

Согласовано

Территориальным

Отделом Управления

Роспотребнадзора по Тюменской

Области в г. Тобольске

Тобольском, Вагайском,

Уватском, Ярковском районах

Е.Г.Примаков

« » 2020г.

Согласовано

Директор МАОУ « СОШ № 1»

С.Н.Захарова



Утверждаю

И.П.Яркова Н.В.

Яркова Н.В.



Примерное двадцатидвухдневное цикличное меню

горячих завтраков

Для учащихся МАОУ « СОШ № 1»

На учебный 2020 год

№	Наименование Группы продуктов	Норма (нетто) На 1 ч. День,г 25%	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Среднее на 22 дня на 1 ч. В гр Нор	факт ма	Отклонен ие В % (+/-)
1	Мясные продукты	18,5		57		57	34		57			57		57	57		57		34			57			407	524	+28%
2	Колбасные изделия	4,29						76										76							84,38	152	+80%
3	рыба	16,88																			18 5			186	371	100%	
4	яйцо	10														11 0							11 0		220		100%
5	молоко	75	25 0		50		50	250		250			150		50	25 0	50			50	50		20 0		1650		100%
6	творог	13,75								151 ,5										15 1					302,5		100%
7	сметана	2,5								28										27					55		100%
8	сыр	2,7	20										20			20									59,4		100%
9	Масло сливочное	8,13	5		10	10	10	15	10		15		5	10	10	5	5	10	10		10	10	5	10	178,86		100%
10	Масло растит	4,13		6,2	3	5	6					6		4	8	6	8,3				5	6	3	6,1	90,75		100%
11	Крупы, бобовые	11,88	44	48		46	3						44						44			44			261,4	273	100%
12	макароны	4,38						34					34					34							96,36	102	+5%
13	сахар	10,63	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	233,9	330	+17,48%
14	картофель	47			15 4		15 4		154		15 4	154			154		154				15 4				1034	1232	+12,6%
15	овощи	75		25		86	12 2	51	25		10 2	35		135	35		135	10 2	13 5		13 5	35		450	1650	1588	-3,76%
16	сухофрукты	4,38			20	20			20		20	20		20			20				20	20		20	96,36	200	+36%
17	Кофейный напиток, какао	0,3	2							2			2			2				2			2		6,6	12	100%
18	чай	0,1		1			1	1							1			1	1						2,2	5	+218;
19	хлеб	27,5	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	605	660	100%
20	мука	4,38	5	5		5	7, 2		8			7		7	7,5		7				5	5		8	96,36		100%
21	соль	1,5	1,2	1,2	1, 2	1,2	1, 2	1,2	1,2	1,2	1, 2	1,2	1,2	1,2	1,2	1, 2	1,2	1, 2	1, 2	1, 2	1,2	1,2	1, 2	1,2	33		100%
22	кура	11			12 1						12 1														242		100%

МЕНЮ 1 день

№	Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
	Горячий завтрак											
257	Каша вязкая на молоке (манная, геркулесовая, рисовая, пшено, ячневая, «Дружба»)	200.5	6,12	5,84	54,73	298,92	175	58.75	217	0.71	0.06	2.22
642	Какао на молоке (какао порошок, молоко, сахар)	200	3,15	3,2	24,75	125,87	155	63.68	126.2	0.74	0.06	2.33
	Хлеб ржаной с сыром	30.20	7,01	5,76	9,62	75	77.76	81.4	7.8	25	0.06	1.28
	фрукт	100	0,4	-	9,8	38						
	йогурт	95	4,1	2,5	11,5	95						
	Итого :		20,78	17,3	110,4	632,79	407,7	203,83	351	26,45	0,18	5,83

МЕНЮ 2 день

№	Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
	Горячий завтрак											
403	Плов из говядины (рис, говядина, морковь, том. паста, масло раст.)	200	24,3	19,32	42,03	402,67	15,1	40,9	208	1,67	0,04	0,85
628	Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,4	-	15,05	57,98	56,1	39,2	46,6	0,74	0,06	2,33
	Хлеб пшеничный йодирован.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	9,98	7,11	25	0,2	0,04	0,59
	Итого :		26,98	19,59	71,99	528,45	139	87,21	279	2,61	0,14	3,77

МЕНЮ 3 день

№	Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
	Горячий завтрак											
24	Салат овощи по сезону (тех. Кар № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)	50	0,48	2,5	1,6	30,73	6.8	9.8	12	0.3	0.01	4.9
	Курица запеченная (кур. Смет)	100.5	18,27	22,16	0,045	274,05	9.6	9.9	80	3.38	0.06	-
472	Пюре картофельное (картофель масло сл. Молоко)	180	3,68	5,87	26,28	180,07	37	29.5	87	2.3	0.04	-
585	Компот из вишни (вишня св.мор. сахар)	200	0,16	-	22,02	85	59	40.2	49	0.6	0.06	7.06
	Кондитерское изделие	50	3.75	5.9	37.2	208.5						
	Хлеб пшеничный йодирован.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	9.9	7.11	25	0.2	0.04	0.59
	Итого :		28.62	36.7	102.05	846.15	122	99.5	253	6.78	0.21	12.5

МЕНЮ 4 день

№	Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
	Горячий завтрак											
401	Гуляш из говядины (говяд.мука.том)	50.30	15,89	16,1	6,54	217,31	24	24.6	124	1.85	0.15	5.8
463	Гречка рассыпчатая (гречка.маслосл)	180	10,13	12,98	50,74	348,06	49	74.1	147	1.48	0.39	4.67
585	Компот из смородины(смород.сах)	200	0,2	-	25,41	83,4	59	40.2	49.7	0.59	0.06	7.06
	Кондитерское изделие	10	0,75	1,18	7,44	41,7						
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	9.9	7.11	25	0.2	0.04	0.59
	Итого :		29,25	30,53	105,04	758,27	93	146	345	4.12	0.64	18.12

1 день

наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
завтрак											
салат овощи по сезону (тех. Карты № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)	50	0,48	2,5	1,6	30,73	6,8	9,8	12	0,3	0,01	4,9
шницель 2 вариант с соусом (рис, гов.мук, масраст, лук, морковь том пас)	75.30	15,93	23,22	20,82	309,08	12,7	16	91,1	0,4	0,12	7,1
пюре картофельное (карт. Мол.мас)	180	3,68	5,87	26,28	180,07	37,7	29	49	2,3	0,04	-
чай с лимоном (завр, сахар, лимон)	200.7	0,46	-	15,26	68,15	59	40	49,7	0,59	0,04	0,6
хлеб пшеничный йодирован.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	9,9	7,1	25	0,2	0,04	0,6
итого :		22.83	31.86	78.87	655.83	126	102	226	3.79	0.25	13

2 день

наименование блюда	Выход,гр.	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
завтрак											
салат овощи по сезону (тех. Карты № 3, 4, 5, 6, 7)	50	0,48	2,5	1,6	30,73	6,8	9,8	12	0,3	0,01	4,9
колбасные изделия отварные с СЛОМ (колбасные изделия, масло сливочное)	75.5	9,67	20,73	0,045	228	14,2	12,5	126	1,56	0,16	-
пирожки отварные (пирожки, масло сл.)	180	6,82	5,39	43,91	255,21	7,05	5,6	31,1	1,48	0,2	4,6
чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,4	-	15,05	57,98	56,1	39,2	46	0,74	0,06	2,3
хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	9,9	7,1	25	0,2	0,04	0,6
сок	100	0,4	-	9,8	38						
итого:		20,5	28,89	77,31	644,17	94	74,2	240	4,28	0,47	12

МЕНЮ 7 день

№	Наименование блюда	Выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
	Горячий завтрак											
376	Поджарка из говядины (говядина, мука, масло раст., томат паста)	50.15	19,77	22,04	5,38	285,77	19	14,6	92	1,38	0,13	0,2
472	Пюре картофельное (картоф., молоко, масло сл.)	180	3,68	5,87	26,28	180,07	27	29	49	2,3	0,04	-
585	Компот из вишни (вишня, сахар)	200	0,16	-	22,02	85	59	40,2	49	0,6	0,06	7,1
	Кондитерское изделие	10	0,75	1,18	7,44	41,7						
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	9,9	7,1	25	0,2	0,04	0,6
	Итого :		26,64	29,36	76,03	660,34	114,9	90,9	215	4,48	0,27	7,9

МЕНЮ 8 день

№	Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
	Горячий завтрак											
297	Запеканка из творога с сгущен. Мол (творог, яйцо, сметана, мол сгущ, сахар)	150.20	18,29	16,06	25,92	320,94	144	22,3	189	3,7	0,08	0,9
642	Кофейный напиток (коф кон, мол, сахар)	200	3,15	3,2	24,75	125,87	155	63,68	126	0,7	0,06	2,3
	Кондитерское изделие	10	0,75	1,18	7,44	41,7						
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	9,9	7,1	25	0,2	0,04	0,6
	Итого :		24,47	20,71	73,02	556,31	308,9	93,08	340	4,6	0,18	3,8

МЕНЮ 9 день

№	Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
	Горячий завтрак											
24	Салат овощи по сезону (тех. Карты № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)	100	0,95	5	3,2	61,45	6,8	9,8	12	0,3	0,01	4,9
	Курица запеченная с маслом (курица кр, сметана, маслосл.)	100.5	18,27	22,16	0,045	274,05	9,6	9,9	80	3,38	0,06	-
472	Картофельное пюре (карт, мол,масло слив)	180	3,68	5,87	26,21	180,07	37	29,5	87	2,3	0,04	-
	Хлеб пшеничный йодирован	30	2,28	0,27	14,91	67,8	9,9	7,1	25	0,2	0,04	0,6
585	Компот из смородины (смор,сах)	200	0,2	-	25,41	83,4	59	40,2	49	0,6	0,02	7,1
	Итого :		25,38	33,3	69,775	666,77	122,3	96,5	253	6,78	0,17	12,6

МЕНЮ 10 день

№	Наименование блюда	Выход,гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
	Горячий завтрак											
394	Жаркое –по домашнему (говяд,томт паста лук, карт)	230	13,55	15,38	32,62	320,48	6,86	9,8	12,7	1,85	0,15	5,82
585	Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	0,8	-	29,96	120	108	73,8	90,2	0,45	0,07	11,92
	Кондитерское изделие	10	0,75	1,18	7,44	41,7						
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,62	57	73,2	9,98	7,11	25	0,06	0,59
	Итого :		16,75	16,86	79,64	539,18	188	93,58	110	27,3	0,28	18,33

НЮ 11 день

	Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
	Горячий завтрак											
7	Каша вязкая на молоке (манка, пшено,рис, пшеничн)	200.5	6,12	5,84	54,73	298,92	175	58,7	217	0,71	0,06	2,2
	Хлеб пшеничный с сыром	30.20	7,64	5,73	14,91	85,8	14,5	78,53	25,6	0,2	0,04	1,28
2	Какао на молоке (коф кон молоко, сахар)	200	3,15	3,2	24,75	125,87	155	63,68	126	0,74	0,06	2,33
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	38						
	выпечка	100	13,3	10	36,6	282						
	Итого :		21,41	17,27	115,69	643,59	344	200,9	368	1,65	0,16	5,8

НЮ 12 день

	Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
	Горячий завтрак											
	Салат овощи по сезону (тех. Карты № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)	100	0,95	5	3,2	61,45	6,8	9,8	12	0,3	0,01	4,9
5 3	Котлета рублен соус (фарш гов хлеб сух, мор, лук, том пст)	75.30	12,95	9,15	16,8	187,74	7.6	11.3	24	1.91	0.19	8.42
1	Макароны отварные (макароны,масло слив))	180	6,82	5,39	43,91	255,21	7.05	5.6	31.1	1.48	0.2	4.6
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	9.9	7.1	25	0.2	0.01	7.1
	Кондитерское изделие	50	3.75	5.9	37.2	208.5						
	Компот из вишни (вишня,сахар)	200	0,16	-	22,02	85	59	40.2	49	0.6	0.06	7.09
	Итого :		26,91	25,71	138,04	865,7	90,35	74	141	4,49	0,47	32,1

МЕНЮ 13 день

№	Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
	Горячий завтрак											
401	Гуляш из говядины (говяд, том паста, лук)	50.30	15,89	16,1	6,54	217,31	24	24.6	124	1.85	0.15	5.8
472	Пюре картофельное (карт, молоко, масло слив)	180	3,68	5,87	26,28	180,07	37	29.5	87	2.3	0.4	-
	Хлеб пшеничный йодирован.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	9.9	7.1	25	0.2	0.01	7.1
	Кондитерское изделие	10	0,75	1,18	7,44	41,7						
628	Чай с сахаром (чай зав, сахар)	200	0,4	-	15,05	57,98	56.1	39.2	46	0.74	0.06	2.3
	Итого :		23	23,42	70,22	564,86	90.4	100	282	5.09	0.62	15.2

МЕНЮ 14 день

№	Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
	Горячий завтрак											
284	Омлет натуральный (яйцо, молоко, мас)	150.5	19,54	21,54	3,03	283,8	6.86	9.8	12.7	0.27	0.01	3.9
642	Кофейный напиток (коф кон, мол, сах)	200	3,15	3,2	24,75	125,87	155	63.6	126	0.74	0.06	2.3
	Хлеб пшенич йодирова. с сыром	30.20	7,64	5,73	14,91	85,8	14.5	78.5	25.6	0.2	0.04	1.3
	сок	200	1	-	27.4	112						
	Итого :		31.33	30.47	70.09	607.47	176	152	164	1.21	0.11	7.5

МЕНЮ 15 день

№	Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
	Горячий завтрак											
24	Салат овощи по сезону (тех. Карты № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)	100	0,95	5	3,2	61,45	6,8	9,8	12	0,3	0,01	4,9
430	Запеканка картофельная с маслом(карт, фарш, лук)	200,5	18,64	25,37	30,31	420,41	144	22,3	189	3,79	0,08	0,9
	Хлеб пшеничный йодирован.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	9,9	7,1	25	0,2	0,01	7,1
	фрукт	100	0,4	-	9,8	38						
585	Компот из смородины (смор,сахар)	200	0,2	-	25,41	83,4	59	40,2	49	0,6	0,06	7,09
	Итого :		22,47	30,64	83,63	671,06	219	79,4	275	4,89	0,16	19,9

МЕНЮ 16 день

№	Наименование блюда	Выход,гр.	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
	Горячий завтрак											
24	Салат овощи по сезону (тех. Карты № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)	100	0,95	5	3,2	61,45	6,8	9,8	12	0,3	0,01	4,9
	Колбасные изделия отварные с маслом (колбасные изделия , масло)	75.5	9,67	20,73	0,045	228	14,2	12,5	126	1,56	0,16	-
469	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия масло сливочное)	180	6,82	5,39	43,91	255,21	7,05	5,6	31,1	1,48	0,2	4,6
628	Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,4	-	15,05	57,98	56,1	39,2	46	0,74	0,06	2,3
	фрукт	100	0,4	-	9,8	38						
	Хлеб пшеничный йодирован.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	9,9	7,1	25	0,2	0,01	7,1
	Итого:		20,52	31,39	86,92	678,44	94,1	74,2	240	4,28	0,44	18,9

17 день

наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
горячий завтрак											
шаржарка из говядины	50.15	19,77	22,04	5,38	285,77	19.43	14	92	1.38	0.13	-
говядина, масло раст. лук, томат паста)											
печка рассыпчатая	180	10,13	12,98	50,74	348,06	49.8	74	147	1.48	0.19	4.67
печка, масло слив)											
компот из вишни (вишня, сахар)	200	0,16	-	22,02	85	59	40	49	0.6	0.06	7.08
кондитерское изделие	10	0,75	1,18	7,44	41,7						
леб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	9.9	7.1	25	0.2	0.01	7.1
шен.											
Итого :		33,09	36,47	100,49	828,33	138	135	313	3.66	0.39	18.85

18 день

наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
горячий завтрак											
запеканка из творога с сгущен.	150.20	18,29	16,06	25,92	320,94	144	22,3	189	3,79	0,08	0,98
Мол (творог, сметана, яйцо, моллокр сгущ)											
кофейный напиток (коф кон, мол. Сах)	200	3,15	3,2	24,75	125,87	155	63,68	126	0,74	0,06	2,3
кондитерское изделие	10	0,75	1,18	7,44	41,7						
леб пшеничный йодирован	30	2,28	0,27	14,91	67,8	9,9	7,1	25	0,2	0,01	7,1
Итого :		24,47	20,71	73,02	556,31	309	93,08	340	4,73	0,15	10,4

МЕНЮ 19 день

№	Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
	Горячий завтрак											
303	Рыба припущенная (горбуш, мин)	150,5	38,31	10,61	0,36	254,14	12.8	18	103	1.38	0.13	-
472	Пюре картофельное (картофель молоко, масло сливочное)	180	3,68	5,87	26,28	180,07	37	29	87	2.3	0.04	-
24	Салат овощи по сезону (тех. Карты № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)	100	0,97	5	3,2	61,45	6.8	9.8	12	0.3	0.01	4.9
	Хлеб пшеничный йодиров.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	9.9	7.1	25	0.2	0.01	7.1
585	Компот из смородины (смородина, сахар)	200	0,2	-	25,41	83,4	59	40	49	0.6	0.06	7.08
	Кондитерское изделие	50	3.75	5.9	37.2	208.5						
	Итого :		49.19	27.65	107.36	855.36	126	104	276	4.78	0.25	19.1

МЕНЮ 20 день

№	Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
	Горячий завтрак											
24	Салат овощи по сезону (тех. Карты № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)	100	0,95	5	3,2	61,45	6.8	9.8	12	0.3	0.01	4.9
416	Котлета рубленая	75.30	12,95	9,15	16,8	187,74	7.6	11.3	24	1.91	0.19	8.4
528	СОУС (фарш гов. Хлеб лук, мрко, том пас)											
465	Рис отварной (рис, масло сл.)	180	4,66	6,2	48,5	273,24	61.5	54	161	1.48	0.04	4.7
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	9.9	7.1	25	0.2	0.01	7.1
	фрукт	100	0,4	-	9,8	38						
629	Чай с сахаром с лимоном (чай заварка сахар, лимон)	200	0,16	-	22,02	85	59	40	49.7	0.59	0.04	0.6
	Итого :		21.4	20.62	115.23	713.23	144.8	122	271	4.48	19.1	25.7

МЕНЮ 21 день

№	Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
	Горячий завтрак											
284	омлет	150,5	19,54	21,54	3,03	283,8	6.86	9.8	12.7	0.27	0.01	3.9
642	Какао на молоке	200	3,15	3,2	24,75	125,87	155	63.68	126	0.74	0.06	2.33
	Хлеб пшеничный йодир.	30	7,64	9,73	14,91	85,8	14.5	78.53	25.6	0.2	0.04	1.28
	Итого :		30.33	34.47	42.69	495.47	176	152	164.3	1.21	0.11	7.51

МЕНЮ 22 день

№	Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	Углеводы	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	BL	C
	Горячий завтрак											
24	Салат овощи по сезону (тех. Карты № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)	100	0,95	5	3,2	61,45	6,8	9,8	12	0,3	0,01	4,9
309	Рыба тушеная с овощами	150.50	38,31	15,61	0,66	272,8	12.8	18	103	1.38	0.19	-
210	Капуста тушеная	180	4,45	6,5	20,15	162,24	37.7	29	87	2.38	0.4	8.7
585	Компот из шиповника	200	0,8	-	29,36	120	108	73	90	0.45	0.07	11.9
	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	9.9	7.1	25	0.2	0.01	7.1
	Итого :		46.79	27.38	68.28	684.29	175	137	317	4.71	0.68	32.6