

Согласованно с начальником
территориального отдела
управления Роспотребнадзора по
Тюменской области в
г.Тобольске, Тобольского,
Уватского, Вагайского районов
Примаков Е.Г.



Утверждаю директор
МАОУ "Бизинская СОШ"
Феденко Н.С.



Утверждаю Индивидуальный
предприниматель Бухарова
Светлана Владимировна
Бухарова С.В.



Примерное десятидневное меню для питания обучающихся двух возрастных групп с 7 до 11 лет/ с 12 до 18 лет, горячий завтрак и обед (осенне-зимний сезон)

с пищевой и энергетической ценностью приготовляемых блюд

ПРИМЕРНОЕ 10 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 1952 от 18.12.2019 г.

для питания обучающихся двух возрастных групп с 7 до 11 лет/с 12-18 лет, горячий завтрак и обед (осенне-зимний сезон)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу специй и соли, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

мука пшеничная	4,8	4,8														
сметана	10	10														
вода питьевая	50	50														
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			180	5,8	3,6	44,0	232	0,00	0,06	0,12	0,97	21,91	58,29	8,22	0,85	
макаронные изделия	61	61														
масло сливочное	5	5														
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,2	33,5	138	0,00	0,02	0,00	0,00	110,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной			30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8	
Хлеб пшеничный			60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60													
ИТОГО:				48	43	244	1556	9	0,8	1,3	3,9	826	694	123	9	

2 день

[illegible]

или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	114	98														
хлеб пшеничный	18	18														
вода питьевая	14	14														
лук репчатый	5	4														
яйцо куриное	5	5														
сухари пшеничные	6	6														
масло растительное	5	5														
Картофельное пюре (р.520-2004)			180	3,9	5,9	26,7	176	13,87	0,18	0,07	0,20	48,60	84,60	15,00	1,20	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154														
01.11.-31.12. -30%	220	154														
01.01-29.02 - 35%	237	154														
01.03 - 40%	257	154														
молоко питьевое	29	29														
масло сливочное	7	7														
Чай с молоком №630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114	0,4	0,0	0,0	0,0	247,0	136,8	21,2	0,1	
чай-заварка	0,5	0,5														
сахар	15	15														
молоко питьевое	100	100														
Хлеб ржаной			15	0,7	0,2	6,6	30	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4	
Обед				34,8	25,4	138,2	924,6	44,6	0,5	0,1	1,3	136,5	471,9	115,7	6,3	

Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р.101-2004)	146	80	80	0,7	0,1	1,3	9	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,48
или															
Овощи свежие (огурцы) (р.70-2006, Москва)			80	0,6	0,1	1,5	9	5,60	0,02	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40
огурцы свежие грунтовые	84	80													
или огурцы свежие парниковые	82	80													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
Суп крестьянский с крупой, с мясом (р.134-2004)			250/10	5,4	5,7	17,2	142	10,0	0,2	0,0	0,2	35,0	47,3	19,0	0,9
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16													
крупя перловая или пшеничная	10	10													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25													
01.11.-31.12. -30%	36	25													
01.01-29.02 - 35%	39	25													
01.03 - 40%	42	25													
капуста свежая белокочанная	38	30													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	4	4													
Котлеты из говядины (р.451-2004)			100	18,1	14,7	17,0	273	0,89	0,03	0,00	0,29	22,00	155,90	12,94	0,89

[illegible]

Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			175	5,2	4,4	25,0	160	0,00	0,16	0,23	0,58	21,00	163,99	24,93	1,65
крупa гречневая	44	44													
вода питьевая	140	140													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком (р.642-1996)			200	3,8	3,7	18,1	121	0,7	0,0	0,0	0,0	258,0	133,7	0,0	0,1
какао - порошок	4	4													
молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Обед				33,1	25,6	127,8	874	26,7	0,4	0,1	11,4	223,2	495,0	93,1	4,6
Салат из капусты белокочанной с морковью № 4-2013, Пермь			80	1,3	5,1	7,7	82	22,2	0,0	0,0	4,2	41,2	29,0	15,0	0,0
капуста белокочанная	84	67													
морковь до 01.01.-20%	10	8													
с 01.01 - 25%	10,6	8													
сахар	3	3													
кислота лимонная	0,1	0,1													
вода для разведения лимонной кислоты	5	5													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
или															
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			100	1,0	5,1	3,5	64	16,5	0,0	0,0	2,5	13,0	24,0	18,0	0,8

[illegible]

или грудка куриная охлажденная	76	72													
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		50													
или филе куриное промышленного производства	65	62													
масса тушеного филе		50													
масло растительное	2	2													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	156	117													
01.11.-31.12. -30%	167	117													
01.01-29.02 - 35%	180	117													
01.03 - 40%	195	117													
морковь - до 01.01 - 20%	63	50													
с 01.01 - 25%	67	50													
лук репчатый	32	27													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
мука пшеничная	3	3													
масло растительное	5	5													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,2	33,5	138	0,00	0,02	0,00	0,00	110,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный			60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
ИТОГО:				61	56	193	1518	28	0,7	0,5	14,0	751	1149	142	9

[illegible]

[illegible]

масса отварных макарон		130															
морковь - до 01.01 - 20%	75	60															
с 01.01 - 25%	80	60															
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5															
масло сливочное для припускания овощей	5	5															
Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996			200	0,2	0,0	20,6	83	1,6	0,0	0,0	0,1	6,8	4,1	3,4	0,0		
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40															
или груши свежие	44	40															
или апельсины свежие	60	40															
сахар	15	15															
Хлеб пшеничный			40	3,3	0,6	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40														
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1		
ИТОГО:				51	57	193	1492	18	0,6	0,6	4,9	447	634	144	9		
5 день																	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак				26,9	24,5	81,1	653,0	2,4	0,2	0,3	2,2	585,6	538,3	169,9	2,6		
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			30/15	6,1	4,1	14,5	119	0,2	0,0	0,1	0,5	306,0	199,5	20,7	0,5		
хлеб пшеничный	30	30															

[illegible]

[illegible]

масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,0	1,5													
Свекольник с мясом, со сметаной (р.34-2004, Пермь)			250/10/5	5,7	5,4	14,5	129	6,45	0,06	0,01	0,56	34,60	76,84	21,16	1,00
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16													
свекла до 01.01.-20%	80	64													
с 01.01 - 25%	85	64													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43													
01.11.-31.12. -30%	61	43													
01.01-29.02 - 35%	66	43													
01.03 - 40%	72	43													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	13	11													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3													
масло сливочное	4	4													
сахар	0,5	0,5													
сметана	5	5													
Тефтели рыбные запеченные №349-2013, Пермь			100	18,2	10,3	15,2	226	1,2	0,1	0,0	4,5	52,5	222,3	44,6	0,3

горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	146	80													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80													
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	105	80													
лук репчатый	10	8													
хлеб пшеничный	15	15													
молоко питьевое	15	15													
яйцо куриное	4	4													
мука пшеничная	7	7													
масло растительное	4	4													
Картофельное пюре (р.520-2004)			180	3,9	5,9	26,7	176	13,87	0,18	0,07	0,20	48,60	84,60	15,00	1,20
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154													
01.11.-31.12. -30%	220	154													
01.01-29.02 - 35%	237	154													
01.03 - 40%	257	154													
молоко питьевое	29	29													
масло сливочное	7	7													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,2	15,8	67	0,00	0,0	0,0	0,0	110,00	26,0	8,0	0,00
Хлеб пшеничный			60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1

ИТОГО:				63	52	195	1495	38	0,8	0,4	9,6	873	1140	317	9
6 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				24,5	20,9	93,6	664,9	8,5	0,3	0,0	2,8	365,3	394,9	45,5	3,0
В качестве закуски:			50	1,9	2,2	34,0	163	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (вафли, пряники, печенье и т.п.)	50	50													
Омлет натуральный с маслом №284-1996 с подгарнировкой (№244-2006, Москва)			200	17,0	14,9	9,6	241	4,4	0,1	0,0	2,2	110,5	251,0	15,9	1,7
яйцо куриное	106	106													
молоко питьевое	40	40													
масло растительное	3	3													
масса готового омлета		140													
масло сливочное на полив	5	5													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	85	55													
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	92	55													
Кофейный напиток (№692-2004)			200	3,2	3,1	19,0	117	1,3	0,0	0,0	0,0	235,0	88,2	13,7	0,1
кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
молоко питьевое	130	130													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			180	0,2	0,3	16,9	75	2,8	0,1	0,0	0,6	11,3	5,6	2,8	0,0

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

масло сливочное	4	4													
сметана	5	5													
Котлеты из говядины и курицы "Школьные" №59-2006, Екатеринбург			100	21,0	14,1	8,8	246	0,12	0,03	0,07	2,50	34,00	204,00	19,20	1,14
говядина 1 категории	60	44													
или говядина полуфабрикат	52	44													
или фарш мясной промышленного производства	44	44													
грудка куриная на кости охлажденная	73	50													
или грудка куриная филе охлажденная	53	50													
или фарш куриный промышленного производства	50	50													
крупа рисовая	6	6													
молоко питьевое	20	20													
масса вязкой каши		24													
лук репчатый	6	5													
яйца	12	12													
мука пшеничная	8	8													
масло растительное для смазки листа	2	2													
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			180	5,5	5,4	26,9	178	0,00	0,17	0,24	0,60	21,60	168,67	25,64	1,69
крупа гречневая	45	45													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	6	6													
Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004			200	0,9	0,0	26,3	109	0,3	0,0	0,0	0,6	18,0	30,4	14,1	0,7

[illegible]

[illegible]

масло сливочное	4	4													
сахар	0,5	0,5													
сметана	5	5													
Плов из птицы (р.492-2004)			200	15,2	13,0	36,2	323	1,41	0,06	0,00	2,00	20,75	1523,70	33,20	1,30
кураца потрошенная 1 категории (разделка на порционные кусочки)	82	73													
или грудка куриная	77	73													
масса готовой курицы		50													
масло растительное	8	8													
крупа рисовая	53	53													
морковь до 01.01.-20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,2	33,5	138	0,00	0,02	0,00	0,00	110,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			160	0,2	0,3	15,0	67	2,5	0,1	0,0	0,5	10,0	5,0	2,5	0,0
Хлеб пшеничный			60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
ИТОГО:				64	50	216	1575	11	0,5	0,1	5,8	1131	2449	178	8
9 день															

[illegible]

[illegible]

[illegible]

молоко питьевое	10	10													
лук репчатый	10	8													
яйцо куриное	5	5													
сухари	10	10													
масло растительное	2	2													
масло сливочное	5	5													
Картофельное пюре (р.520-2004)			180	3,9	5,9	26,7	176	13,87	0,18	0,07	0,20	48,60	84,60	15,00	1,20
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154													
01.11.-31.12. -30%	220	154													
01.01-29.02 - 35%	237	154													
01.03 - 40%	257	154													
молоко питьевое	29	29													
масло сливочное	7	7													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			200	0,7	0,0	23,9	98	0,23	0,00	0,00	0,00	23,00	16,71	2,37	0,45
сухофрукты	20,3	20													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			70	5,7	1,0	25,3	133	0,0	0,2	0,0	0,0	23,1	152,6	43,4	2,9
или Хлеб пшеничный витаминизированный			70												
Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	122	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	52,2	11,4	1,7
ИТОГО:			50	40	242	1525	31	0,8	0,7	3,0	830	911	179	11	
10 день															

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				25,2	29,0	65,8	625,0	0,7	0,2	0,3	3,5	48,5	432,1	45,7	3,8
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			30/10	2,3	8,3	14,5	142	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	10	10													
Курица запеченная (р.494-2004)			100	16,2	15,1	0,7	204	0,67	0,04	0,05	2,56	16,70	230,00	13,46	1,36
курица потрошенная 1 категории	168	149													
или грудка куриная	157	149													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
масло растительное	3	3													
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			180	5,5	5,4	26,9	178	0,00	0,17	0,24	0,60	21,60	168,67	25,64	1,69
крупа гречневая	45	45													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	6	6													
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0,2	0,0	15,0	61	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
чай-заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Обед				34,7	32,5	124,2	931,6	106,7	0,4	0,6	2,1	321,3	425,6	79,4	4,9

Винегрет овощной №71-2004			80	1,2	5,0	11,9	97	33,4	0,0	0,0	0,1	33,7	21,3	2,9	0,4
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	27	20													
01.11.-31.12. -30%	29	20													
01.01-29.02 - 35%	31	20													
01.03 - 40%	33	20													
свекла до 01.01.-20%	17,5	14													
с 01.01 - 25%	19	14													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
огурцы соленые без уксуса	46	25													
лук репчатый	14	12													
или лук зеленый	15	12													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			100	1,0	5,1	3,5	64	16,5	0,0	0,0	2,5	13,0	24,0	18,0	0,8
помидоры свежие парниковые	97	95													
или помидоры свежие грунтовые	112	95													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Суп с макаронными изделиями с курицей (№147-2013, Пермь)			250/10	5,1	4,4	18,5	134	2,9	0,1	0,6	0,7	22,5	91,2	16,9	0,3

курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75													
01.11.-31.12. -30%	107	75													
01.01-29.02 - 35%	116	75													
01.03 - 40%	125	75													
макаронные изделия	10	10													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	4	4													
Биточки из говядины (р.451-2004)			100	18,1	14,7	17,0	273	0,89	0,03	0,00	0,29	22,00	155,90	12,94	0,89
говядина 1 категории	101	74													
или говядина полуфабрикат	87	74													
или фарш промышленного производства	74	74													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое	14	14													
лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	5	5													
сухари	6	6													
масло растительное	2	2													
Капуста тушеная (р.534-2004)			180	4,3	7,0	14,0	136	67,00	0,09	0,00	0,44	102,70	4,21	3,80	0,51

капуста свежая белокочанная	259	207													
морковь до 01.01.-20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
лук репчатый	8	7													
мука пшеничная	4,5	4,5													
масло растительное	8	8													
сахар	2	2													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,2	15,8	67	0,00	0,0	0,0	0,0	110,00	26,0	8,0	0,00
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			160	0,2	0,3	15,0	67	2,5	0,1	0,0	0,5	10,0	5,0	2,5	0,0
Хлеб пшеничный			40	3,3	0,6	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
ИТОГО:				60	61	190	1557	107	0,6	0,9	6	370	858	125	9
ИТОГО в среднем за 10 дней				58	51	214	1545	40	0,7	0,5	7	678	1082	175	9
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*				77	79	335	2350	60	1,2	0,7	10	1100	1650	250	12
Потребность в пищевых веществах для детей с 12-18 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*				90	92	383	2713	70	1,4	0,9	12	1200	1800	300	17
Суточная потребность в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 до 11 лет и с 12-18 лет)				84	86	359	2532	65	1,3	0,8	11	1150	1725	275	15

