

Санитарно эпидемиологическая экспертиза
с выдачей экспертного заключения
от 17.09.2020г. (код формы :Ф 03-05.5.1)
регистрационный №397/ф02/35

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «НШ-ДС с.Илирней»
С.П.Минчатова
«17» сентября 2020г.



Перспективное (примерное) меню на 10 дней

для организации питания воспитанников детского сада
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Начальная школа – детский сад с.Илирней
Билибинского муниципального района
Чукотского автономного округа»

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация			Минер вещ-ва		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
День 1												
завтрак:												
	каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5	66
	чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2	10,2	1,6444	864
	хлеб	50	4,10	0,70	0,65	97,50	0,115	0,045	0	16,5	2,1	878
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0	0,003	0	0,36	0,01	204
			11,505	15,345	40,75	417,94	0,2164	0,288	1,1	211,54	5,2544	
обед												
	борщ из свеж.капусты	200	1,314	3,528	9,18	73,8	0,036	0,036	7,398	31,95	0,864	57
	рис отварной	130	3,159	4,654	31,798	181,74	0,026	0,013	0	1,183	0,455	315
	котлеты с соусом	80	9,01	2	39	140,11	0	0	0,99	24,2	1,02	157
	салат северный	60	0,672	2,81	2,39	38,6		0,02	3,33	13,97	0,37	170
	компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126

	хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	147
			18,265	14,062	130,258	648,905	0,082	0,109	12,52	112,443	3,389	
полдник												
	чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2	10,2	1,6444	864
	оладьи с повидлом	180	10,575	16,92	57,12	422,31	0,21	0,21	0,51	119,07	1,83	449
	фрукты	100	0,8	0,4	8,1	39						
			11,775	17,42	80,28	521,97	0,2114	0,23	0,71	129,27	3,4744	
ужин												
	запеканка из творога	130	20,8	13,87	50,27	329,3	0	0	1	239,2	1	28
	чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2	10,2	1,6444	864
			21,2	13,97	65,33	389,96	0,0014	0,02	1,2	249,4	2,6444	
Итого за первый день			62,745	60,797	316,618	1978,775	0,5112	0,647	15,53	702,653	14,762	

День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация			Минер вещ-ва		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
День 2												
	суп молочный с крупой ячневой	200	3,56	3,86	6,56	108,14	0,0444	0,1486	0,65	111,479	0,1668	782
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	22,44	0	0,003	0	0,36	0,006	204
	чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2	10,2	1,6444	864
	хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	147
			7,055	9,155	42,59	298,455	0,0458	0,1716	0,85	122,039	1,8172	
обед												
	рассольник	200	1,3	4,06	10,44	83,4	0,08	0,04	6,04	18,72	0,68	73
	Гороховое пюре	130	14,175	3,825	32,4	222,75	0,465	0,135	4,32	140,91	5,46	146
	котлеты рыбные любительские	80	17,88	2,488	4,768	109,304	0,024	0,152	0,496	49,456	0,472	88

	салат из свеж помидоров с растит маслом	60	1	4	2	93	0	0	13	11	0	126
	компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	376
	хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	147
			38,465	15,443	97,498	723,109	0,589	0,367	24,66	261,226	7,292	
полдник												
	йогурт молочно-сливочный	130	3,77	3,25	5,46	66,44	0	0,04	0,39	167,56	0,13	
	чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2	10,2	1,6444	864
			6,92	13,8	71,22	475,56	0,0284	0,1266	1,133	93,5888	2,2322	
ужин												
	блинчики	150	5,005	3,765	30,775	268,175	0,135	0,075	0	29,46	1,5	164
	сгущенное молоко	100	5	8,5	54	280	0	0	0	0	0	
	чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2	10,2	1,6444	864
			10,405	12,365	99,835	608,835	0,1364	0,095	0,2	39,66	3,1444	
Итого за второй день			62,845	50,763	311,143	2105,959	0,7996	0,7602	26,84	516,5138	14,4858	

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация			Минер вещ-ва		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
День3												
завтрак												
	каша манная молоч.	200	3,56	5,86	6,56	108,14	0,044	0,149	0,65	111,479	0,1668	315
	какао на молоке	200	3,1	3,2	11,2	84,9	0,001	0,02	0,2	10,2	1,6444	13
	хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	147
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0	0,005	0	0,6	0,01	204
	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,3	0,18	0	22	1	209
			14,855	18,855	39,03	400,655	0,34	0,35	0,85	144,27	2,8212	

							6	4		9		
обед												
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,56	5,86	6,56	108,14	0,04 4	0,14 9	0,65	111,47 9	0,1668	82
	рагу овощное	200	4,104	9,082	15,804	154,368	0,70 2	0	13,26 6	53,064	1,332	351
	салат свекольный	60	2	5	9	90	0	0	15	29	1	78
	компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	хлеб	50	1,07	1,07	23,93	90,22	0	0	0	0	0	878
			11,774	21,012	82,254	550,163	0,76 6	0,18 9	29,71 6	234,68 3	3,1788	
полдник												
	чай с молоком	200	2,42	1,8	23,22	115,56	0,02 8	0,12 7	1,133 2	93,588 8	2,2322	138
	печенье	100	4,5	12	48	360	0	0	0	0	0	449
			4,17	3,35	20,52	127,1	0,00 1	0,06	0,59	177,76	1,7744	
ужин												
	макароны отвар.	130	4,758	4,653	22,854	143,416	0,05 2	0,02 6	0	4,199	0,962	205
	колбаски (сосиски) отварные	50	12,32	16,94	0,092	188,65	0	0,1	33,11	12,551	0,693	99
	чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,00 1	0,02	0,2	10,2	1,6444	864
	хлеб	50	4,01	0,70	0,65	97,50	0,11 5	0,04 5	0	16,5	2,1	878
			21,488	22,393	38,656	490,226	0,16 8	0,19 1	33,31	43,45	5,3994	
Итого за третий день			52,287	65,61	180,46	1568,144	1,28 2	0,79 3	64,46 6	600,17 2	13,173 8	

День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация	Минер вещ-ва	№ рецептуры
------------	--------------------	-------------	----------------------	--------------------------------	---------------	--------------	-------------

			Б	Ж	У		В1	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
День 4												
завтрак												
	макаронны молочные	200	6,6	9	20,64	187,04	0,04	0,14	0,9	106	0,46	35
	чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2	10,2	1,6444	864
	хлеб	50	1,07	1,07	23,93	90,22	0	0	0	0	0	878
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0	0,005	0	0,6	0,01	204
	сыр	15	3,90	4,02	0,00	52,80	0,0045	0,057	0,42	156	0,18	29
			11,995	18,315	59,67	428,115	0,0459	0,222	1,52	272,8	2,2944	
обед												
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	10,54	5,24	15,06	141,48	0,1086	0,1496	8,59	25,33	2,377	776
	рыба тушеная	75	23	4	4	192			3	69	1,144	
	Пюре картофельное	130	2,821	4,056	6,968	107,38	0,091	9,126	2,72	47,74	0,637	58
	салат из солёных огурцов с луком	60	0,516	3,066	1,566	35,88	0,012	0,012	3,33	13,97	0,366	19
	компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	хлеб	50	4,10	0,70	0,65	97,50	0,115	0,045	0	16,5	2,1	878
			42,017	17,062	55,204	681,68	0,3466	9,3726	18,4	213,7	7,304	
полдник												
	ватрушка с повидлом	100	1,13	2,01	30,2	150,4	0,189	0,0219	0	5,638	0,1835	445.2
	кефир	100	3	3	5	59	0	0,02	1	120	0	
			4,13	5,01	35,2	209,4	0,189	0,0419	1	125,6	0,1835	
ужин												
	каша перловая молоч	200	7,4	11,86	10,04	303,1	0,1224	0,2648	6,62	262,2	5,243	225
	чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2	10,2	1,6444	864
	хлеб	50	1,07	1,07	23,93	90,22	0	0	0	0	0	878
			8,87	13,03	49,03	453,975	0,1238	0,2848	6,82	272,4	6,8874	
Итого за четвертый день			67,012	53,417	199,104	1773,17	0,7053	9,9213	27,8	884,5	16,669	

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация			Минер вещ-ва		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
День 5												
завтрак												
	суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	200	3,56	3,86	6,56	108,14	0,044	0,15	0,65	111,479	0,1668	782
	чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,001	0,02	0,2	10,2	1,6444	864
	хлеб	50	1,07	1,07	23,93	90,22	0	0	0	0	0	878
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0	0,01	0	0,6	0,01	204
	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,3	0,18	0	22	1	209
			10,155	13,755	45,89	359,415	0,346	0,35	0,85	144,279	2,8212	
обед												
	суп гороховый вегетарианский	200	5,72	3,48	16,12	101,88	0,2	0,06	4,26	47,84	2,12	37
	тефтели из говядины	80	12,496	10,8	4,872	168,984	0,056	0,12	0,96	10,984	2,048	107
	винегрет овощной	80	1,04	1,84	5,84	44	0,024	0,02	4,144	18,584	0,544	40
	компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	376
	хлеб	50	1,07	1,07	23,93	90,22	0	0	0	0	0	878
			21,366	17,19	77,722	512,519	0,3	0,24	10,164	118,548	5,392	
полдник												
	булочка сдобная	100	7,44	7,56	47,78	288,89	0,07	0,07	0,02	24,36	0,87	186
	фрукты	100	0,8	0,4	8,1	39						
	чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,001	0,02	0,2	10,2	1,6444	864
			8,64	8,06	70,94	388,55	0,071	0,09	0,22	34,56	2,5144	
ужин												
	каша рисовая молочная	200	4	8,2	20,3	150	0,06	0,14	0,22	122,02	0,4	66
	конфеты карамель	100	0	0	34,8	223	0	0	0	14	0,2	
	чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,001	0,02	0,2	10,2	1,6444	864
	хлеб	50	1,07	1,07	23,93	90,22	0	0	0	0	0	878

	каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,266	35,685	234,442	0,182	0,091	0	12,337	3,939	67
	молоко питьевое кипяченое	180	5,8	5	9,6	108	0,08	0	120	240	0,2	965
	хлеб	50	1,07	1,07	23,93	90,22	0	0	0	0	0	878
			14,28	12,336	69,215	432,657	0,262	0,091	120	252,337	4,139	
Итого за шестой день			57,977	56,507	257,49	1730,649	0,6068	0,577	132,6	726,904	15,0168	

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация			Минер вещ-ва		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
День 7												
завтрак	каша манная молоч.	200	3,56	4,86	6,56	108,14	0,0444	0,1486	0,65	111,479	0,1668	315
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0	0,005	0	0,6	0,01	204
	чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2	10,2	1,6444	864
	хлеб	50	1,07	1,07	23,93	90,22	0	0	0	0	0	878
	сыр	15	3,90	4,02	0,00	52,80	0,0045	0,057	0,42	156	0,18	29
			8,955	14,175	45,59	349,215	0,0503	0,2306	1,27	278,279	2,0012	
обед												
	свекольник	200	1,914	3,916	10,582	85,36	0,0572	0,055	8,074	33,22	1,342	46
	плов рисовый из окорочков куриных	180	16,74	9,774	35,37	389,7	0,072	0,09	0,684	21,33	1,764	100
	салат из капусты белокачанной с маслом	50	1	5	5	70	0	0	19	23	0	43
	компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	376
	хлеб	50	1,07	1,07	23,93	90,22	0	0	0	0	0	878
			21,764	19,76	101,842	742,715	0,1492	0,185	28,56	118,69	3,786	
полдник												
	чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2	10,2	1,6444	864
	булочка сдобная	100	7,44	7,56	47,78	288,89	0,07	0,07	0,02	24,36	0,87	186
			7,84	7,66	62,84	349,55	0,0714	0,09	0,22	34,56	2,5144	

	пирог открытый с повидлом	100	6,18	5,22	55,32	275	0,11	0,07	0,08	19,5	1,39	459
	чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2	10,2	1,6444	864
			6,58	5,32	70,38	335,66	0,1114	0,09	0,28	29,7	3,0344	
ужин												
	каша рисовая молочная	200	4	8,2	20,3	150	0,06	0,14	0,22	122	0,4	66
	чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2	10,2	1,6444	864
	конфеты карамель	100	0	0	34,8	223	0	0	0	14	0,2	
	хлеб	50	1,07	1,07	23,93	90,22	0	0	0	0	0	878
			5,47	9,37	94,09	523,875	0,0614	0,16	0,42	146,2	2,2444	
Итого за девятый день			65,355	53,185	299,81	1900,315	0,6487	0,732	43,1	586,6	16,263	

День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация			Минер вещ-ва		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С, мг	Ca, мг	Fe, мг	
День 10												
завтрак												
	каша пшеничная молоч	200	6,696	17,92	31,68	268,64	0,162	0,14	0,486	116,28	1,062	185
	чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,001	0,02	0,2	10,2	1,6444	864
	хлеб	50	1,07	1,07	23,93	90,22	0	0	0	0	0	878
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0	0,01	0	0,6	0,01	204
	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,3	0,18	0	22	1	209
			13,291	27,815	71,01	519,915	0,463	0,35	0,686	149,08	3,7164	
обед												
	борщ из свеж.капусты	200	1,314	3,528	9,18	73,8	0,036	0,04	7,398	31,95	0,864	57
	рис отварной	170	4,131	6,086	42,582	237,66	0,034	0,02	0	1,547	0,595	315
	гуляш	80/35	18,01	19	5	151	0,16	0	6	14,1	3	591
	салат из солёных огурцов с луком	35	0,301	1,7885	0,9135	20,93	0,007	0,01	1,942 5	8,148	0,2135	19
	компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	хлеб	50	4,10	0,70	0,65	97,50	0,115	0,05	0	16,5	2,1	878

			28,896	31,102 5	85,2855	688,33	0,372	0,15	16,14 1	113,385	7,4525	
полдник												
	печенье	100	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	11,6	0,8	449
	чай с молоком	200	2,42	1,8	23,22	115,56	0,028	0,13	1,133 2	93,5888	2,2322	138
	фрукты	100	0,8	0,4	8,1	39						
			6,22	6,1	61,12	321,36	0,028	0,13	1,133 2	105,189	3,0322	
ужин												
	каша перловая молоч	200	7,4	11,86	10,04	303,1	0,122	0,26	6,62	262,152	5,243	225
	чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,001	0,02	0,2	10,2	1,6444	864
			7,8	11,96	25,1	363,76	0,124	0,28	6,82	272,352	6,8874	
Итого за десятый день			56,207	76,977 5	242,515 5	1893,365	0,988	0,91	24,78	640,006	21,088 5	

Итого за 10 дней

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
1	день		62,745	60,797	316,618	1978,775	0,5112	0,647	15,528	702,653	14,7622
2	день		62,845	50,763	311,143	2105,959	0,7996	0,7602	26,8392	516,5138	14,4858
3	день		52,287	65,61	180,46	1568,144	1,282	0,7933	64,466	600,172	13,1738
4	день		67,012	53,417	199,104	1773,17	0,7053	9,9213	27,7722	884,4648	16,6693
5	день		45,631	48,375	288,642	1784,359	0,7786	0,8476	11,654	443,607	12,972

	Итого за 5 Дней		290,52	278,962	1295,967	9210,407	4,0767	12,9694	146,2594	3147,411	72,0631
6	день		57,977	56,507	257,49	1730,649	0,6068	0,577	132,55	726,904	15,0168
7	день		50,604	59,685	306,382	2014,665	0,4823	0,7356	30,758	560,799	11,776
8	день		66,803	71,368	208,244	1709,601	0,6292	0,5396	17,93	722,898	9,1076
9	день		65,355	53,185	299,81	1900,315	0,6487	0,732	43,1	586,62	16,2632
10	день		56,207	76,9775	242,5155	1893,365	0,9876	0,9054	24,7797	640,0058	21,0885
	Итого за 5 Дней		296,946	317,7225	1314,442	9248,595	11177,71	3,4896	249,1177	3237,227	73,2521

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ											
			587,466	596,6845	2610,409	18459	22253,56	22253,56	22253,56	6384,637	145,3152
среднесуточная норма			58,7466	59,66845	261,0409	1845,9	2225,356	22253,56	39,53771	638,4637	14,53152