

Согласовано _____
Заместитель начальника территориального Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области в
Эхирит-Булагатском, Баяндаевском, Осинском, Боханском,
Усть-Удинском, Качугском, Жигаловском районах
Матвеев А.Г.
« 25 » августа 2020 г.



Утверждаю _____
Директор МБОУ «Кутанская ООШ»
Сиденов И.В.
« 24 » августа 2020 г.



МБОУ «Кутанская основная общеобразовательная школа»

Перспективное меню горячего питания на 10 дней с 1 – 4 классы

Наименование кулинарного изделия, номер технологической карты	Ссылки на рецептуры блюд и кулинарных изделий	Масса порций в граммах	Белки	Жиры	Углево ды	К/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1 день													
Суп Гороховый № 19	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов, В А Цыганенко, М И Пересичный 2005.	200	4,16	1,84	10,4	100,76	0	0	0	0	7,5	0	0
Салат из свежей капусты №43	Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для предприятий общеобразовательных школ В Т Лапшеной - Мхлебпродинформ 2004с.91,с.90	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	0	26,8	14,83	7,9
Хлеб пшеничный №49	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов, В А Цыганенко, М И Пересичный 2005	40	1,16	2	15,9	86	0	0	0	0	7,5	0	0
Чай с сахаром №48	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов, В А Цыганенко, М И Пересичный 2005,с.184	200	0,2	0	0,14	28	0	0	0	0	6	0	0
Йогурт 1,5%		1	5	1,5	3,5	51	0	0	0	0	0	0	0

2 день

Суп с рыбными консервами №87	Сборник рецептур для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2010.с.135	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	0	36,24	141,22	37,88
Макаронные изделия отварные №5	Сборник рецептур для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005 с.317	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12
тефтеля мясная №24	Сборник рецептур для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005	50	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39	0	43,9	106,7	21,6
Соус красный основной №44	Сборник рецептур для школьного питания М - Госторгиздат.1955	50	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34
Компот из сухофруктов №8	Сборник рецептур для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005 ст.372	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0
Булочка домашняя №14	Сборник рецептур для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2010.с.385	50	3,47	1,21	24,02	120,7	0,08	0	0	0	10,54	40,64	14,53

3 день

Рис отварной №31	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2010,с.192	150	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	1,67	0	0	46,93	0	0
Соус красный основной №44	Сборник рецептов для школьного питания М - Госторгиздат,1955	50	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34
Птица отварная №29	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005,с.293	60	15,83	10,2	0	154,69	0,3	0	15	0	29,25	107,25	15
Хлеб пшеничный №49	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005	40	1,16	2	15,9	86	0	0	0	0	7,5	0	0
Кисель витаминный из концентратов №35	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005,с.373	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16
Банан №51	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005с.86	100	1,1	0,3	22,8	89	0	80	0	0,1	7,6	6,4	4,8
Чоко-пай		28	0,04	0,18	0,65	4,38	0	0	0	0	0	0	0

4 день

Каша молочная рисовая №22	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2010.с.193	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	67	16,4
сыр №45	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005ст. 19	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7
Хлеб пшеничный №49	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005	40	1,16	2	15,9	86	0	0	0	0	7,5	0	0
Чай с сахаром №48	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005,с.184	200	0,2	0	0,14	28	0	0	0	0	6	0	0
сырок глазированный		40	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0	0	0	0	0
Яблоко №53	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005.с.86	100	0,3	0,2	13,8	32	0	2	0	0,1	7,6	6,4	4,8

5 день

Борщ №42	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов, В А Цыганенко, М И Пересичный 2005.с.71	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	5,23	0	0	35,5	42,58	21
Картофельное пюре №36	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов, В А Цыганенко, М И Пересичный 2005,с319	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,9	27,75
Соус красный основной №44	Сборник рецептов для школьного питания М - Госторгиздат.1955	50	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34
Сосиска отварная №1	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов, В А Цыганенко, М И Пересичный 2005	60	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16
Какао с молоком №39	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов, В А Цыганенко, М И Пересичный 2005.с.403	200	3,32	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14
Хлеб пшеничный №49	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов, В А Цыганенко, М И Пересичный 2005	40	1,16	2	15,9	86	0	0	0	0	7,5	0	0
рулетик бисквитный		1	5	14	59	380	0	0	0	0	0	0	0

6 день

Рассольник Петербургский №23	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов, В А Цыганенко, М И Пересичный 2005с.83	200	1,65	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72
Гречка отварная №20	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов, В А Цыганенко, М И Пересичный 2005ст.315	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5
Соус красный основной №44	Сборник рецептов для школьного питания М - Госторгиздат, 1955	50	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34
Котлета мясная №6	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов, В А Цыганенко, М И Пересичный -К.А.С.К., 2005 с.276	70	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7
Чай с сахаром №48	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов, В А Цыганенко, М И Пересичный 2005,с.184	200	0,2	0	0,14	28	0	0	0	0	6	0	0
Хлеб пшеничный №49	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов, В А Цыганенко, М И Пересичный 2005	40	1,16	2	15,9	86	0	0	0	0	7,5	0	0
Апельсин №52	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов, В А Цыганенко, М И Пересичный 2005,с.86	100	0,9	0,2	8,1	43	0	8	0	0,1	7,6	6,4	4,8

7 день

Щи № 187	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005 с.317	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8
Макаронные изделия отварные №5	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005 с.317	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12
Соус красный основной №44	Сборник рецептов для школьного питания М - Госторгиздат,1955	50	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34
колбаса отварная		70	11,7	22,8	0,2	252	0,25	0	0	0,4	40	0	21
Кисель витаминный из концентратов №35	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005,с.373	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16
Хлеб пшеничный №49	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005	40	1,16	2	15,9	86	0	0	0	0	7,5	0	0
пряник		30	4,8	2,8	77,7	336							

8 день

Плов из птицы №43	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2010с.296	200	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5
Салат из свежих помидоров с луком №27	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2010с.91	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	0	10,55	19,73	10,67
Сок фруктовый витаминный №7	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2010с.442	200	1,75	2,55	14,1	85,5	0,015	3,5	0	0,25	29	31,5	6
Хлеб пшеничный №49	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов, В А Цыганенко, М И Пересичный 2005	40	1,16	2	15,9	86	0	0	0	0	7,5	0	0
Сосиска в тесте №10	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов, В А Цыганенко, М И Пересичный 2009,ст 436	100	3,48	1,22	23,97	120,7	0,09	0	0	0	10,53	40,64	14,53

9 день

Картофельное пюре №36	Сборник рецептур для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005,с319	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,9	27,75
Рыба в томатном соусе с овощами №15	Сборник рецептур для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005ст. 213	80	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77
Чай с сахаром №48	Сборник рецептур для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005,с.184	200	0,2	0	0,14	28	0	0	0	0	6	0	0
Хлеб пшеничный №49	Сборник рецептур для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005	40	1,16	2	15,9	86	0	0	0	0	7,5	0	0
печенье		30	7	14	68	430							
конфеты шоколадные		30	5,4	35,3	52,6	540							

10 день

Суп молочный с макаронными изделиями №21	Сборник рецептур для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2010с.139	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	0	161,62	137,98	24,14
яйцо отварное №2	Сборник рецептур для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005ст. 184	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8
Компот из сухофруктов №8	Сборник рецептур для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005 ст.372	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0
Хлеб пшеничный №49	Сборник рецептур для школьного питания А И Здобнов ,В А Цыганенко ,М И Пересичный 2005	40	1,16	2	15,9	86	0	0	0	0	7,5	0	0

Хлеб пшеничный №49	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов, В А Цыганенко, М И Пересичный 2005	40	1,16	2	15,9	86	0	0	0	0	7,5	0	0
сыр №45	Сборник рецептов для школьного питания А И Здобнов, В А Цыганенко, М И Пересичный 2005 ст. 19	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7
Булочка домашняя №14	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2010. с.385	50	3,47	1,21	24,02	120,7	0,08	0	0	0	10,54	40,64	14,53
сырок глазированный		40	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0	0	0	0	0