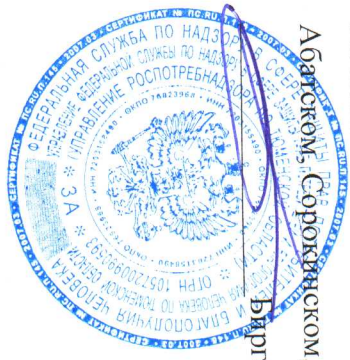


СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО в г Ишиме, Ишимском

Абдусеитов Сорокинском, Викуловском районах

Выргалин А.М.



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ Тоболовская СОШ

Жидкова Н.Ф.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ

для питания учащихся с 11 лет и старше

Кисель из концентрата + Витамин"С" (№591-1996)	Кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных		20	20	200	0,4	0,0	20,1	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный витаминизированный		20							0								
Хлеб ржаной	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов, слив, абрикосов, персиков)		20		20	1,6	0,2	7,6	32	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31	
	Полдник		35		150	2,3	0,4	11,7	60	0,00	0,12	0,00	1,12	24,50	108,50	28,70	0,91	
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р. 439-2006, Москва)	Булочное, кондитерское изделие с творогом		207	200	200	1,0	0,3	24,2	59	9,46	0,07	0,00	0,35	40,73	72,56	18,23	0,00	
	ИЛИ		70			8,5	12,5	31,4	271,9	0,00	0,15	0,03	1,64	260,71	###	16,79	0,68	
ИЛИ		200			5,6	6,4	7,6	110	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03		
ИЛИ		70			2,9	6,1	23,8	161	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65		

Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке	125		125	5,6	6,4	7,6	110	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,35	40,73	72,56	18,23	0,03
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов, слив, абрикосов, персиков)	200		200	1,0	0,3	24,2	161	9,46	0,07	0,00	0,00	0,35	40,73	72,56	18,23	0,00	

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей с 11 лет и старше

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	Мг	Fe			
ОБЕД				30,2	23,0	114,8	815,3	19,00	0,55	0,14	4,69	234,36	613,00	121,34	5,85			
Суп картофельный с мясом (р.133-2004)			250/10	3,9	4,5	18,1	129	4,02	0,10	0,14	0,21	25,36	167,20	27,00	1,02			
говядина 1 категории	22	16																
картофель - 01.09.-31.10.-25%	150	113																
01.11.-31.12.-30%	162	113																
01.01-29.02 - 35%	174	113																
01.03 - 40%	189	113																
Морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10																
с 01.01 - 25%	13,3	10																
лук репчатый	12	10																
соль	1	1																
масло сливочное	5	5																
Плов из птицы по - узбекски (р.492-2004)			280	18,5	17,5	37,8	383	1,69	0,10	0,00	3,00	43,12	198,84	49,80	1,94			

Печень по - строгановски (р.431-2004)			100	18,9	22,5	2,7	289	2,11	0,11	0,90	2,70	11,20	110,23	12,24	4,80
	печень говяжья	89	74												
	масло растительное	5	5												
	сметана	5	5												
	мука пшеничная	3,7	3,7												
	вода питьевая	35	35												
	или томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли)	2	2												
	соль	1	1												
	масло сливочное	5	5												
	Гречка вязкая отварная (р.510-2004)	180	5,5	4,4	24,0	158	0,00	0,17	0,24	0,60	11,92	168,67	25,64	1,69	
	крупа гречневая	45	45												
	вода питьевая	144	144												
	соль	1	1												
	масло сливочное	5	5												
	Чай с сахаром (№685-2004)	200	0,2	0,0	15,0	59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
	чай - заварка	0,2	0,2												
	сахар	15	15												
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,3	67	0,00	0,10	0,00	0,96	21,00	93,00	24,60	0,78	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,0	0,4	19,4	92	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31	
	Полдник	12,7	11,0	30,4	271,0	0,10	0,16	71,20	0,50	408,2	487,30	34,10	0,83		

Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)		200	0,2	0,2	20,5	110	12,40	0,10	0,00	0,10	71,20	14,10	3,40	1,20
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	35,6	30												
сахар	13	13												
Ватрушка "Царская" ТТК		100	7,1	4,6	22,8	161	0,10	0,06	71,20	0,50	168,20	221,30	28,90	0,80
творог	68	67												
крупа манная	3,5	3,5												
яйцо куриное	13,5	13,5												
сахар	7	7												
крошка		17												
сахар	3,5	3,5												
мука пшеничная	7	7												
масло сливочное	7	7												
масло сливочное для смазки листа	2	2												

ИЛГИ

Булочное, кондитерское изделие с творогом		70	2,9	6,1	23,8	161	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65
ИЛГИ														
или йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке	125	125	5,6	6,4	7,6	110	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов, слив, абрикосов, персиков)	150	150	1,0	0,3	24,2	161	9,46	0,07	0,00	0,35	40,73	72,56	18,23	0,00

Сок фруктовый		200	200	0,8	0,0	29,8	117	0,59	0,06	0,00	0,40	45,00	82,00	13,30	0,00
ИЛИ															
Молоко кипяченое 2,5%		210	200	5,59	6,38	9,38	117	0,52	0,03	12,00	0,00	106,00	78,30	12,18	0,13

ИЛГИ																		
Перловка припущенная с овощами				180	4,1	4,8	20,8	153	2,0	0,2	20,0	0,5	11,1	108,8	74,1	2,6		
	Перловка	45	45															
	Масло сливочное	5	5															
	лук	27	23															
	морковь	59	47															
Сок Персона				200	0,8	0,0	29,8	82	0,59	0,06	0,00	0,40	45,00	82,00	13,30	0,00		
		200	200															
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	9,0	47	0,00	0,10	0,00	0,96	21,00	93,00	24,60	0,78		
Хлеб пшеничный витаминизированный				20	1,5	0,2	9,7	47	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31		
Полдник					8,3	7,1	32,2	274,7	0,8	0,0	46,5	0,4	290,6	209,1	28,0	0,6		
Бутерброд с сыром (р-3-2004)				30/15	5,1	4	13,2	158	0,10	0,00	30,87	0,39	152,88	107,31	12,20	0,43		
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	25															
сыр		16	15															
Кофейный напиток (№692-2004)				200	3,2	3,1	19,0	117	0,68	0,04	15,60	0,00	137,68	101,79	15,83	0,15		
кофейный напиток		2	2															
сахар		15	15															
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ				130														
ИЛГИ																		
Йогурт в инд. упаковке				207	200	200	5,6	6,4	7,6	110	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03

Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов, слив, абрикосов, персиков)	150	1,0	0,3	24,2	161	9,46	0,07	0,00	0,35	40,73	72,56	18,23	0,00
--	-----	-----	-----	------	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню с сентября 2017 г. для школьников с 11 лет (обед, полдник)

№	Продукты	Количество продуктов в г, мл, нетто	%	Норма в день обед, полдник40%, нетто в г	Фактически получено, г										за 10 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
					Дни												
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной**	120	40	48	40	35	40	40	40	80	30	60	30	80	475	48	99
2	Хлеб пшеничный**	200	40	80	70	140	90	70	70	50	45	90	110	48	783	78	98
3	Мука**	20	40	8	4	10	2	4	4	11	26	2	15	8	81	8	101
4	Крупы, бобовые	50	40	20	20	20	57		50		60	10		12	80	8	100
5	Макаронные изделия	20	40	8	68										732	73	97
6	Картофель	188	40	75	60	221	113	160	65	60	53				1276	128	100
7	Овощи, зелень	320	40	128	41	29	91	250	32	186	27	359	30	5	370	37	50
8	Фрукты свежие	185	40	74		150	5	30	30	150	150	20	20	20	80	8	100
9	Фрукты сухие	20	40	8	8	20	20	30	28	15	2	16	23	15	174	17	97
10	Сахар	45	40	18	15	15	15	30	28	15	2	200			800	80	100
11	Соки	200	40	80	200					60					60	6	100
12	Кондитерские изделия	15	40	6					2				2	2	8	1	100
13	Дрожжи хлебопекарные	2	40	1		2			2				2	2	5	0	100
14	Какао	1,2	40	0				0,4	0,4						0,4	0	100
15	Чай	0,4	40	0	0,4				74				74		65	32	102
16	Мясо жилованное	78	40	31		90	16						100		204	20	96
17	Цыпленок 1 категории	53	40	21			104								75	8	96
18	Колбасные изделия	19,6	40	8	75										304	30	99
19	Рыба - филе	77	40	31	30			136		138					243	104	86
20	Молоко (массовая доля жира 2,5 %)	300	40	120		18		100		214	130	130	243	200	1035	104	86
21	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	180	40	72		200					200		200		600	60	83
22	Творог	60	40	24		20			40				40	128	228	23	95
23	Сметана	10	40	4	8				15				5	2	40	4	100
24	Сыр, сыр плавленый, брынза	11,8	40	5	15				15				15	5	45	5	95
25	Масло сливочное	35	40	14	15	8	5	19	24	10	27	10	10	10	128	13	91
26	Масло растительное	18	40	7		5		10	5	9	10	10	10	7	70	7	97
27	Яйцо диетическое	40	40	16	40	8				80					145	15	91
28	Соль	7	40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	28	3	100

Среднесуточные нормы потребления в соответствии с санитарными правилами и нормами «Санитарно-эпидемиологические правила по профилактике алиментарных заболеваний» (приложение 8 «Рекомендуемые среднесуточные нормы потребления наборов пищевых продуктов, в том числе для отдельных групп населения») утверждены Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Общественные организации, учреждения начального и среднего профессионального образования «приложение 8 «Рекомендуемые среднесуточные нормы потребления наборов пищевых продуктов, в том числе для отдельных групп населения») утверждены Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Мучное изделие промышленного производства считается к норме хлеба пшеничного (1,4;5;9;10;11;12 Дни)

Булочное изделие промышленного производства считается к норме хлеба пшеничного (1,4;5;9;10;11;12 Дни)