

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ НШДС  
с.Ерема

В.Л.Сафьянникова  
"31"августа 2023 г.  
Приказ №11-од

**Примерное 10-дневное меню для обучающихся  
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения для детей дошкольного  
и младшего школьного возраста начальная школа -детский сад с.Ерема  
Катангского района Иркутской области  
на 2023-2024 учебный год  
возраст обучающихся от 7 до 11 лет**

**Сезон: осень-зима (горячие обеды)**

Наименование сборника рецептур:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций (Новосибирск,2020год)
- Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (протокол № 5 от 28.05.2020), рекомендован к использованию при организации питания в общеобразовательных организациях.

**Обед №1 (меню №9)**

№ рецептуры (7-11 лет)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблоко	60,0	0,5	5,4	3,9	66,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,0 /10,0	1,7	4,9	10,4	92,4
54-11м -2020	Плов из отварной говядины:	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-1хн-2020	Компот из вишня	200,0	0,3	0,0	10,5	43,1
	<b>Итого за обед</b>	<b>720,0</b>	<b>22,6</b>	<b>24,1</b>	<b>88,0</b>	<b>659,2</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,0	1,6	8,4
54-12с-2020	Суп с рыбными конс.	200,0	7,9	3,9	14,3	124,1
54-4г -2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2
54-2м -2020	Гуляш из говядины	90,0	13,8	11,2	3,6	170,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-10хн-2020	Кисель из брусники	200,0	0,2	0,1	12,5	51,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>760,0</b>	<b>35,2</b>	<b>21,6</b>	<b>97,7</b>	<b>732,4</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60,0	0,7	0,0	3,1	15,4
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой со сметаной (крупка перловая)	200,0 /10,0	2,0	4,9	11,7	98,9
54-10м -2020	Капуста тушеная с мясом	200,0	22,7	36,3	16,3	482,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-2хн-2020	Компот из смородины с мёдом	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	<b>Итого за обед</b>	<b>720,0</b>	<b>30,4</b>	<b>41,8</b>	<b>65,0</b>	<b>758,4</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0 /10,0	1,7	4,9	5,8	73,6
54-6г -2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90,0	15,3	19,9	4,95	260,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	<b>Итого за обед</b>	<b>760,0</b>	<b>25,8</b>	<b>30,7</b>	<b>88,3</b>	<b>733,2</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60,0	0,8	2,7	4,6	45,7
54-3с-2020	Рассольник ленинградский (со сметаной)	200,0 /10,0	2,0	4,9	15,3	113,3
54-11г -2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-7м -2020	Шницель говяжий	90,0	14,1	11,9	7,44	193,5
54-1соус-2020	Соус сметанный	40,0	0,6	3,4	1,3	38,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-3хн -2020	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	<b>Итого за обед</b>	<b>800,0</b>	<b>25,9</b>	<b>29,2</b>	<b>103,64</b>	<b>781,3</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60,0	0,5	5,4	3,9	66,1
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,5	1,9	21,0	111,2
54-5г -2020	Каша перловая рассыпчатая	150,0	4,4	5,9	33,6	205,2
54-3соус-2020	Соус белый основной	50,0	1,3	2,1	2,0	32,1
54-4м -2020	Котлета говяжья	90,0	14,1	11,9	7,44	193,2

Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-1хн-2020	Компот из вишни	200,0	0,3	0,0	10,5	43,1
	<b>Итого за обед</b>	<b>810,0</b>	<b>27,7</b>	<b>27,8</b>	<b>101,34</b>	<b>766,6</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60,0	0,7	0,0	3,1	15,4
54-12с-2020	Суп с рыбных консервами (сайра)	200,0	7,9	3,9	14,3	124,1
54-11г -2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-14м -2020	Фрикадельки из говядины	90,0	12,6	9,15	5,25	153,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-10хн-2020	Кисель из св. брусники	200,0	0,2	0,1	12,5	51,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>760,0</b>	<b>29</b>	<b>19,45</b>	<b>91,7</b>	<b>618,5</b>
	<b>Среда, неделя 2</b>					
54-7з-2020	Салат из белок.капусты	60,0	1,4	5,3	6,2	78,2
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200,0	2,0	4,9	11,7	98,9
54-10м -2020	Капуста тушеная с мясом	200,0	22,7	36,3	16,3	482,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-2хн-2020	Компот из смородины с мед.	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	<b>Итого за обед</b>	<b>720,0</b>	<b>31,2</b>	<b>47,1</b>	<b>68,2</b>	<b>821,2</b>
	<b>Четверг, неделя 2</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200,0	8,7	3,4	16,5	131,1
54-6г -2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	90,0	9,7	5,0	5,79	106,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	<b>Итого за обед</b>	<b>760,0</b>	<b>27,3</b>	<b>14,3</b>	<b>99,8</b>	<b>637,5</b>
	<b>Пятница, неделя 2</b>					
54-15з-2020	Икра свекольная	60,0	1,4	4,3	7,0	71,8
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200,0	4,6	3,2	13,0	99,0
54-9г -2020	Рагу из овощей	150,0	2,2	3,6	13,9	96,9
54-6м -2020	Биточки из говядины	90,0	14,1	11,9	7,44	193,2
54-1соус-2020	Соус сметанный	40,0	0,6	3,4	1,3	38,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7
54-5хн -2020	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	<b>Итого за обед</b>	<b>800,0</b>	<b>29,3</b>	<b>26,9</b>	<b>94,0</b>	<b>736,2</b>
	<b>Средние показатели за цикл</b>	<b>761,0</b>	<b>28,44</b>	<b>28,30</b>	<b>89,77</b>	<b>724,45</b>

**Набор продуктов №9 (в брутто)\***

Название продукта	Ед. изм.	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко	мл	-	-	-	-	17,3	17,3	24	-	-	17,3	75,8	7,6
сметана	г	10	-	10	57	30	-	10	-	-	20	137	13,7
сыр	г	-	-	-	5,5	-	-	-	-	-	-	5,5	0,5
говядина I категории	г	88	100,7	144	-	87	87	100,7	144	31	87	869,3	86,9
минтай (филе)	г	-	-	-	112,9	-	-	-	-	79,1	-	192	19,2
яйца куриные	шт	-	-	-	-	-	0,1	-	-	0,04	0,04	0,2	0,02
картофель	г	21,4	66,6	26,6	-	144,5	106,8	249,5	53,4	106,6	117,9	893,3	89,3
морковь	г	93,5	10	13,3	10	40	10	10	16,1	32,4	40	275,4	27,5
свекла	г	40	-	-	-	72,6	-	-	-	-	57,6	170,2	17
капуста белокочанная	г	20	-	221,1	70	37,5	36	20	191,1	-	37,5	633,1	63,3
петрушка (корень)	г	0,5	6,6	-	0,5	-	2	-	-	6	-	15,6	1,6
лук репчатый	г	19,2	20,9	48	9,6	23,9	12	20,9	48	23,9	36,5	262,9	26,3
томат-пюре	г	6	7,3	8	1,2	-	-	7,3	8	8,3	16,8	63	6,3
огурцы	г	-	63	-	-	-	14,4	-	63	-	-	140,4	14
перец красный	г	-	-	81	-	-	-	81	-	-	-	162	16,2
томат	г	-	-	-	64,2	-	13,8	-	-	64,2	-	142,2	14,2
огурцы соленые	г	-	-	-	-	13,4	-	13,4	-	-	-	26,8	2,7
репа	г	-	-	-	-	31,5	-	-	-	-	31,5	63	6,3
смородина черная	г	-	-	44	-	-	-	-	-	44	-	88	8,8
апельсин	г	-	-	-	74,6	-	-	-	74,6	-	-	149,2	14,9
сушеный чернослив	г	20,4	-	-	-	25	-	25	-	-	-	70,4	7
сушеный изюм	г	20	-	-	-	-	20	-	-	-	-	40	4
сушеная курага	г	-	25	-	-	-	-	-	-	-	25	50	5
хлеб	г	60	60	60	60	74,3	74,3	60	60	60	74,3	642,8	64,3
сухари панировочные	г	-	-	-	-	8,3	8,3	-	-	-	8,3	24,8	2,5
крупа рисовая	г	54,4	-	-	54	4	-	-	-	54	-	166,4	16,6
горох	г	-	16,2	-	-	-	-	-	-	-	-	16,2	1,6
крупа гречневая	г	-	69	-	-	-	-	-	-	-	-	69	6,9
крупа перловая	г	-	-	8	-	-	50	-	-	-	-	58	5,8
фасоль	г	-	-	-	-	-	-	-	16,2	-	-	16,2	1,6
макаронные изделия	г	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8	0,8
мука пшеничная в/с	г	-	2,5	1,6	6,4	1	2,5	2,5	1,6	-	7,2	25,2	2,5
масло сливочное	г	8	11,1	33,3	11,4	6,3	15,3	11,1	33,3	6,8	7	143,5	14,3
масло подсолнечное	г	4	4	4,5	11,1	11	8	4	4,5	5,3	10,8	67,1	6,7
сахар-песок	г	10,2	7	4	7	7	7	7	11	1,8	7,7	69,7	7
крахмал	г	-	-	-	6	-	-	-	6	-	-	12	1,2
соль йодированная	г	0,5	0,5	0,7	0,6	1	0,7	0,9	0,7	0,7	0,9	7,4	0,7
мед	г	-	-	12	-	-	-	-	-	12	-	24	2,4
лавровый лист	г	0,04	0,04	0,2	0,04	0,04	0,3	0,04	0,2	0,04	0,04	0,9	0,1
кислота лимонная	г	2	-	0,2	1	-	1,1	-	1	0,2	0,3	5,7	0,6

\* Расчет брутто приводится для картофеля, с уровнем потерь при холодной обработке – 25 %, моркови и свеклы с уровнем потерь при холодной обработке – 20 % (01.09-31.10 для картофеля, 01.09 - 01.01 для моркови и свеклы). Потери, в соответствии с сезоном, для картофеля: 16.07-31.08 – 20 %; 01.09-31.10 – 25 %; 01.11-31.12 – 30 %; 01.01-28.02 – 35 %; 01.03-15.07 – 40 %, для моркови и свеклы: 01.09-01.01 – 20 %; 01.01-31.08 – 25 %.

