

Согласовано:

Начальник территориального
отдела Роспотребнадзора по
Иркутской области в Эхирит-
Булагатском, Баяндаевском,
Осинском, Боханском, Усть-
Удинском, Качугском и
Жиганском районах



МП

Утверждаю:

Начальник управления
образования администрации
МО «Эхирит-Булагатский
район»

Б.К. Шоронов



Подпись

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ

Общеобразовательные организации

2019 ГОД

(7-10 ЛЕТ)

П. УСТЬ-ОРДЫНСКИЙ

2019

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	ВИТАМИН С
				(г)	белки	жиры	углеводы		
сборник 2004г Лапши на В.Т стр271	200	ЗАВТРАК							
		Макароны, запеченные с яйцом и сыром	макароны	42					
			сыр	15					
			масло сливочное	3,5					5,03
			яйцо	21					
молоко	27								
				11,72	10,6	32,9	269,8		
138	200	Чай с молоком	чай	1					
			сахар	15					0,33
			молоко	80					
					2,69	2,55	13,25	87,25	
3	40/10	Хлеб с маслом	хлеб	40					
			масло	10					
					3,12	6,24	19,92	143,3	
стр565	20	свежий овощ	огурец св.	20	0,3	0,82	0,74	11,75	
		Итого в завтрак:			17,83	20,21	66,81	512,1	5,36
		ОБЕД							
5	40	Салат из свежих помидоров	помидоры свежие	32,5					
			лук	5					5,37
			масло растительное	3,5					
					0,25	2,8	1,2	31,5	
57	10/10/250	Борщ с мясом со сметаной	говядина	30					
			свекла	50					
			капуста	25					
			картофель	27					
			лук репчатый	12					
			морковь	13					11,32
			масло растительное	5					
			сметана	10					
			сахар	3					
томат	8								
				10,1	8,6	13,4	172,6		
87	200	Плов с мясом	мясо говядины	50					
			масло растительное	10					
			лук репчатый	15					
			морковь	40					1,4
			томатное пюре	6					
			крупа рисовая	40					
				13,2	8,64	25,68	239,6		
	111	фрукт	апельсин	111	0,3	0	30	121	47
3	24	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	24	1,65	0,3	11,29	51,6	
3	40	Хлеб пшеничный		40	3	1,4	16,7	85,77	
250	200	Компот из сухофруктов	сухофрукты	20					
			сахар	15					0,10
					0,6	0	31,4	124	
		Итого в обед:			28,80	21,74	99,67	826,07	65,19
		Итого в день:			46,63	41,95	166,48	1338,17	70,55

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	ВИТ АМИ Н С	
				(г)	белки	жиры	углеводы			
		ЗАВТРАК								
стр246	200	Каша молочная "Дружба"	рис	15						
			пшено	11						
			молоко	100					1	
			сахар	5						
			масло слив.	5						
					5	5,8	26,4	176		
395	200	Кофейный напиток	коф.нап	8						
			сахар	15					0,65	
			молоко	100						
					2,79	3,19	19,71	118,69		
3	40/10/15	Хлеб пшен.1с.	хлеб	40						
		с маслом и сыром	масло	10						
			сыр	15						
					5,86	4,112	19,92	136		
стр548	45	Кондитерские изд.	кондитерские изд.	45	1,2	1,1	11,74	104,16		
		итого:			14,85	14,202	77,77	534,85	1,65	
		ОБЕД								
14	40	Салат из свежих огурцов	огурцы свежие	35						
			лук	3						
			масло раст	2,5					5,4	
					0,6	1,64	1,48	23,5		
632	10/10/250	Суп «Харчо» со сметаной	говядина	30						
				картофель	100					
				рис	15					
				лук репчатый	12					
				морковь	12					8,9
				томатное пюре	5					
				чеснок	3					
				масло раст	5					
				сметана	10					
					7,78	7,84	28,28	211,41		
59	150/25	Рагу овощное с мясом говядины	мясо говядина	50						
				картофель	87					
				капуста	48					
				морковь	45					11,69
				лук репчатый	22					
				масло раст	8					
					7,75	8,25	6,66	139,56		
250	200	кисель	кисель	24						
			сахар	10						
					0	0	30,6	118		
	111	фрукт	банан	111	1,67	0	24,864	101	8,77	
3	24	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	24	1,65	0,3	11,29	51,6		
3	40	Хлеб пшеничный		40	3	1,4	16,7	85,77		
		Итого в обед:			22,45	19,43	119,87	730,84	34,76	
		Итого в день			37,30	33,63	197,64	1265,69	36,41	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИНС		
				(г)	белки	жиры	углевоы				
		ЗАВТРАК									
	16.май	100/20	Запеканка творожная с яблоками со сгущенным молоком	творог	100						
				яблоки	66						
				крупа манная	10						1,1
				сахар	10						
				яйцо	10						
				масло растит.	2						
				сметана	4						
				молоко сгущ	20						
					14	35,15	14	207			
	136	200	чай с лимоном	чай	1						
				сахар	15						
				лимон	7	0,3	0	15,2	60	2,03	
	3	10/15/40	Хлеб пшеничный с сыром								
						5,86	4,11	19,92	136		
стр565	20	свежий овощ	помидор	20	0,176	0,04	0,538	3,6			
		Итого в завтрак:			20,336	39,3	49,658	406,6	3,13		
		ОБЕД									
	15	40	Салат из капусты с яблоками	капуста св	35,5						
				яблоки	17						10,53
				сахар	1,5						
				масло раст.	3						
					0,6	0,9	4,5	33			
	632	250	Суп-лапша с курицей	курица	52						
				картофель	67						
				морковь	12						
				лук репчатый	12						
				масло растительное	5						5,75
				мука пшеничная	18						
				яйцо	1/10 шт			7,6	7,7	14,1	158
	стр300	100	Рыба, тушенная с овощами	минтай	143						
				лук репчатый	10						4,32
				морковь	25						
				томат пюре	2						
				масло раст	3						
					20,83	10,93	9,7	220,88			
стр401	150	Картофель отварн	Картофель	200	3	0,1	29,55	124,5	5,4		
	250	200	Компот из сухофруктов	сухофрукты	20					0,1	
				сахар	15						
						0,6	0	31,4	124		
	111	фрукт	яблоко	111	0,33	0	9,55	44	11		
3	24	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	24	1,65	0,3	11,29	51,6			
3	40	Хлеб пшеничный		40	3	1,4	16,7	85,77			
		Итого в обед:			37,61	21,33	126,79	841,75	37,1		
		Итого в день:			57,95	60,63	176,45	1248,35	40,23		

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	ВИТАМИНС
				(г)	белки	жиры	углеводы		
		ЗАВТРАК							
стр246	200	Каша пшенная молочная	пшено	40					
			молоко	100					1
			сахар	5					
			масло слив.	5					
					5,04	6,27	24,29	157,16	
625	200	Сок натуральный	сок	200					2,4
					1	0	23,4	94	
3	40	Хлеб пшеничный 1 с.	хлеб 1 с.	40					
					3	1,4	16,64	85,768	
114	70	Сосиска отварная	сосиска	70	8,61	17,71	0	123,2	
		завтрак:			17,65	25,38	64,33	460,128	3,4
		ОБЕД							
20	40	Салат из свежих овощей	помидор	26					
			лук	5					5,4
			масло раст.	5					
			огурец	5					
					0,6	1,95	1,55	25	
44	250	Суп рыбный из консервов	консервы рыбные	40					
			картофель	100					
			морковь	20					3,21
			лук репчатый	12					
			крупа перловая.	8					
					10,18	2,6	16,65	150,85	
стр246	150	Каша гречневая	гречка	40	5,04	1,04	27,2	130,4	2
229	50	Соус томатный основной	мука 1 сорта	3					
			томат-пюре	3					
			масло раст	5					
					0,71	5,07	4,25	64,55	
стр114	100	курица запеченная	курица	130	18,2	18,4	0,7	241	0,25
332	200	Кисель	кисель	24					
			сахар	10					
					0	0	30,6	118	
	111	фрукт	апельсин	111	0,3	0	30	121	46,6
3	24	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	24	1,65	0,3	11,29	51,6	
3	40	Хлеб пшеничный		40	3	1,4	16,7	85,77	
		Итого в обед:			39,68	30,76	138,94	988,17	57,46
		Итого в день:			57,33	56,14	203,27	1448,30	60,86

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическ	ВИТАМИНС	
					(г)	белки	жиры			углеводы
		ЗАВТРАК								
	110	омлет натуральный	яйцо кур	2шт					0,15	
стр277			молоко	50						
			масло сливочное	3						
					10	16,7	1,9	199		
138	15/200	Чай с сахаром	чай	1					0,33	
				сахар	15					
					0	0	15	58		
3	40/10	Хлеб с маслом	хлеб	40						
стр565				масло	10					
					3,12	6,24	19,92	143,28		
	45	Кондитерские изд.	кондитерские изд.	45	1,2	1,1	11,74	104,16		
стр 625		Итого в завтрак:			14,32	24,04	48,56	504,44	0,48	
		ОБЕД								
	40	Салат из отварного картофеля со свежим огурцом	картофель	35,5						
				огурец свежий	5,5					
31.январь				лук репчатый	6					
				масло растительное	2,5					
					1,7	2,8	1,75	39,5		
	250	Суп картофельный с бобовыми	говядина	30					3,84	
				картофель	67					
				лук	12					
				морковь	13					
99				масло растительное	5					
				горох	20					
					10,88	6,44	22,3	194,6		
	25/25	Гуляш из мяса отварного	мясо говядина	50					1,15	
				масло растительное	5					
				лук репчатый	18					
				мука пшеничная	3					
83				томат-паста	3					
					3,87	4,12	3,33	69,78		
271	150	Каша пшенная	пшено	40	5	1,4	26,8	174,3	1	
	250	Компот из сухофруктов	сухофрукты	20					0,1	
				сахар	15					
	200				0,6	0	31,4	124		
	111	фрукты	груша	111	0,33	0	9,55	42,18	5	
3	24	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	24	1,65	0,3	11,29	51,6		
3	40	Хлеб пшеничный		40	3	1,4	16,7	85,77		
		Итого в обед			27,03	16,46	123,12	781,73	11,09	
		Итого в день:			41,35	40,50	171,68	1286,17	11,57	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИНС
					белки	жиры	углеводы		
		ЗАВТРАК							
стр246	200	Каша манная молочная	крупа манная	30					
			молоко	100					1
			сахар	5					
			масло слив	5					
					6,2	8,05	31,09	222,02	
	1 шт	Яйцо отварное	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	
699	200	напиток яблочный	яблоки свежие	25					
			сахар	24					0,1
					0,1	0	26,4	102	
3	40/10	Хлеб с маслом	хлеб	40					
			масло	10					
					2,97	6,24	16,792	147,37	
	100	Йогурт	йогурт	100	5	1,5	8,5	70	0,6
		Итого в завтрак:			19,37	20,39	83,082	604,39	1,7
		ОБЕД							
31	40	Салат из свежей капусты	капуста свежая	52,5					
			кукуруза консервированная	11					
			лук репчатый	3					1,2
			масло растительное	2,5					
			сахар	2,5					
					0,64	2,68	4,76	42,8	
76	10/10/250	Рассольник ленинградский со сметаной	говядина	30					
			картофель	100					
			лук	6					
			морковь	13					3,02
			крупа перловая	5					
			масло раст	5					
			огурцы соленые	17					
			сметана	10					
					7,23	8,34	17,57	170,7	
101	100	Тефтеля мясная	мясо говядина	100					2,07
			хлеб пшеничный	10					
			лук репчатый	27					
					12,72	11,52	12,8	208,8	
271	150	Макароны отварные	макароны	52	5,46	0,47	39,48	174,3	8,9
332	200	Кисель	кисель	24					
			сахар	10					
					0	0	30,6	118	
	111	мандарины	мандарины	111	0,888	0,222	8	42	46,6
3	24	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	24	1,65	0,3	11,29	51,6	
3	40	Хлеб пшеничный		40	3	1,4	16,7	85,77	
		Итого в обед:			31,59	24,93	141,20	893,97	61,79
		Итого в день:			50,96	45,32	224,28	1498,36	63,49

**СЕДЬМОЙ
ДЕНЬ**

№ рец	Выход порции, г	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	ВИТАМИН С
					(г)	белки	жиры		
сборник 2004г Лапшин а В.Т		ЗАВТРАК							
	250	Суп молочный с макаронными изделиями	молоко	125					
			макаронные изд.	20					1
160			масло слив.	2					
			сахар	2					
					7	7,9	24,7	141	
548	45	Кондитерские изд.	кондитерские изд.	45	1,2	1,1	11,74	104,16	
		напиток лимонный	лимонн свеж	16					
395	200		сахар	24					0,33
						0,1	0	24,2	93
3	10/15/40	Хлеб пшеничный	хлеб 1 с.	40	2,96	1,36	16,744	85,768	
		с маслом и сыром	масло	10	0,01	3,3	0,06	77	
			сыр	15	3,8	3,8	4,85	60	
			итого:			15,07	17,46	82,294	560,928
		ОБЕД							
565	40	Огурец свежий	огурец	41					1,8
					0,6	1,64	1,48	23,5	
		Борщ с мясом со сметаной	говядина	30					
			свекла	50					
			капуста	25					
			картофель	27					
57	10/10/250		лук репчатый	12					44,38
			морковь	13					
			масло растительное	5					
			сметана	10					
			сахар	3					
			томат	8					
						10,1	8,6	13,4	172,6
		Котлета рыбная с соусом	сельдь+минтай	155					
			лук репчатый	12					
104	100		хлеб	22					
			масло растит.	3					
					14,9	4,1	11,2	148,9	
		Картофельное пюре	картофель	170					
			молоко	24					5,4
206	150		масло сливочное	5					
					3,19	6,06	23,29	160,45	
		Соус томатный основной	мука	3					
			томат-пюре	3					0,39
			масло растительное	5					
229	50					0,42	5,03	2,59	56,65
		Компот из с/ф	сухофрукты	20					0,10
			сахар	15					
250	200					0,6	0	31,4	124
	111	фрукт	яблоко	111	0,33	0	9,55	44	11
3	24	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	24	1,65	0,3	11,29	51,6	
3	40	Хлеб пшеничный		40	3	1,4	16,7	85,77	
		Итого на обед:			34,79	27,13	128,55	903,47	63,07
		Итого в день:			49,86	44,59	210,84	1464,40	64,4

**ВОСЬМОЙ
ДЕНЬ**

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИН С
					белки	жиры	углеводы		
		ЗАВТРАК							
	200	Каша рисовая молочная жидкая	рис	30					
			молоко	100					1
стр246			сахар	5					
			масло слив.	5					
					5,12	6,62	32,61	210,13	
	200	Кофейный напиток с молоком	коф. нап.	2					
			сахар	15					0,65
395			молоко	100					
						2,79	3,19	19,71	118,69
	40/10	Хлеб с маслом	хлеб	40					
3			масло	10					
					3,71	5	20,99	184,21	
	45	Кондитерские завтрак	кондитерские изд.	45	1,8	1,665	35,2	156,2	
					13,42	16,48	108,51	669,23	1,65
		ОБЕД							
	40	Салат из моркови с яблоками	морковь	30,5					
			яблоки	18					
			сахар	0,8					4,5
49			масло растительное	2,5					
						0,6	0,9	4,5	25
	25/250	Суп куриный с клецками	курица	52					
			картофель	50					
			морковь	12					5,75
37			лук репчатый	12					
			масло раст	5					
			яйцо	12					
			мука	25					
							9,75	11,1	39,35
	200	Голубцы ленивые с соусом	мясо говядины	80					
			капуста свежая	188					12,52
150			рис	12					
			лук репчатый	14					
					11,25	7,7	9,36	145,77	
	200	Кисель из концентрата	кисель из концентр.	24					
332			сахар	10					
						0	0	30,6	118
	111	фрукт	банан	111	3,33	0	24,9	101	8,77
3	24	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	24	1,65	0,3	11,29	51,6	
3	40	Хлеб пшеничный		40	3	1,4	16,7	85,77	
		Итого в обед:			29,58	21,40	136,70	773,78	31,54
		Итого в день:			43,00	37,88	245,21	1443,01	33,19

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	ВИТАМИН С
					(г)	белки	жиры		
		ЗАВТРАК							
	160	Омлет с колбасой	яйцо	2 шт					
			молоко	50					0,15
115			колбаса	40					
			масло слив	3					
					15,2	21,2	4,4	277,4	
	138	Чай с молоком	чай	1					
			сахар	15					
			молоко	80					0,33
					2,69	2,55	13,25	87,25	
	3	Хлеб с маслом и сыром	хлеб	40					
			масло	10					
			сыр	15					
					5,864	4,12	19,92	136	
114	100	йогурт	йогурт	100					
		итого:			5	1,5	8,5	70	0,6
					28,754	29,37	46,07	570,65	1,08
		ОБЕД							
	5	Салат из свежих помидоров	помидоры свежие	33,5					
			лук	5					
			масло растительное	3,5					
						0,36	2,95	1,55	34
	124	Щи из свежей капусты со сметаной	мясо говядины	30					
			капуста свежая	63					
			картофель	40					
			морковь	13					
			лук репчатый	12					4,89
			масло растительное	5					
			томатная паста	2,5					
			сметана	10					
					6,98	7,14	10,32	136,2	
	451	Котлета мясная	мясо говядина	50					2,07
			хлеб пшен	10					
			вода	15					
						6,36	5,76	6,4	104,4
271	150	Макароны отварные	макароны	52	5,46	0,47	39,48	174,3	
	229	Соус томатный основной	мука	3					
			томат-пюре	3					0,39
			масло раст.	5					
					0,71	5,07	4,25	64,55	
	250	Компот из сухофруктов	сухофрукты	20					0,1
			сахар	15					
					0,6	0	31,4	124	
619	111	мандарины	мандарины	111	0,89	0,22	8,33	42	46,62
3	24	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	24	1,65	0,3	11,29	51,6	
3	40	Хлеб пшеничный		40	3	1,4	16,7	85,77	
		Итого в обед:			26,01	23,31	129,72	816,82	56,87
		Итого в день:			54,76	52,68	175,79	1387,47	57,95

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИН С	
					белки	жиры	углеводы			
		ЗАВТРАК								
	100/20	Сырники творожные запеченные	творог нежирный	100						
			мука пшеничная	18						
			яйцо	15					0,23	
85			сахар	6						
			масло растительное	3						
			джем фруктовый	10						
			молоко сгущенное	10						
							14,9	35,15	26	256
	136	Чай с сахаром	чай	1						
			сахар	15						
					0	0	15	58		
3	50	Хлеб пшен	хлеб из муки 1 сорта	40	2,96	1,36	16,744	85,77		
стр565	45	Кондитерские	кондитерские изд.	45	1,8	1,665	35,2	156,2		
		Итого в завтрак:			19,66	38,175	92,944	555,97	0,23	
		ОБЕД								
	20	Свекла с чесноком	свекла	46						
			чеснок	0,6						0,12
			масло раст.	3						
					0,5	2,13	2,55	31,06		
	76	Рассольник ленинградский со сметаной	говядина	30						
			картофель	100						
			лук	6						
			морковь	13					3,02	
			крупа перловая	5						
			масло раст	5						
			огурцы соленые	17						
			сметана	10						
					7,23	8,34	17,57	170,7		
	88	Жаркое по домашнему	мясо говядина	80						
			картофель	240						
			лук репчатый	20					15,52	
			морковь	33						
			томат-паста	6						
			масло растительное	13						
					9,2	7,6	23,12	203,12		
	332	Кисель из концентрата	кисель из концентр.	24						
			сахар	10						
					0	0	30,6	118		
619	111	фрукты	груша	111	0,33	0	9,55	42	5	
3	24	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	24	1,65	0,3	11,29	51,6		
3	40	Хлеб пшеничный		40	3	1,4	16,7	85,77		
		Итого в обед:			21,91	19,77	111,38	702,25	23,66	
		Итого в день			41,57	57,95	204,32	1258,22	23,89	