Согласованно с начальником
территориального отдела
управления Роспотребнадзова 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, горячие завтраки (осенне-зимний сезон)

с пищевой и энергетической ценностью приготовляемых блюд

МАОУ "Бизинская СОШ" и филиалы 2020-2021г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 ЛЕТ И СТАРШЕ (сезон осень-зима)

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				15,27	23,71	122,46	764,29	1,91	0,15	0,76	1,39	606,11	216,25	50,00	2,36
В качестве закуски:			50	3,6	7,6	44,0	259	0,6	0,0	0,0	0,9	244,0	18,3	5,3	0,0
Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (вафли, пряники, печенье и т.п.)	60	60													
Каша рисовая жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	7,1	7,4	34,6	233	0,6	0,1	0,7	0,2	345,0	131,8	28,3	0,9
крупа рисовая	28	28													
молоко питьевое	180	180													
сахар	4	4													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом (№ 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
батон пшеничный	30	30													
масло сливочное	10	10													
Чай с лимоном (р.686-2004)			200/5	0,1	0,0	15,2	61	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
чай-заварка	1,0	1,0													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
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
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,4	28	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6
или Хлеб пшеничный витаминизированный			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				25,91	25,25	83,36	664,29	14,64	0,32	0,14	1,45	653,30	601,91	83,75	2,76
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													
сыр	16	15													
Котлета рыбная запеченная (р.388-2004)			**120**	**12,4**	**12,6**	**15,5**	**225**	**0,22**	**0,06**	**0,02**	**0,80**	**49,00**	**168,00**	**24,00**	**0,50**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	132	98													
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	147	98													
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**

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.)	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК				23,54	31,10	71,54	660,22	0,92	0,29	0,34	2,88	300,55	475,31	42,65	3,73
Бутерброд с маслом (№ 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
батон пшеничный	30	30													
масло сливочное	10	10													
Гуляш из говядины (р.437-2004)			100	11,3	14,5	5,2	197	0,22	0,05	0,07	1,98	11,55	144,22	11,12	1,27
говядина 1 категории	86	63													
или говядина полуфабрикат	74	63													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63													
масло растительное	4	4													
масса тушеного мяса		40													
масса соуса		60													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6													
мука пшеничная	4	4													
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
крупа 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

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.)	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК				24,14	27,40	69,94	622,92	0,70	0,13	0,34	1,16	325,60	273,00	49,80	2,09
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным №362-2004			200	20,7	18,9	31,7	380	0,7	0,1	0,3	0,8	315,4	239,6	43,2	0,8
творог	142	139													
мука пшеничная	12	12													
или крупа манная	11	11													
сахар	14	14													
яйцо куриное	8	8													
изюм	18,5	18													
масло сливочное	5	5													
ванилин	0,01	0,01													
сухари	5	5													
сметана	5	5													
масло сливочное для смазки листа	3	3													
масса готового пудинга		180													
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20													
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													
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

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.)	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК				27,25	28,00	74,49	658,92	2,40	0,22	0,40	1,84	513,30	533,36	158,55	2,65

В качестве закуски:			**50**	**3,6**	**7,6**	**44,0**	**259**	**0,6**	**0,0**	**0,0**	**0,9**	**244,0**	**18,3**	**5,3**	**0,0**
Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (вафли, пряники, печенье и т.п.)	30	30													
Бутерброд с сыром и маслом (р.1, 3-2004)			**20/5/15**	**6,4**	**7,6**	**7,9**	**125**	**0,13**	**0,04**	**0,16**	**0,06**	**233,68**	**194,53**	**9,35**	**0,63**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
Куриные мячики (ТТК - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")			**100**	**12,7**	**13,4**	**5,8**	**194**	**1,9**	**0,1**	**0,2**	**1,5**	**10,4**	**90,0**	**93,3**	**0,7**
курица потрошеная 1 категории	111	48													
или грудка куриная на кости	71	48													
или фарш куриный промышленного производства	57	48													
молоко питьевое	15	15													
яйцо куриное	8	8													
морковь до 01.01.-20%	50	40													
с 01.01 - 25%	53	40													
лук репчатый	12	10													
мука пшеничная	8	8													
сметана	8	8													
масло растительное	4	4													
Рис припущенный №512-2004			**180**	**4,4**	**4,3**	**32,0**	**185**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**18,6**	**94,7**	**30,9**	**0,6**
крупа рисовая	63	63													
вода питьевая	133	133													
масло сливочное	5	5													
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													
молоко питьевое	100	100													
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**

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.эк.)	Е (мг ток.эк.)	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК				24,50	20,89	93,63	664,87	8,45	0,29	0,03	2,79	365,30	394,93	45,53	3,00
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
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
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,4	28	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15												

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
ЗАВТРАК				0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,21	0,12	1,00	81,05	317,46	38,95	2,84
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты, шоколад и т.п.)	25	25						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Колбасные изделия отварные с соусом (р.415-2004)			120	7,8	15,3	0,4	171								
сосиски молочные или колбаса вареная, в том числе из мяса птицы	82	80						0,10	0,10	0,00	0,02	48,43	209,00	17,11	0,73
соус сметанный с томатом (р.601-2004):		40													
сметана	10	10													
мука пшеничная	3,8	3,8													
вода питьевая	30	30													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3													
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													
Чай с лимоном (р.686-2004)			200/5	0,1	0,0	15,2	61	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
чай-заварка	1,0	1,0													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
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
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,4	28	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6
или Хлеб пшеничный витаминизированный			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.)	Ca	P	Mg	Fe
1 ЗАВТРАК				27,30	23,44	65,69	543,97	0,08	0,03	0,32	0,30	9,39	25,56	6,14	0,77
Бутерброд с джемом или повидлом (№2 -2004)			30/15	0,9	4,7	14,5	65	0,08	0,02	0,32	0,30	7,39	16,86	4,24	0,47
батон пшеничный	30	30													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	10	10													
Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)			200	25,7	18,6	31,8	398								
творог	170	169													
мука пшеничная	14	14													
или крупа манная	12	12													
яйцо куриное	5	5													
сахар	12	12													
сухари	7	7													
сметана	7	7													
масло сливочное для смазки листа	5	5													
масса готового изделия		180													
молоко сгущенное с сахаром	21	20													
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			10	0,5	0,1	4,4	20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28

9 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.)	Ca	P	Mg	Fe
1 ЗАВТРАК				19,04	17,56	108,37	667,66	9,50	0,18	0,64	0,63	620,15	339,00	41,57	2,22

В качестве закуски:															
Булочка домашняя (р.564-2013, Пермь)			**50**	**3,9**	**5,7**	**30,2**	**188**	**0,00**	**0,05**	**0,04**	**0,58**	**7,50**	**29,20**	**5,00**	**0,42**
мука пшеничная	33	33													
мука пшеничная на подпыл	1,7	1,7													
сахар	6	6													
сахар (для отделки)	1,7	1,7													
масло сливочное	9	9													
яйцо куриное (для смазки)	1	1													
соль йодированная	0,3	0,3													
дрожжи прессованные	0,8	0,8													
молоко питьевое	14	14													
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													
Каша пшеничная жидкая с маслом (р.311-2004)			**200/5**	**9,1**	**7,8**	**37,1**	**255**	**0,4**	**0,0**	**0,6**	**0,1**	**335,0**	**124,5**	**19,8**	**0,7**
крупа пшеничная	40	40													
молоко питьевое	168	168													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
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													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			**150**	**0,3**	**0,0**	**11,0**	**45**	**8,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**12,0**	**5,8**	**4,7**	**0,0**
Хлеб пшеничный			**15**	**1,2**	**0,2**	**5,4**	**28**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,0**	**32,7**	**9,3**	**0,6**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**15**												
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**

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав: Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг: С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Минералы, мг: Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК				27,44	30,50	69,04	660,42	1,07	0,26	0,32	3,46	294,70	564,15	66,19	3,87
Бутерброд с маслом (№ 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
батон 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 потрошеная 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)			175	5,2	4,4	25,0	160	0,00	0,16	0,23	0,58	21,00	163,99	24,93	1,65
крупа гречневая	44	44													
вода питьевая	140	140													
масло сливочное	5	5													
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													
молоко питьевое	100	100													
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