



«Иркутская область»
«Иркутский институт повышения квалификации работников образования»

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель начальника ТО
Управления Роспотребнадзора по РБ
в Селенгинском районе
_____/Н. Г. Бурунова/

Примерное 12 - дневное меню на 2021 – 2022 учебный год

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ОБЕД	20	Салат из свежих огурцов	60	0,75	6,02	2,35	66,6	0,03	4,69	-	2,74	22,32	39,59	13,2	0,57	
		Суп «Рассольник» (мясной бульон, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло раст., соль йодир)	250	2,0	5,09	11,98	107,3	0,09	8,38	14,6	0,49	29,2	131,5	24,2	0,9	
		Гуляш говяжий	70	11,0	5,24	-	137,2	-	-	1,27	196	5,88	131,3	17,5	-	
		Гарнир гречневая каша с подливом	150	19,03	15,67	29,58	303,42	0,21	0,0	0,0	25,02	14,82	203,93	135,83	4,56	
		Чай с лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36	
		Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		Кондитерские изделия (зефир)	20	1,7	2,26	13,94	82,5	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,40	3,0	0,2	
		Итого за 1 день:	790	27,04	34,7	89,37	852,54	0,274	11,74	39,0	4,08	245,78	367,27	115,47	3,7	
		Салат из свежей моркови (морковь свежая, м.раст.)	60	1,06	0,17	8,32	39,9	0,05	4,37	-	2,49	23,99	44,52	30,38	1,06	
		Суп гороховый (мясной бульон, картофель, горох, лук репчатый, масло раст., соль йодир)	250	7,8	48,0	15,94	552,3	0,29	1,0	-	2,45	53,0	95,4	37,0	2,68	
ОБЕД	59	Каша рассыпчатая (перловка)	150	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,98	4,65	1,48	31,26	129,7	38,8	0,68	
		Гуляш из говядины	70	11,0	5,24	-	137,2	-	-	1,27	196	5,88	131,3	17,5	-	
		Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-	0,20	22,46	18,5	7,26	0,19	
		Фрукт «Банан»	120	0,40	0,40	9,80	95	0,003	10,00	0,0	10,0	0,0	0	75,80	2,20	
		Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		Итого за 2 день:	890	31,53	58,57	96,02	1161,92	0,39	20,75	5,92	213,4	145,79	454,22	569,94	7,25	
		Салат витаминный	60	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,2	-	2,74	25,4	35,6	18,9	0,63	
		Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,8	0,05	10,68	-	2,75	49,73	54,6	26,13	1,2	
		Колбасные изделия	70	11,0	10,24	-	137,2	-	-	1,27	196	5,88	131,3	17,15	-	
		Сваряное (картофель, лук)	150	3,6	4,51	-	82,5	0,05	0	0	0,20	18,5	37,2	8,62	1,1	
ОБЕД	342	Запеканка с творогом	200	0,16	0,16	-	116	0,012	0,9	-	0,20	18,5	4,4	5,14	0,95	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД	20	Салат из свежих огурцов	60	0,75	6,02	2,35	66,6	0,03	4,69	-	2,74	22,32	39,59	13,2	0,57
		Суп «Рассольник» (мясной бульон, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло раст., соль йодир)	250	2,0	5,09	11,98	107,3	0,09	8,38	14,6	0,49	29,2	131,5	24,2	0,9
		Гуляш говяжий	70	11,0	5,24	-	137,2	-	-	1,27	196	5,88	131,3	17,5	-
		Гарнир гречневая каша с подливом	150	19,03	15,67	29,58	303,42	0,21	0,0	0,0	25,02	14,82	203,93	135,83	4,56
		Чай с лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
		Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Кондитерские изделия (зефир)	20	1,7	2,26	13,94	82,5	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,40	3,0	0,2
		Итого за 1 день:	790	27,04	34,7	89,37	852,54	0,274	11,74	39,0	4,08	245,78	367,27	115,47	3,7
		Салат из свежей моркови (морковь свежая, м.раст.)	60	1,06	0,17	8,32	39,9	0,05	4,37	-	2,49	23,99	44,52	30,38	1,06
		Суп гороховый (мясной бульон, картофель, горох, лук репчатый, масло раст., соль йодир)	250	7,8	48,0	15,94	552,3	0,29	1,0	-	2,45	53,0	95,4	37,0	2,68
ОБЕД	59	Каша рассыпчатая (перловка)	150	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,98	4,65	1,48	31,26	129,7	38,8	0,68
		Гуляш из говядины	70	11,0	5,24	-	137,2	-	-	1,27	196	5,88	131,3	17,5	-
		Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-	0,20	22,46	18,5	7,26	0,19
		Фрукт «Банан»	120	0,40	0,40	9,80	95	0,003	10,00	0,0	10,0	0,0	0	75,80	2,20
		Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Итого за 2 день:	890	31,53	58,57	96,02	1161,92	0,39	20,75	5,92	213,4	145,79	454,22	569,94	7,25
		Салат витаминный	60	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,2	-	2,74	25,4	35,6	18,9	0,63
		Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,8	0,05	10,68	-	2,75	49,73	54,6	26,13	1,2
		Колбасные изделия	70	11,0	10,24	-	137,2	-	-	1,27	196	5,88	131,3	17,15	-
		Квашеные овощи (капуста, свекла)	150	2,6	4,51	-	62	0,05	0	0	-	-	37,2	8,62	1,1
ОБЕД	342	Закуска с овощами	200	0,16	0,16	-	16	0,012	0,9	-	-	0,8	4,4	5,14	0,95
		Компот из сухофруктов	40	3,8	0,4	-	16	0,04	-	-	-	-	42,4	10,0	1,24
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44

4 день	Обед	ИТОГО за 3 день	800	22,2	30,07	92,33	645,46	0,102	21,21	92,8	8,21	114,96	181,80	86,18	5,33	
		Салат «Винегрет»	60	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	4,37	-	-	2,49	23,99	44,52	30,38	1,06
		Суп овощной с фрикадельками	250	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24
		Рис отварной	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,98	4,65	1,48	31,26	129,7	38,8	0,68	-
		Напиток из шиповника	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,20	14,18	4,4	5,14	0,95	-
		Сухари	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24	-
		Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,8	164,5	0,04	-	-	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24	-
		ИТОГО за 4 день	830	83,664	120,32	123,62	1726,92	26,35	185,04	24,73	8,035	300,01	558,40	336,66	45,08	-
		Салат зимний (свекла, изюм, чеснок, сметана)	60	3,5	0,2	12,87	56,51	0,035	8,78	-	2,74	19,3	30,76	18,2	1,04	-
5 день	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	250	2,0	5,09	11,98	107,3	0,09	8,38	14,6	0,49	29,2	131,5	24,2	0,9	
		Капуста тушенная с мясом	150/100	3,1	6,47	18,85	150,2	0,06	45,8	-	1,65	110,9	80,3	41,3	1,6	
		Сок персиковый	200	1,0	0,20	20,20	86,6	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,8	
		Хлеб пшеничный в/с	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		Вафли	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2	
		ИТОГО за 5 день	830	28,61	41,43	150,95	1103,72	0,485	107,56	29,2	11,94	300,79	545,79	199,95	7,79	
		Запеканка творожная со сгущенным молоком (творог 5%, крупа манная, сахар, яйцо, масло слив, сметана 15%, молоко сгущенное)	150/200	20,25	8,99	36,52	354,6	1,079	0,409	77,13	3,49	289	80,3	267	1,05	
		Каша «Дружба» (молоко, рис, пшено, масло сливочное)	200	5,79	10,64	31,88	247,6	0,09	0,914	52,2	0,4	127,0	149,3	35,44	0,77	
		Хлеб	30	1,96	0,75	8,71	62,40	0,0	0,0	0,0	0,60	6,90	25,20	9,90	0,002	
		6 день	ОБЕД	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,0	0,0	0,0	45,0	1,83	2,40	3,0	0,0
Чай с молоком	200			1,551	1,4529	2,1749	27,98	0,021	0,75	10,0	0,26	64,95	18,40	13,2	0,44	
ИТОГО за 6 день	500			6,151	9,3729	36,819	255,94	0,461	0,75	13,0	1,34	82,55	83,40	27,4	2,04	
Помидоры порезками	100			0,75	0,0	0,35	66,6	0,0	0,0	-	0,4	22,32	39,59	1,0	0,57	
Суп с мясом	200			0,07	0,0	0,0	60,0	0,0	0,0	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
ИТОГО за 6 день	100			0,07	0,0	0,0	60,0	0,0	0,0	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
Суп с мясом	200			0,07	0,0	0,0	60,0	0,0	0,0	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
ИТОГО за 6 день	100			0,07	0,0	0,0	60,0	0,0	0,0	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
Суп с мясом	200			0,07	0,0	0,0	60,0	0,0	0,0	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
ИТОГО за 6 день	100			0,07	0,0	0,0	60,0	0,0	0,0	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	

8 день	279	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
		Пряники	30	1.7	2.26	13.94	82.9	0.02	-	13.0	0.26	8.2	17.4	3.0	0.2
	199	ИТОГО за 7 день	740	7.35	19.19	56.07	430.97	0.20	22.6	-	6.21	100.55	176.36	70.1	2.99
	173	Салат из свежей капусты с морковью	60	7.85	10.1	49.4	320	0.127	0.87	49.8	0.40	133.7	201.2	40.3	2.15
	1	Суп с макаронными изделиями	250	2.38	5.07	12.99	117	0.112	0.95	-	0.33	27.3	36.78	15.22	0.73
		Жаркое по домашнему	150	5.6	4.51	15.47	168.6	0.05	0	0	1.95	4.86	37.2	8.62	1.1
	101	Кисель из концентрата	200	0.31	-	39.4	160	0.012	2.4	-	0.20	22.46	18.5	7.26	0.19
	59	Хлеб пшеничный в/с	50	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
		Фрукты «Яблоко»	120	0.58	0.58	10.22	68.15	-	0.044	0.029	0.435	14.5	23.2	13.05	15.95
		ИТОГО за 8 день	830	47.4	54.3	209.99	1519.38	0.638	4.06	201.5	2.85	482.54	947.3	278.54	13.67
9 день		Салат «Винегрет»	60	1.06	0.17	8.52	39.9	0.05	4.37	-	2.49	23.99	44.52	30.38	1.06
		Суп «Рассольник»	250	48.28	87.17	200.67	1830.0	0.814	20.0	173.7	7.98	810.79	951.52	235.14	11.1
		Тефтели из говядины	80	58.5	6.36	7.45	109.8	0.04	0.52	24.6	-	20.3	64.3	13.3	0.63
		Пюре картофельное (картофель, молоко 3.2%, масло слив., соль мол.)	150	3.064	4.4345	20.047	132.3	25.5	0.163	0.13	1.695	25.94	41.1	96.21	32.65
	379	Компот из сухофруктов	200	3.16	2.67	15.94	100.6	0.04	1.3	20	-	125.8	90	14	0.13
		Хлеб пшеничный в/с	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
		ИТОГО за 9 день	780	63.15	103.31	290.27	2394.52	0.974	26.854	278.9	11.65	270.2	291.5	65.64	1.54
		Салат витаминный	60	0.83	6.1	5.27	79.4	0.035	8.78	-	2.74	19.3	30.76	18.2	1.04
		Суп «Уха» (картофель, морковь, лук репч., масло раст, минтай)	250	2.5	2.76	18.57	109.5	0.113	0.068	0	16.5	18.2	87.3	26.51	1.012
	948	Гуляш говядина	70	11.0	5.24	-	137.2	-	-	1.27	196	5.88	131.3	17.5	-
10 день		Гарнир гречневая каша с подливом	150	19.03	15.67	29.58	303.42	0.21	00	00	25.02	14.82	203.93	135.83	4.56
		Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-	-	14.2	4.4	2.4	0.36
		Хлеб пшеничный в/с	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
		ИТОГО за 10 день	760	6.43	11.61	91.17	502.22	0.492	22.39	14.6	3.95	94.36	119.96	65.26	2.93
	389	Салат из свежих овощей	60	0.75	0.02	2.35	10.0	0.005	4.69	-	2.74	10.0	10.0	13.2	0.57
		Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.02	10.93	10.0	0.005	10.68	-	2.75	10.0	10.0	16.13	1.2
	291	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7.8	3.96	3.04	10.0	0.005	2.98	4.65	1.48	10.0	10.0	38.8	0.68

