

Согласованно с заместителем
начальника территориального
отдела управления
Роспотребнадзора по Тюменской
области в г.Тобольске,
Тобольского, Уватского,
Вагайского районов
Смирнова Е.В.



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



Утверждаю Индивидуальный
предприниматель Бухарова
Светлана Владимировна
Бухарова С.В.



**Примерное десятидневное цикличное
меню экспресс завтраков
с пищевой и энергетической ценностью
приготавливаемых блюд для школьников с 7 до 17 лет
на 12 руб.40 коп.**

МАОУ "Бизинская СОШ" и филиалы 2020г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЭКСПРЕСС ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 ЛЕТ И СТАРШЕ)

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК					1,70	7,40	23,10	166,00	0,00	0,02	0,00	0,64	6,40	1,00	2,80	0,20
Бутерброд с маслом (№ 1-2004)			30/10	1,6	7,4	10	113	0	0,02	0	0,64	6,4	1	2,8	0,2	
батон или хлеб пшеничный	30	30														
масло сливочное	10,4	10,4														
Чай с сахаром (№685-2004)			200	0,1	0	13,1	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай - заварка	0,5	0,5														
сахар	15	15														

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК				2,00	4,70	37,30	199,90	0,08	0,02	0,32	0,30	7,59	16,86	4,24	0,49
Булочка			50	1,8	4,7	21,6	136	0,08	0,02	0,32	0,30	7,39	16,86	4,24	0,47
Чай с лимоном (№686-2004)			200/5	0,2	0	15,7	64	0	0	0	0	0,2	0	0	0,02
чай заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
лимон	7	5													

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК				6,20	4,10	27,60	172,30	0,10	0,00	30,87	0,39	152,88	107,31	12,20	0,20

Бутерброд с сыром (№3-2004)			30/10	6,1	4,1	14,5	119	0,10	0,00	30,87	0,39	152,88	107,31	12,20	0,2
батон или хлеб пшеничный	30	30													
сыр	10	10													
Чай с сахаром (№685-2004)			200	0,1	0	13,1	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
1 ЗАВТРАК				3,70	6,40	38,60	226,90	0,34	0,04	0,33	0,30	66,03	58,71	10,89	0,56
Вафли			25	1,8	4,7	21,6	136	0,08	0,02	0,32	0,30	7,39	16,86	4,24	0,47
Кофейный напиток (№692-2004)			200	1,9	1,7	17,0	91	0,26	0,02	0,01	0,00	58,64	41,85	6,65	0,09
кофейный напиток	3	3													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
или молоко концентрированное	23	23													
или молоко сухое	6	6													

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			6,20	4,10	27,60	172,30	0,10	0,00	30,87	0,39	152,88	107,31	12,20	0,20	
Печенье			73,3	6,1	4,1	14,5	119	0,10	0,00	30,87	0,39	152,88	107,31	12,20	0,2
Чай с сахаром (№685-2004)			200	0,1	0	13,1	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													

6 день

6 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe

1 ЗАВТРАК				3,70	6,40	38,60	226,90	0,34	0,04	0,33	0,30	66,03	58,71	10,89	0,56
Бутерброд с маслом с джемом или повидлом (№2 -2004)			30/20	1,8	4,7	21,6	136	0,08	0,02	0,32	0,30	7,39	16,86	4,24	0,47
повидло или джем фруктовый без содержания консервантов и красителей	22	20													
батон или хлеб пшеничный	30	30													
Кофейный напиток (№692-2004)			200	1,9	1,7	17,0	91	0,26	0,02	0,01	0,00	58,64	41,85	6,65	0,09
кофейный напиток	3	3													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
или молоко концентрированное	23	23													
или молоко сухое	6	6													

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
1 ЗАВТРАК				6,20	4,10	27,60	172,30	0,26	0,04	31,51	0,99	168,06	141,03	20,68	1,18
Бутерброд с сыром (№3-2004)			30/10	6,1	4,1	14,5	119	0,10	0,00	30,87	0,39	152,88	107,31	12,20	0,2
батон пшеничный	30	30													
сыр	10	10													
Чай с сахаром (№685-2004)			200	0,1	0	13,1	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК				2,00	4,70	37,30	199,90	0,08	0,02	0,32	0,30	7,59	16,86	4,24	0,49
Булочка		50	1,8	4,7	21,6	136	0,08	0,02	0,32	0,30	7,39	16,86	4,24	0,47	

