

Согласовано

Территориальным

Отделом Управления

Роспотребнадзора по Тюменской

Области в г. Тобольске

Тобольском, Вагайском

Уватском, Ярковском районах

«Е.Г. Примаков

» 2020г.г.

Согласовано

Директор МАОУ «СОШ № 1»

С.Н. Захарова



Утверждаю

И.П. Яркова Н.В.

Яркова Н.В.



Примерное десятидневное цикличное меню обедов

Для учащихся МАОУ «СОШ № 1»

На 2020 учебный год

2020год

Форма 3.ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма (нетто) на 1 чел. в день, в гр 35%	Фактически выдано продуктов в нетто по дням (всего), г на одного человека											Среднее за 10 дней на 1 чел в гр		Отклонение От нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Норма	факт	
1	Мясные продукты	25,9	16	16	16	16	90	16	16	16	163	16		259	381	+30%
1	Колбасные изд-ия	6,0	101											60	101	100%
2	Рыба	23,63		65		65			123					236,3	253	100%
3	Молоко	24,3		31		31			150		31			243	243	100%
4	Сметана	3,5		5	5	10	5		5		5	5		35	40	+14%
5	Масло сливочное	11,37	13	14	14	13	18	13	14		14			113,7	113	-0,6%
6	Масло растит.	5,77	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6		57,7	58	100%
7	Макароны	6,12	35						35					61,2	70	+14,38%
8	Крупы, бобовые	16,63	15		45		46	45				45		166,3	196	+17,86%
9	Сахар	14,87	15	20	20	15	20	20	20	15	15	20		148,7	180	+21,05%
10	Картофель.	65,8	17	139	17	139	17	17	17	139	139	17		658	658	100%
11	Овощи	105	53	120	120	100	114	100	119	110	114	100		1050	1050	100%
12	Сухофрукты	6,12			15		10	15		10		15		61,2	65	+6,2%
13	Чай	0,14	1			1					1			1,4	3,0	+40%
14	Хлеб	48,12	30	60	60	30	60	30	60	30	60	60		481,2	480	100:
15	Пшеница	15,4			74			149		74		74		154	371	100%
16	Соль	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	100%
17	мука	6,12		8		12		12	8	9	12			61,2	61	100%
18	какао	0,42		2					2					4,2	4,0	100%

Меню 1 день

Код блю да	Наименование блюда	Выход, г	белки г	Жиры , г всего	Углево- ды,г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	РЭ	ТЭ	Вl	C
	Обед														
	Овощи по сезону	100		7,1	4,2	61,45	2,74	3,92	5,1	0,18	156,8	26,6	0,14	0,01	4,9
138	Суп гороховый с мясомСвинина,карт офель,горох,лук,морковь,м асло растительное)	10/250	1,3	7,7	20,38	183,6	94,73	94,73	179	3,64	260,3	239	0,87	0,27	15,
	Колбасные изделия отварные	100	2,36	17,1	0,00	260	13,13	11,58	115,	1,94	13,97	24,5	0,26	0,03	0
	Масло сливочное	5	5,2	3,65	0,065	33,05	0,59	0	0,93	0,01	18,62	32,7	0,05	0	0
469	Макаронные изделия отварные	180	10,7	0,4	24,4	236	10,58	8,4	46,6	0,85	19	32,7	0,84	0,09	0
628	Чай с сахаром	200/15		0,00	15,01	58,3	56,09	39,19	46,6	0,81	175	44,3	0,46	0,05	22
	Хлеб пшеничный Йодированный	30		0,81	29,82	77,8	9,98	7,11	25	0,35	12,42	2,11	0,47	0,04	1,9
	Итого за прием			36,76	93,875	910,2	187,8	164,9	418	7,78	656,1	401	3,09	0,49	43

Меню 2 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г всего	Жиры,г всего	Углеводы,г	Эц, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	РЭ	ТЭ	Вl	C
	Обед														
	Овощи по сезону	100	0,1	7,1	4,2	61,45	2,74	3,92	5,1	0,18	156,8	26,6	0,14	0,01	4,9
120	Щи с мясом, сметаной (капуста свежая, свинина не жирных сортов картофель, морковь, лук, томатное пюре, маслорастит.)	10/250/10	5,79	7,77	11,21	138,31	116,8	74,48	134,7	2,16	130,7	257	3,1	0,12	24,8
411	Бифштекс рубленый с соусом (фарш гов., вода, соль, масло раст.)	75/50	11,43	20,14	4,1	252	9,69	15,4	86,08	0,68	0,05	85,3	2,45	0,05	0,43
472	Картофельное пюре (картофель, молоко, маслосливочное)	180	3,2	6,8	21,9	145,67	37,71	29,53	87,04	1,07	323	45,95	0,2	0,11	5,19
642	Какао на молоке (какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	4,9	5,0	32,5	190	155,4	63,68	126,2	1,29	63,4	49,1	0,58	0,08	22,4
	Хлеб пшеничный обогащенный	60	6,84	0,81	29,82	136,2	9,9	7,11	25,03	0,35	12,42	2,11	0,47	0,04	1,9
	Итого за прием		27,72	42,62	94,83	923,63	257,57	184,4	401,3	5,8	1859,3	519,9	6,69	0,33	67,2

Меню 3 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белк и,г всего	Жиры, г всего	Углеводы ,г	ЭЦ,кка л	Ca	Mg	P	Fe	B	PЭ	ТЭ	Вl	C
	Овощи по сезону	100	0,2	1,42	0,82	61,45	2,74	3,92	5,1	0,1 8	156,8	26,6	0,1 4	0,0 1	4,9
129	Рассольник с мясом и сметаной (картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, томат паста, ма слораств, свинина не жирных сортов)	10/250/1 0	6,39	7,07	21,01	152,23	80,92	66,0 3	101,6	1,7 3	723	9,4	0,2 4	0,1 3	17,9 5
444	Курица запеченная со сметаной (бедро) (гбедро куриное, масо раст.)	100/50	8,3	7,78	6,5	190	21,02	21,6 5	175,7 2	1,2 8	52,3	78	0,1 3	0,0 6	0,64
463	Каша гречневая рассыпчатая (крупка гречневая)	180	5,62	8,2	27,53	380	33,16	99,6 3	141,4 7	3,1 9	63	107,2	0,5 3	0,1 8	3,95
588	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар, вода)	200	0,11	0,04	27,74	53	75,82	51,3 6	64,93	1,1 1	185	51	0,3 8	0,0 6	30,9
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,84	0,81	29,82	136,2	9,98	7,11	25,03	0,3 5	12,42	2,11	0,4 7	0,0 4	1,86
	Итого за прием		27,4 6	25,32	113,42	972,88	223,6 4	24,9 7	513,8 5	7,8 4	1192, 5	274,3 1	1,8 9	0,4 8	60,2

Меню 4 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г всего	Жиры,г всего	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	РЭ	ТЭ	Вl	C
	Овощи по сезону	100	0,1	7,1	4,2	61,45	2,74	3,92	5,1	0,18	156,8	26,6	0,14	0,01	4,9
110	Борщ с мясом и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук, томат паста, масло раст., сахар, свинина)	10/250/10	5,39	7,77	14,01	179,23	119,8	78,09	152,2	2,86				0,09	20,74
175	Бефстроганов (говядина, лук, мука, сметана, масло раст.)	75/50	9,85	7,63	6,7	236,67	11,96	21,8	155	2,3		42,7		0,04	0,9
472	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливоч.)	180	3,2	6,8	21,9	145,67	37,71	29,53	87,04	1,07				0,11	5,19
629	Чай с лимоном (чай заварка, вода, сахар, лимон)	200/7/15	0,3	0,00	15,2	60	59	40,22	49,74	0,86		26,4		0,05	25,34
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	30	6,84	0,81	29,82	68,1	9,98	7,11	25,0	0,3	12,4	2,1	0,4	0,04	1,86
	Итого за прием		25,68	30,11	91,83	751,12	241,19	180,67	474,08	7,57				0,34	58,93

Меню 5 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г всего	Жиры,г. всего	Углеводы,г	ЭЦ ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	PЭ	ТЭ	BI	C
	Обед														
128	Рассольник домашний с мясом и сметаной (капуста свежая, картофель, морковь, лук, огурей соленый, масло раст)	10/250/10	5,59	7,07	13,61	138,31	119,8	78,09	152,2	2,86	156,8	239	2,68	0,09	20,74
	Овощи по сезону	100	0,05	3,55	2,1	43	2,74	3,92	5,1	0,18	1305	26,6	0,14	0,01	4,9
309	Рыба тушеная с овощами (рыба, овощи, масло раст.)	120/50	26,74	9,35	12,72	203,4	15	22,07	96,93	1,04	14	66	2,8	0,06	0,54
465	Рис отварной (крупа рис, масло сливочное)	180	2,5	4,1	25,7	157,13	29,02	22,22	55,53	0,91	19	32,65	0,84	0,08	9,09
588	Компот из смородины (смор. Св. мор. Сахар)	200	1,04	0,06	30,16	119,49	107,73	73,79	90,17	1,72	185,6	151,12	1,71	0,08	31,25
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,84	0,81	29,82	155,6	9,98	7,11	25,03	0,35	12,42	2,11	0,47	0,14	1,86
	Итого за прием		42,76	24,94	114,11	816,93	284,86	207,2	425,89	707	1710,82	622,48	13,94	0,46	69,38

Меню 6 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г всего	Жиры,г всего	Углеводы,г	ЭЦ ккал	Ca	Mg	P	Fe	РЭ	ТЭ	Вl	C
	Обед													
	Овощи по сезону	100	0,05	3,55	21	61,45	2,74	3,92	5,1	0,18	26,6	0,14	0,01	4,9
132	Суп из овощей с мясом (капуста,свининанежирных сортов,картофель,морковь,лук, горошек зеленый, масло раст.)	10/250/10	5,31	4,97	12,35	117,23	91,77	74,61	160,1	2,5	239	2,68	0,15	20,2
444	Гуляш (свинина не жирных сортов, мука, лук, масло раст.)	75/50	11,835	10,29	0,305	234	21,9	22,55	183	1,33	110,5	1,74	0,06	0,66
463	Каша рассыпчатая гречневая (крупа гречневая, масло сливочное)	180	8,7	7,8	42,6	380	37,71	29,53	87,04	1,07	45,95	0,2	0,11	5,19
588	Компот из кураги (Курага, сахар)	200	1,04	0,06	30,16	119,49	107,73	73,79	90,17	1,72	151,12	1,71	0,08	31,25
	Хлеб пшеничный,обогащенный микронутриентами	30	6,84	0,81	29,82	77,8	9,98	7,11	25,03	0,35	2,11	0,47	0,04	1,86
	Итого за прием		33,77	27,48	136,23	989,97	271,82	211,5	550,5	7,15	575,28	6,95	0,47	64,07

Меню 7 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г всего	Жиры,г всего	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	PЭ	ТЭ	Вl	C
	Овощи по сезону	100	0,05	3,55	21	61,45	6,86	9,8	12,74	0,44	66,5	0,35	0,13	12
157	Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук,огурец соленый, маслины, томат паста, масло раст.)	250/10	14,78	13,2	5,51	193,75	113,46	74,58	147,06	2,14	124,6	1,34	0,1	16
416	Котлета (Фарш говяжий, хлеб, сухари, масло раст).	75/50	11,55	20,9	13,1	287	25,75	21,67	101,97	1,05	66	2,8	0,12	0,0
469	Макаронные изделия отварные (макароны, масло сл.)	180	3,5	4,1	23,5	145,67	10,58	8,4	46,63	0,85	32,65	0,84	0,09	0,15
642	Какао с молоком (какао-порошок, молоко, вода Сахар)	200	4,9	5,0	32,5	190	155,4	63,68	126,2	1,29	49,1	0,58	0,08	22,4
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,84	0,81	29,82	155,6	9,98	7,11	25,03	0,35	2,11	0,47	0,04	1,3
	Итого за прием		41,62	47,56	125,43	1033,47	322,03	507,27	459,63	6,12	340,96	6,38	0,56	51,85

Меню 8 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г всего	Жиры,г всего	Углеводы,г	ЭЦ ккал	Ca	Mg	P	Fe	PЭ	ТЭ	Вl	C
	Овощи по сезону	100	0,5	3,55	21	61,45	6,86	9,8	12,74	0,44	66,5	0,35	0,03	12,25
151	Суп лапша домашняя с курицей(лапша, курица, лук, морковь)	10/250/10	4,91	5,77	16,5	194	93,28	71,35	98,92	1,46	260,39	0,87	0,08	15
394	Жаркое по- домашнему с курицей (курица,картофель, лук, томат паста)	200	17,72	9,72	21,53	233,71	16	33,76	174,68	2,59	358	0,98	0,1	4,9
652	Компот из шиповника (шиповник, сахар, вода, лим. кисл.)	200	0,4	0,00	23,6	67	77,79	50,92	57,29	1,28	120,8	0,94	0,06	64
	Хлеб «славянский»	30	6,84	0,81	29,82	77,8	9,98	7,11	25,03	0,33	2,11	0,47	0,04	1,86
	Итого за прием		30,37	19,85	112,45	633,96	203,91	172,94	368,66	6,1	807,8	3,61	0,31	98,01

Меню 9 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г всего	Жиры ,г всего	Углеводы,г	ЭЦ ккал	Ca	Mg	P	Fe	PЭ	ТЭ	Вl	C
	Овощи по сезону	100	0,5	3,55	21	61,45	6,86	9,8	12,74	0,44	66,5	0,35	0,03	12,25
129	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной (картофель, лук, морк.,свинина огур.,перловка)	10/250/10	6,39	7,07	21,01	152,23	80,93	66,03	101,6	17,3	723	9,4	0,24	17,95
387	Поджарка (говядина, лук, томат . паста, лук)	75/50	10,5	8,3	2,4	158,75	15,1	40,9	208	1,67	2,34	0,85	0,04	0,85
472	Картофельное пюре (картофель, масло сливочн.)	180	3,2	6,8	21,9	145,67	37,71	29,53	81,04	1,07			0,11	5,19
628	Чай с сахаром (чай заварка , вода, сахар)	200/15	0,2	0,00	15,0	58	56,09	39,19	46,6	0,81	25,9	0,45	0,05	22,52
	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	60	6,84	0,81	29,82	155,8	9,98	7,11	25,03	0,35	2,11	0,47	0,04	1,86
	Итого за прием		28,38	25,63	103,98	731,9	245,54	204,61	525,61	7,14	96,85	2,12	0,35	63,41

Меню 10 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г всего	Жиры,г всего	Углеводы,г	ЭЦ ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	Вl	C
61	Винегрет (картофель, морковь, свекла,огурец соленый, лук)	100	5,67	10,9	5,82	124	6,86	9,8	12,74	0,44	392	0,0	12
120	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной (свинина капуста, лук, морковь,свинина томат паста)	10/250/10	5,79	7,77	11,21	138,31	116,8	74,48	134,7	2,16	257	0,12	24,8
449	Плов из говядины (говядина,крупя рисовая,масло раст. Лук,морковь, томат паста)	200	16,25	8,78	28,47	326	14,18	38,34	194,7	1,82	807	0,1	1
588	Компот из вишни(вишня св. мор., сахар, вода, лим. кисл.)	200	0,36	0,0	33,16	127,45	80,73	53,99	63,37	1,36	138	0,06	30,5
	Хлеб пшеничный йодированный	60	6,84	0,81	29,82	155,6	9,98	7,11	25,03	0,35	12,42	0,0	2
	Итого за прием		34,91	28,26	108,48	871,36	228,55	183,72	430,54	6,13	1606,7	0,28	70,3