    | 0,95   | 0,011                    | 2,5   |       |    |   |        |                           |          |
| 82 <sup>2</sup>                | Салат из консервированного горошка с маслом растительным  | 60           | 1,3              | 3,12  | 4,2      | 50                             | 0,05         | 5,7   | 0,01 | 84,4   | 68     | 16,8   | 0,5                      | 0,001 |       |    |   |        |                           |          |
| 416 <sup>2</sup>               | Шоко с курицей                                            | 230          | 2,8              | 1,6   | 16       | 144                            | 0,01         | 0,9   | 0,2  | 180,8  | 182,4  | 0,72   | 0,013                    |       |       |    |   |        |                           |          |
| 685 <sup>1</sup>               | Чай с сахаром                                             | 200          | 0,68             |       | 23,05    | 95                             | 0,01         | 0,4   | 0,02 | 20     | 8      | 0,34   |                          |       |       |    |   |        |                           |          |
| п/п                            | Яблоко                                                    | 200          | 0,8              | 0,8   | 20,8     | 90                             | 0,06         | 20    | 0,01 | 32     | 22     | 18     | 4,4                      |       |       |    |   |        |                           |          |
| п/п                            | Хлеб ржаной                                               | 50           | 2,6              | 0,2   | 13,4     | 74                             | 0,01         |       | 0,05 | 10     | 32     | 0,25   |                          |       |       |    |   |        |                           |          |
| п/п                            | Хлеб пшеничный                                            | 50           | 4                | 1     | 20       | 100                            | 0,04         |       | 0,05 | 20     | 65     | 0,3    |                          |       |       |    |   |        |                           |          |
|                                | Итого за день                                             |              | 21,78            | 13,22 | 127,65   | 727,00                         | 0,19         | 37,51 | 0,03 | 0,75   | 462,10 | 478,40 | 7,46                     | 0,025 | 0,000 |    |   | 0,000  |                           |          |

| № рецепта     | Приём пищи, наименование блюда                          | масса порции | пищевые вещества |       |        | энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |       |      |      |        |        | Минеральные вещества, мг |       |       |       |        |  | Вит С при С-Витаминизации |
|---------------|---------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|-------|------|------|--------|--------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|--|---------------------------|
|               |                                                         |              | белки            |       | жир    |                                | углеводы     | В1    | С    | А    | Е      | Са     | P                        | Mg    | Fe    | I     | Zn     |  |                           |
|               |                                                         |              | белки            | жир   |        |                                |              |       |      |      |        |        |                          |       |       |       |        |  |                           |
| сельской день |                                                         |              |                  |       |        |                                |              |       |      |      |        |        |                          |       |       |       |        |  |                           |
| 1/6 52/1      | Салат из отварной моркови с сыром и маслом растительным | 60           | 2                | 6,7   | 18,83  | 164,5                          | 0,03         | 6,93  | 0,3  | 0,1  | 125,8  | 40     | 1,54                     | 0,001 |       |       |        |  |                           |
| 139 1         | Суп гороховый с гречкой с мясом говядины п/ф            | 175/25/50    | 9,6              | 6,5   | 16     | 119                            | 0,1          | 2,13  | 0,02 | 0,03 | 125,92 | 41,78  | 88,4                     | 1,06  | 0,011 | 2,85  |        |  |                           |
| 511 1         | Рис отварной расквашеный с маслом сливочным             | 200          | 4,1              | 8,48  | 18,78  | 94                             | 0,01         | 0,9   | 0,26 | 0,1  | 80,3   | 182,4  | 39,04                    | 0,72  | 0,013 |       |        |  |                           |
| 437 1         | Гуляш из мяса говядины п/ф                              | 100          | 11,8             | 7,34  | 16,88  | 203                            | 0,03         | 0,36  |      | 0,08 | 19,08  | 121,07 | 18,89                    | 1,78  |       |       |        |  |                           |
| 686 1         | Чай с сахаром и с лимонком                              | 200          | 0,12             |       | 38,71  | 155                            | 0,01         | 3,9   |      | 0,02 | 4,86   | 8      | 1,36                     | 0,22  |       | 5,41  |        |  |                           |
| п/п           | Хлеб ржаной                                             | 50           | 2,6              | 0,2   | 13,4   | 74                             | 0,01         |       |      | 0,05 | 10     | 32     |                          | 0,25  |       |       |        |  |                           |
| п/п           | Хлеб пшеничный                                          | 50           | 4                | 1     | 20     | 100                            | 0,04         |       |      | 0,05 | 20     | 65     |                          | 0,3   |       |       |        |  |                           |
|               | всего за день                                           |              | 34,22            | 30,22 | 142,60 | 999,50                         | 0,23         | 14,22 | 0,58 | 0,43 | 383,96 | 490,25 | 147,69                   | 5,87  | 0,025 | 8,260 | 0,000  |  |                           |
| восьмой день  |                                                         |              |                  |       |        |                                |              |       |      |      |        |        |                          |       |       |       |        |  |                           |
| № рецепта     | Приём пищи, наименование блюда                          | масса порции | пищевые вещества |       |        | энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |       |      |      |        |        | Минеральные вещества, мг |       |       |       |        |  | Вит С при С-Витаминизации |
|               |                                                         |              | белки            |       | жир    |                                | углеводы     | В1    | С    | А    | Е      | Са     | P                        | Mg    | Fe    | I     | Zn     |  |                           |
|               |                                                         |              | белки            | жир   |        |                                |              |       |      |      |        |        |                          |       |       |       |        |  |                           |
| 168 2         | Уха из свежей рыбы                                      | 250          | 5,4              | 4     | 18,2   | 150                            | 0,07         | 5,86  |      | 0,05 | 158,6  | 79,21  | 17,17                    | 0,57  | 0,011 |       |        |  |                           |
| 71 1          | Винегрет овощной                                        | 60           | 2                | 8     | 9,5    | 125                            | 0,03         | 0,03  | 0,3  | 0,02 | 36,59  | 160    |                          | 0,34  | 0,001 |       |        |  |                           |
| 534 1         | Капуста тушеная с маслом сливочным                      | 200          | 4,22             | 6,86  | 16,135 | 158                            | 0,011        | 7,36  | 0,06 | 0,1  | 38     | 169,58 | 31,26                    | 0,98  | 0,013 |       |        |  |                           |
| 405 2         | Колбаса отварная                                        | 100          | 6                | 3,9   | 159    | 159                            | 0,05         |       |      |      | 178    | 115    |                          | 1,95  |       |       |        |  |                           |
| 638 1         | Компот из яблок (С-витаминизация)                       | 200          | 0,33             | 0,2   | 21,87  | 91                             | 0,01         | 5     |      | 0,02 | 56,37  | 40     |                          | 0,34  |       |       | 10     |  |                           |
| п/п           | Хлеб ржаной                                             | 50           | 2,6              | 0,2   | 13,4   | 74                             | 0,01         |       |      | 0,05 | 10     | 32     |                          | 0,25  |       |       |        |  |                           |
| п/п           | Хлеб пшеничный                                          | 50           | 4                | 1     | 20     | 100                            | 0,04         |       |      | 0,05 | 20     | 65     |                          | 0,3   |       |       |        |  |                           |
|               | всего за день                                           |              | 24,55            | 24,16 | 99,11  | 857,00                         | 0,22         | 18,25 | 0,36 | 0,29 | 497,56 | 660,79 | 48,43                    | 4,73  | 0,025 | 0,000 | 10,000 |  |                           |

девятый день

| № рецепта                 | Приём пищи, наименование блюда                          | масса порций | пищевые вещества |        |          | энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества, мг |       |      |      |        |        |       |      |       |       | Вит С при С-Витаминизации |
|---------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|--------------------------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|-------|-------|---------------------------|
|                           |                                                         |              | белки            | жиры   | углеводы |                                | В1                       | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Mg    | Fe   | I     | Zn    |                           |
| 130 <sup>1</sup>          | Рассольник с мясом говядины п/ф и сметаной              | 200/50/10    | 5,8              | 8      | 12,8     | 158                            | 0,05                     | 3,65  |      | 0,04 | 166,4  | 193    | 14,52 | 0,44 | 0,011 | 2,89  |                           |
| т/к 61 (71 <sup>2</sup> ) | Салат из отварной моркови с луком и маслом растительным | 60           | 2                | 7,24   | 9,5      | 75                             | 0,03                     | 0,03  | 0,01 | 0,01 | 36,59  | 31     |       | 1,54 | 0,001 |       |                           |
| 520 <sup>1</sup>          | Картофельное пюре с маслом сливочным                    | 200          | 4,1              | 8,48   | 18,78    | 94                             | 0,01                     | 0,9   | 0,26 | 0,2  | 80,3   | 182,4  | 39,04 | 0,72 | 0,013 |       |                           |
| 374 <sup>1</sup>          | Рыба тушеная в томате с овощами                         | 60/60        | 6,35             | 5,19   | 6,01     | 142                            | 0,011                    | 0,036 | 0,06 | 0,1  | 138    | 169,58 | 31,26 | 0,98 | 0,015 |       |                           |
| 647 <sup>1</sup>          | Кисель из повидла (С-витаминизация)                     | 200          | 0,12             |        | 30,88    | 155                            | 0,01                     | 5     |      | 0,02 | 4,86   | 111    | 1,36  | 0,22 |       |       | 10                        |
| п/п                       | Хлеб ржаной                                             | 50           | 2,6              | 0,2    | 13,4     | 74                             | 0,01                     |       | 0,05 | 10   | 32     |        |       | 0,25 |       |       |                           |
| п/п                       | Хлеб пшеничный                                          | 50           | 4                | 1      | 20       | 100                            | 0,04                     |       | 0,05 | 20   | 65     |        |       | 0,3  |       |       |                           |
|                           | Итого за день                                           | 24,97        | 30,11            | 111,37 | 798      |                                | 0,161                    | 9,616 | 0,35 | 0,47 | 456,15 | 783,98 | 86,18 | 4,45 | 0,040 | 2,890 | 10,000                    |

| № рецепта        | Приём пищи, наименование блюда                         | масса порций | пищевые вещества |         |          | энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества, мг |       |       |        |         |         |        |       |       |        | Вит С при С-Витаминизации |
|------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------|--------------------------------|--------------------------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|-------|-------|--------|---------------------------|
|                  |                                                        |              | белки            | жиры    | углеводы |                                | В1                       | С     | А     | Е      | Са      | Р       | Mg     | Fe    | I     | Zn     |                           |
| 139 <sup>1</sup> | Суп гороховый с грекками с мясом говядины п/ф          | 175/25/50    | 9,6              | 6,5     | 16       | 119                            | 0,1                      | 2,13  | 0,02  | 0,03   | 123,92  | 41,78   | 88,4   | 1,06  | 0,011 | 2,85   |                           |
| 65 <sup>2</sup>  | Салат из отварной свеклы с сыром и маслом растительным | 60           | 2                | 6,7     | 18,83    | 104                            | 0,03                     | 6,93  | 0,3   | 0,01   | 136,59  | 66,47   |        | 0,5   | 0,001 |        |                           |
| 417 <sup>2</sup> | Рагу с куриней                                         | 200/100      | 13,21            | 7,6     | 21       | 110                            | 0,01                     | 7,36  | 0,06  | 0,1    | 153     | 147     | 12     | 0,98  | 0,013 |        |                           |
| п/п              | Хлеб ржаной                                            | 50           | 2,6              | 0,2     | 13,4     | 74                             | 0,01                     |       | 0,05  | 10     | 32      |         |        | 0,25  |       |        |                           |
| п/п              | Хлеб пшеничный                                         | 50           | 4                | 1       | 20       | 100                            | 0,04                     |       | 0,05  | 20     | 65      |         |        | 0,3   |       |        |                           |
| 639 <sup>1</sup> | Компот из сухофруктов (С-витаминизация)                | 200          | 0,56             |         | 27,4     | 112                            | 0,01                     | 5     |       | 0,02   | 56,37   | 40      |        | 0,34  |       |        | 10                        |
|                  | Итого за день                                          | 31,97        | 22,00            | 116,63  | 619,00   |                                | 0,20                     | 21,42 | 0,38  | 0,26   | 499,88  | 392,25  | 100,40 | 3,43  | 0,025 | 2,850  | 10,000                    |
|                  | Среднее за 10 дней                                     | 269,50       | 276,50           | 1172,51 | 8224,50  | 4,21                           | 150,10                   | 2,51  | 34,99 | 3,50   | 3849,66 | 5775,00 | 875,10 | 42,44 | 0,354 | 35,000 | 60,000                    |
|                  |                                                        | 26,95        | 27,65            | 117,25  | 822,45   | 0,42                           | 15,01                    | 0,25  | 3,50  | 384,97 | 577,50  | 87,51   | 4,24   | 0,035 | 3,500 | 6,000  |                           |

|        |        |         |         |      |        |       |       |         |         |        |       |       |       |
|--------|--------|---------|---------|------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|-------|-------|
| 26,95  | 27,65  | 117,25  | 822,5   | 0,42 | 21     | 0,25  | 3,50  | 385,00  | 577,50  | 87,50  | 4,20  | 0,035 | 3,5   |
| 269,50 | 276,50 | 1172,50 | 8225,00 | 4,20 | 210,00 | 2,50  | 35,00 | 3850,00 | 5775,00 | 875,00 | 42,00 | 0,35  | 35,00 |
| 0,00   | 0,00   | -0,01   | 0,50    | 0,00 | 59,90  | -0,01 | 0,01  | 0,34    | 0,00    | -0,10  | -0,44 | 0,00  | 0,00  |

Наименование сборника рецептов: 1-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах. Под ред. В.Т. Лапиной, 2004 г.; 2-Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских общеобразовательных учреждений, 2012 год, т/к - технологическая карта, Химический состав российских продуктов питания, по редакции И.М. Скурехина, Москва, 2002

Содержание блюд в готовых блюдах обусловлено использованием в приготовлении Подарочной соли

Итого по Витамину С среднее значение за 10 дней 21,05


Пронумеровано и прошито

на 6 (шести)  
листах

Начальник

  
Лузгин В.Ю.

Технолог

  
Бурых Е.А.

