

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО
Роспотребнадзора по РБ в Кабанском районе
Т. В. Брындикова

15 сентября 2020 год

Кабанском районе

Муниципальное образование "Кабанский район"
Администрации МО "Кабанский район"
А.А. Власов

Сборник гигиенических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/год ред. М. П. Морозова-М. Дедли.2007.-628с.

Переложивное 10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений МО "Кабанский район" Республика Бурятия

11 лет

с 7 до

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.					Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг											
			Жиры	Углеводы	Белок	Витамины	Р		Ca	Mg	K	Na	Cl	P	Fe	A	B1	B2	B6	PP
№201070	День 1 (понедельник) для учащихся 1 смены	60	4,9	3,5	138	7	6	5	4,5	3	71	0	0	3	2	0	0	0	0	0
№201071	Салат из вареной свеклы с сыром	50110	16,22954	0,26493	173	501,09	137,9	22,9	12,4	100,08	1,126	20	0,1183	0,089	0,089	1,431	0,089	0,089	1,431	0
№201072	Сосиска отварная с маслом	200	2,621368	21,8220275	125	1,5435	42,8085	7,2805	5,432	30,5665	0,5302	14	0,068085	0,01778	0,01778	0,4109	0,068085	0,01778	0,4109	0
№201073	Лепешка старшая	200	0,152	26,39352	103	10,84	111,92	7,12	3,6	4,4	0,952	0	0,012	0,008	0,12	0,012	0,008	0,12	0,012	0
№201074	Хлеб издрозоварный	50	4,65	30,915	180	195,1	61,26	10,54	7,648	48,438	0,6028	0	0,084	0,023	0,6849	0,084	0,023	0,6849	0,084	0
№201075	Булочка с сыром	15020	5,34	12,36	113	169,53	37,71	136,21	8,44	92,37	0,39	39	0,0388	0,0542	0,264	0,0388	0,0542	0,264	0,0388	0
№201076	Салат из вареной свеклы с сыром	60	4,9	3,5	138	7	6	5	4,5	3	71	0	0	3	2	0	0	0	0	0
№201077	Суп гороховый	250	6,68012	14,36528	140	20,1	463,04	29,02	34,76	116,14	2,014	0	0,1972	0,0846	1,74	0,1972	0,0846	1,74	0,1972	0
№201078	Сосиска отварная с маслом	20110	6,4454	0,26493	173	501,09	137,9	22,9	12,4	100,08	1,126	20	0,1183	0,089	1,431	0,089	0,089	1,431	0,089	0
№201079	Лепешка старшая	200	0,152	26,39352	103	10,84	111,92	7,12	3,6	4,4	0,952	0	0,012	0,008	0,12	0,012	0,008	0,12	0,012	0
№201080	Хлеб издрозоварный	50	4,65	30,915	180	195,1	61,26	10,54	7,648	48,438	0,6028	0	0,084	0,023	0,6849	0,084	0,023	0,6849	0,084	0
Σ			26,54727	34,59	859	735,474	612,949	156,741	69,54	297,643	76,2451	34	3,469565	2,23238	4,3368	3,469565	2,23238	4,3368	4,3368	60

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
	День 4(четверг) для учащихся 1 смены																
№45(07)	Салат из свежей капусты	60	1,4	4,6	9,8	86	580	40,25	12,25	5,75	36	0,35	5	0,04	0,08	0,9	0
№271(07)	Котлета домашняя с маслом	100/10	6,73031	13,718	5,2625	171,44214	363,81	129,1	9,9926	10,94	77,03	1,064	21,55	0,6625	0,066	1,546	0
№171(07)	Рис отварной	200	2,04262	2,96636	13,36517	88,2384	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№350(07)	Кисель плодовоягодный	200	0,0228	0	29,1746	118,7896	0,1	0,3	0,3	0	0	0,03	0	0	0	0	60
	Хлеб iodированный	50	2,792	0,283	18,55	160	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,3809	0
№3(07)	Булгурброд с сыром	15/40	5,9	8,7	14,2	157	277,5788	62,224	140,42876	11,5284	108,7488	0,63232	39	0,0732	0,06332	0,53792	0
	Σ		28,84942	14,33	157,746	1208,03	629,78	2614,2	117,227	152,902	668,554	6,63674	47	0,77931	0,578546	13,87	60
№45(07)	Салат из свежей капусты	60	1,4	4,6	9,8	86	580	40,25	12,25	5,75	36	0,35	5	0,04	0,08	0,9	0
№115(07)	Суп картофельный с перловой крупой и сайрой	10/250	3,492	5,099	14,8694	119,3666	137,72	407,078	18,016	25,204	92,27	0,9698	0	0,0834	0,071	1,806	0
№271(07)	Котлета домашняя с маслом	100/10	6,73031	13,718	5,2625	171,44214	363,81	129,1	9,9926	10,94	77,03	1,064	21,55	0,6625	0,066	1,546	0
№171(07)	Рис отварной	200	2,04262	2,96636	13,36517	88,2384	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№350(07)	Кисель плодовоягодный	200	0,0228	0	29,1746	118,7896	0,1	0,3	0,3	0	0	0,03	0	0	0	0	60
	Хлеб iodированный	50	2,792	0,283	18,55	160	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,3809	0
	Σ		28,84942	14,33	157,746	1208,03	629,78	2614,2	117,227	152,902	668,554	6,63674	47	0,77931	0,578546	13,87	60

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг										Содержание витаминов, мг												
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C												
	День 7 (вторник) для учащихся 1 смены																												
	Завтрак																												
№ 40	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2,8	7	14,7	133	294	290	48	19	46	0,7	20	0,06	0,06	0,7	0,06	0,06	0,173056	0,173056	0,173056	0,0007	0,01	0,08	60	0	0	0	
№244(07)	Плов с говядиной	50/100	13,4957116	14,568312	17,496661	255,0842984	180,269	818,66	23,676	41,318	188,9784	2,84094	0	0,17032	0,17032	0,865	0,0005	0,0005	0,173056	0,173056	0,173056	0,0007	0,01	0,08	60	0	0	0	
№349(07)	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,04794	13,6591	114,55	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,0007	0,24	0	0,0336	0,0092	0,0092	0,0092	0,0092	0,0092	0,254	0	0	0	0	
	Хлеб iodированный	50	1,86	0,18	12,36	160	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0336	0,24	0	0,0336	0,0092	0,0092	0,0092	0,0092	0,0092	0,254	0	0	0	0	
	Σ		18,7257116	18,845276	55,309153	973,38	287,185	1207,56	81,226	75,188	294,0844	5,23714	6,0005	0,28146	0,28146	5,23714	6,0005	0,28146	0,253376	0,253376	0,253376	0,0007	0,06	0,7	60	0	0	0	
	для учащихся 2 смены																												
№ 40	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2,8	7	14,7	133	294	290	48	19	46	0,7	20	0,06	0,06	0,7	0,06	0,06	0,173056	0,173056	0,173056	0,0007	0,01	0,08	60	0	0	0	
№82(07)	Борщ Сибирский со сметаной	250/10	3,081728	4,049024	11,793392	196,201696	27,916	339,14	47,94	26,28	79,496	1,2912	6	0,07684	0,07684	1,2912	6	0,07684	0,06112	0,06112	0,06112	0,0007	0,01	0,08	60	0	0	0	
№244(07)	Плов с говядиной	50/100	13,4957116	14,568312	17,496661	255,0842984	180,269	818,66	23,676	41,318	188,9784	2,84094	0	0,17032	0,17032	0,865	0,0005	0,0005	0,173056	0,173056	0,173056	0,0007	0,01	0,08	60	0	0	0	
№349(07)	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,04794	13,6591	114,55	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,0007	0,24	0	0,0336	0,0092	0,0092	0,0092	0,0092	0,0092	0,254	0	0	0	0	
	Хлеб iodированный	50	1,86	0,18	12,36	160	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0336	0,24	0	0,0336	0,0092	0,0092	0,0092	0,0092	0,0092	0,254	0	0	0	0	
№410(07)	Ватрушка с творогом	75	3,15961448	13,61723264	26,77831429	242,3068088	125,5354	120,4658	13,84194	7,6642	32,9197	1,05786	4,67	0,058885	0,058885	1,05786	4,67	0,058885	0,02931	0,02931	0,02931	0,02931	0,02931	0,43567	0	0	0	0	
	Итого:		21,88532608	41,20059717	169,9519807	1868,89	1193,26132	1742,382147	313,51034	147,32564	603,70306	9,269144	151,4701667	0,610927267	0,610927267	9,269144	151,4701667	0,610927267	0,589083867	0,589083867	0,589083867	0,0007	0,06	0,7	60	0	0	0	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.				Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг										Содержание витаминов, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
	День 8 (среда) для учащихся 1 смены	60	4,9	8,9	9,5	138	237	267	187	28	154	1,5	40	0,03	0,09	0,2	0				
№50(07)	Салат из свеклы с сыром	100	7,1007583333	5,4585	3,695325	218	25,736	137,88333333	5,22	11,56416667	82,24416667	1,122	0	0,02925	0,0605	1,8935833333	0				
№171(07)	Тефтели мясные	200	6,7	10,6	49,8	321	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0				
№388(07)	Каша гречневая	200	0,19	0,04794	13,6591	60	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60				
	Чай с сахаром	60	3,72	0,376	24,732	160,5	156,08	49,024	8,429	6,2784	34,749	0,48232	0	0,0672	0,018	0,5079	0				
№2(07)	Хлеб iodированный	30/20/10	3,6	8,8	15,4	167															
	Бутерброд с маслом		16,66354833	13,553348	77,0348525	1000,18	328,2495	675,96583333	49,4985	50,55456667	221,0516667	3,85672	20,0005	0,247815	0,17356	3,9179833333	60				
	Σ																				
№50(07)	Салат из свеклы с сыром	60	4,9	8,9	9,5	138	237	267	187	28	154	1,5	40	0,03	0,09	0,2	0				
№66(07)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,11604	5,04952	13,1264	106,67528	143,92	421	23,16	22,88	65,232	0,8372	6	0,0926	0,06728	1,0256	0				
№278/279(07)	Тефтели мясные	100	7,1007583333	5,4585	3,695325	218	25,736	137,88333333	5,22	11,56416667	82,24416667	1,122	0	0,02925	0,0605	1,8935833333	0				
№171(07)	Каша гречневая	200	6,7	10,6	49,8	321	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0				
№388(07)	Чай с сахаром	200	0,19	0,04794	13,6591	60	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60				
	Хлеб iodированный	60	3,72	0,376	24,732	160,5	156,08	49,024	8,429	6,2784	34,749	0,48232	0	0,0672	0,018	0,5079	0				
	Σ		16,66354833	13,553348	77,0348525	1000,18	328,2495	675,96583333	49,4985	50,55456667	221,0516667	3,85672	20,0005	0,247815	0,17356	3,9179833333	60				
	Итого:		44,945	41,12	304,39	1806,28	641,62	1413,401333	236,467	112,8915667	496,1536667	6,56167	89,601	0,847355	0,56868	5,7710333333	60				

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.				Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг										Содержание витаминов, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	B6	PP	C			
	День 9(четверг) для учащихся 1 смены	60	0,9	5	4,3	66	450	27,8	23	13	28	0,6	0	0,02	0,02	0,1	0				
№21(07)	Салат из соевых орточ с луком	100	8,511825333	7,807565333	5,828944333	127,6311667	547,8503333	164,5253333	20,341	16,309333333	97,155	0,672766667	10,25	1,056096667	0,07784	1,837866667	0				
№268(07)	Котлета мясная	200	2,04262	2,95636	13,36517	358	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0				
№171(07)	Рис отварной	200	0,988	0,0564	27,4456	147,242	3,6	344	32,6	21	29,2	0,7	0	0,02	0,04	0,6	60				
№348(07)	Компот из изюма	70	2,325	0,235	15,4575	180	97,54925	30,64	5,267975	3,924	21,718	0,30145	0	0,042	0,01145	0,31745	0				
	Хлеб лодированный	70	1,98	0,66	27,72	126,72	40,92	459,36	10,56	55,44	36,96	0,792	0	0,0528	0,066	0,792	0				
№447(07)	Кекс творожный	70	19,97967357	31,23787857	78,382999	998,24	495,2676786	1067,358429	99,6311786	84,968	298,2841429	4,169435714	26	0,231487143	0,245934286	5,658021429	60				
	Σ		3,492	5,099	14,8694	119,3666	137,72	407,078	18,016	25,204	92,27	0,9698	0	0,0934	0,071	1,806	0				
№115(07)	Суп картофельный с перловой крупой и сайрой	10/250																			
№268(07)	Котлета мясная	100	8,511825333	7,807565333	5,828944333	127,6311667	547,8503333	164,5253333	20,341	16,309333333	97,155	0,672766667	10,25	1,056096667	0,07784	1,837866667	0				
№171(07)	Рис отварной	200	2,04262	2,95636	13,36517	358	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0				
№348(07)	Компот из изюма	200	0,988	0,0564	27,4456	147,242	3,6	344	32,6	21	29,2	0,7	0	0,02	0,04	0,6	60				
	Хлеб лодированный	70	2,325	0,235	15,4575	180	97,54925	30,64	5,267975	3,924	21,718	0,30145	0	0,042	0,01145	0,31745	0				
	Σ		19,97967357	31,23787857	78,382999	998,24	495,2676786	1067,358429	99,6311786	84,968	298,2841429	4,169435714	26	0,231487143	0,245934286	5,658021429	60				
	Итого:		39,84834257	50,33145857	200,21011	1737,85	1001,301179	1614,734529	470,1183179	153,2428	665,7126429	7,927345714	164,7505	0,498572143	0,659329286	8,326371429	60				

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.					Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг						
			Белки		Жиры	Углеводы	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C				
			Белки	Жиры	Углеводы																	
	День 10(пятница)																					
	для учащихся 1 смены																					
№67(07)	Винегрет овощной	60	1,4	2,6	8,6	63	342	45	26	51	1,7	0	0,02	0,05	0,2	0						
№236(07)	Рулет рыбный с маслом	100\10	12,09482857	13,75882857	2,11705	230	235,1964286	9,832142857	16,35	134,0571429	1,894285714	20	0,064607143	0,109714286	3,163571429	0						
№312(07)	Картофельное пюре	200	2,04262	2,95636	13,36517	240	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0						
№388(07)	Напиток из шиговника	200	0,19	0,04794	13,6591	55,82786	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60						
	Хлеб модифицированный	70	2,792	0,283	18,55	180	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,3809	0						
№410(07)	Ватрушка с творогом	75	3,15961448	13,61723264	26,77831429	242,3088088	120,4658	13,84194	7,6642	32,9197	1,05786	4,67	0,058885	0,02931	0,43567	0						
	Σ		18,17087083	17,36292933	57,57265033	831,14	1043,072333	75,74057	64,52493333	272,569	3,818666667	40,0505	1,294066667	0,26131	4,889566667	60						
	для учащихся 2 смены																					
№67(07)	Винегрет овощной	60	1,4	2,6	8,6	63	342	45	26	51	1,7	0	0,02	0,05	0,2	0						
№101(07)	Суп картофельный с пшеном	250	4,6344256	6,268064	6,169436	99,6280224	307,94	16,288	17,26	76,972	1,1276	12,8	0,07792	0,07312	1,4608	0						
№236(07)	Рулет рыбный с маслом	100\10	12,09482857	13,75882857	2,11705	230	235,1964286	9,832142857	16,35	134,0571429	1,894285714	20	0,064607143	0,109714286	3,163571429	0						
№312(07)	Картофельное пюре	200	2,04262	2,95636	13,36517	240	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0						
№388(07)	Напиток из шиговника	200	0,19	0,04794	13,6591	55,82786	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60						
	Хлеб модифицированный	70	2,792	0,283	18,55	180	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,3809	0						
	Σ		18,17087083	17,36292933	57,57265033	831,14	1043,072333	75,74057	64,52493333	272,569	3,818666667	40,0505	1,294066667	0,26131	4,889566667	60						