

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ГО в г Ишиме, Ишимском
Абартском, Сорочкинском, Викуловском районах

Вирралин А.М.



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАООУ Тоболовская СОШ

Жидкова Н.Ф.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ
для питания учащихся с 7 до 10 лет

Кисель из концентрата + Витамин "С" (№591-1996)	Кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных		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
	20	20					0									
хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31	
Хлеб ржаной			35	2,3	0,4	11,7	60	0,00	0,12	0,00	1,12	24,50	108,50	28,70	0,91	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов, слив, абрикосов, персиков)			150	1,0	0,3	24,2	59	9,46	0,07	0,00	0,35	40,73	72,56	18,23	0,00	
Полдник				7,7	10,8	24,6	235,4	0,00	0,15	0,03	1,64	####	333,35	16,79	0,68	
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р. 439-2006, Москва)	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	
Булочное, кондитерское изделие с творогом			50	2,1	4,4	17,0	125	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65	

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)			200	1,0	0,3	24,2	161	9,46	0,07	0,00	0,35	40,73	72,56	18,23	0,00	

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для питания детей от 7 до 10 лет

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				
ОБЕД																			
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)			250	16,2	17,5	37,8	370	1,69	0,10	0,00	3,00	43,12	198,84	49,80	1,94				

Печень по - строгановски (р.431-2004)		90	17,0	22,5	2,7	281	2,11	0,11	0,90	2,70	11,20	110,23	12,24	4,80
	печень говяжья	89	65											
	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)		150	4,6	3,7	20,0	134	0,00	0,17	0,24	0,60	11,92	168,67	25,64	1,69
	крупа гречневая	37,5	37,5											
	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	0,20	0,00	0,00	0,02
	чай - заварка	0,2	0,2											
	сахар	15	15											
Хлеб ржаной		25	2,7	0,5	13,3	43	0,00	0,10	0,00	0,96	21,00	93,00	24,60	0,78
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	3,0	0,4	19,4	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31
Полдник			12,7	11,0	30,4	235,0	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)													
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	35,6	30											
сахар	13	13											
Ватрушка "Царская" ТТК													
творог	55	54											
крупа манная	2,8	2,8											
яйцо куриное	10,8	10,8											
сахар	5,6	5,6											
крошка		17											
сахар	3,5	2,8											
мука пшеничная	5,6	5,6											
масло сливочное	5,6	5,6											
масло сливочное для смазки листа	1,6	1,6											
ИЛГИ													
Булочное , кондитерское изделие с творогом													
	50	2,1	4,4	17,0	125	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	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

Фрукт (посчитана средня 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 7-10 лет (обед, полдник)

№	Продукты	Количество продуктов в г, мл, нетто	%	Норма в день обед, полдник 40% 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**	80	40	32	30	35	20	40	25	20	20	20	30	80	320	32	100
2	Хлеб пшеничный**	150	40	60	50	106	60	65	40	40	50	88	70	20	589	59	98
3	Мука**	15	40	6	4	8	1	4	4	11	10	2	15	6	60	6	101
4	Крупы, бобовые	45	40	18		20	57		38					50	175	17	97
5	Макаронные изделия	15	40	6	51										60	6	100
6	Картофель	188	40	75	60	201	113	160	65	60				9	712	71	95
7	Овощи, зелень	280	40	112	41	28	91	181	32	161	27	300		260	1121	112	100
8	Фрукты свежие	185	40	74		150	5	30	30	150				5	370	37	50
9	Фрукты сухие	15	40	6		15	15			15		15			60	6	100
10	Сахар	40	40	16	15		15	30	28	15	2	16	23	15	159	16	99
11	Соки	200	40	80	200		200							200	800	80	100
12	Кондитерские изделия	10	40	4						40					40	4	100
13	Дрожжи хлебопекарные	1	40	0		1	1		1						4	0	100
14	Какао	1,2	40	0											5	0	100
15	Чай	0,4	40	0	0,4			0,4	0,4						2	0	100
16	Мясо жилованное	70	40	28		60	16		65					60	275	28	98
17	Цыпленок 1 категории	35	40	14			70								140	14	100
18	Колбасные изделия	14,7	40	6	55										55	6	94
19	Рыба - филе	58	40	23	30			96		108					234	23	101
20	Молоко (массовая доля жира 2,5 %)	300	40	120		18		100		214	130	130	233	200	1025	103	85
21	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	150	40	60		200								200	600	60	100
22	Творог	50	40	20		20			30						200	20	100
23	Сметана	10	40	4	8			5	15						40	4	100
24	Сыр, сыр плавленый, брынза	9,8	40	4	13			13							39	4	99
25	Масло сливочное	30	40	12	15	8	5	19	24	10	17	10	10		118	12	98
26	Масло растительное	15	40	6		4	15	8	5	9				12	59	6	98
27	Яйцо диетическое	40	40	16	40	6								80	143	14	89
28	Соль	5	40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2	100

Фактически получено, г

за 10 дней, г

Факт в день, г

% выполнения

Общественные нормы продуктов питания, указанные в соответствии с СанПиН 2.3.2.2558-06 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» приложение 8 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе индивидуальная для каждого ребенка и адаптированные для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

** - Мучные изделия промышленного производства посчитано к норме муки пшеничной (3 день)

Булочное изделие промышленного производства посчитано к норме хлеба пшеничного (1,4,5,9,10,11,12 дни)