

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Центрального
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Оренбургской области


О.Б. Каневская

«УТВЕРЖДАЮ»

МАОУ «Троицкая СОШ»

Директор


И.Г. Кошеткова

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела
образования администрации
Тюльганского района


О.В. Сергеева

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтраков, обедов)
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

2020-2021 учебного года

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ

УЧРЕЖДЕНИИ

МАОУ «Троицкая СОШ»

Тюльганского района Оренбургской области

Возрастная категория от 11 до 18 лет

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Проводится ежедневная С- витаминизация третьих блюд.

Используются продукты обогащенные микроэлементами (кисель «Витошка»)

Примерное 10 дневное меню на 2020-2021 учебный год Тюльган и Тюльганский район

Сезон : (весенне-летний)	1 День										2 День									
	Наименование продукта	№п-р	Химический состав			Энерг-я ккал	Витамины мг					Минеральные вещества мг								
			выход	Б	Ж		У	В1	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe					
Макаронные изделия с сыром	№204	200	13.54	15.92	34.11	334.4	0.08	0.22	115.2	69.92	295.2	202.08	20.32	1.23						
Бутерброд с колбасой	№2	30/15	1.96	3.17	22.77	127.64	0.03	0.08	16.36	45.16	8.18	18.65	4.58	0.49						
Хлеб ржаной-пшеничный	№6/н	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0	6.9	31.8	7.5	0.93						
Чай с сахаром/молоком	№377	200	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36						
Энергетическая и пищевая ценность																				
Салат "Сезонный" №9	№9	100	1.31	3.78	7.85	70.9	0.049	5.38	131.56	115.08	324.48	256.93	34.8	3.01						
Шоколадный напиток с	№88	300	2.11	6	9.48	107.7	0.072	18.94	0	460.8	59.1	58.8	26.56	0.99						
Рис отваренный	№289	280	19.19	18.03	24.32	336	0.106	18.08	22.07	0	58.13	167.5	60.93	2.95						
Соевое масло	№6/н	200	1	0	18.2	76	0.02	4			14			2.8						
Хлеб	№6/н	40	3.08	1.2	20.88	104.8			0.064	31	0.3	4.91								
Хлеб ржаной-пшеничный	№6/н	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035		22.134	491.8	157.72	263.01	113.85	8.3						
Энергетическая и пищевая ценность за обед																				
Энергетическая и пищевая ценность за день																				
Салат из фруктов																				
Энергетическая и пищевая ценность																				
Сезон : (весенне-летний)																				
Наименование продукта	№п-р	выход	Химический состав			Энерг-я ккал	Витамины мг					Минеральные вещества мг								
			Б	Ж	У		В1	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe						
Пюре	№291	230	19.46	11.37	41.99	348.67	0.15	6.9	21.19		53.47	198.27	62.16	0.12						
Кисель с молоком	№382	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	1.59			1.59			0.48						
Хлеб ржаной-пшеничный	№6/н	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0	6.9	31.8	7.5	0.93						
Хлеб	№6/н	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0.04			0.08	34.8	0.35	5.25							
Фрукты (облоки)	№338	100	0.4	0.4	9.8	70.5	0.03	10	0	314	16	11	9	2.2						
Энергетическая и пищевая ценность																				
Салат из моркови/капусты																				
Энергетическая и пищевая ценность																				
Расстояние																				
Энергетическая и пищевая ценность																				
Энергетическая и пищевая ценность за обед																				
Энергетическая и пищевая ценность за день																				

Сезон: (весенне-летний)		3 День												
		Химический состав				Витамины мг			Минеральные вещества мг					
Наименование продуктов	№п-р	выход	Б	Ж	У	Энерг-я ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каши вязкая молочная из круп (хлопья)	№173	250	10.38	16.4	47.04	378.75	0.23	1.2	68.5		187.03	293.73	88.53	2.16
	№3	35/15	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59		139.2	96	9.45	0.49
Бульон с сыром	№5/н	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0	6.9	31.8	7.5	0.93
	№376	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
Выпечка: хлеб и хлебная лепешка	№67	100	17.93	25.05	91.69	664.72	0.305	1.34	127.5	0	344.23	424.33	106.88	3.86
	№103	300	1.39	9.93	7.21	123.85	0.039	9.52	0	0	30.92	0	19.34	0.81
Суп картофельный с вермишелью №6	№103	300	3.22	3.41	20.94	141.9	1.36	9.9	0	0	46.92	0	32.74	1.36
	№229	120	11.7	5.94	4.56	126	0.06	4.48	6.98		46.88	194.64	58.24	1.02
Кобблер отварные с яблоком	№198	200	21.6	8.7	44.47	323	0.62	0	37.99	0	119.97	279.83	1.31	78.15
	№7	200	0	0	23	90	0.3	20.1	0.13	2.35	60	0	0	15.2
Хлеб ржаной-пшеничный	№6/н	50	3.85	1.5	24.9	131			0.08	38.75	0.38	5.83		
	№5/н	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0	6.9	31.8	7.5	0.93
Энергетическая и пищевая ценность за обед			43.44	29.81	139.9	1004.72	2.414	44	45.18	41.1	311.97	512.1	119.13	97.47
Энергетическая и пищевая ценность за день			61.37	54.86	231.59	1669.44	2.72	45.34	172.68	41.10	656.20	936.43	226.01	101.33

Сезон: (весенне-летний)		4 День												
		Химический состав				Витамины мг			Минеральные вещества мг					
Наименование продуктов	№п-р	выход	Б	Ж	У	Энерг-я ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Пюре из овощей	№143,3	220/30	3.71	23.03	18.02	297.52	0.125	26.21	96.38		77.86	94.29	34.07	1.26
	№243	120	11.07	31.11	0.5	328	0.16	0	40	0	37	162	20	1.8
Чай с сахаром №376	№376	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
	№6/н	50	7.5	4	5.75	89	0.02	0.25	20	0	74	99	10.5	0.2
Хлеб ржаной-пшеничный	№6/н	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0	6.9	31.8	7.5	0.93
	№6/н	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0.04			0.08	34.8	0.35	5.25	
Энергетическая и пищевая ценность за обед			26.34	59.39	69.03	922.09	0.38	26.49	156.38	0.08	241.66	390.24	78.72	4.47
Энергетическая и пищевая ценность за день			3.55	9.9	10.15	143.55	0.075	6.57			28.94		28.29	0.94
Суп картофельный с зел борщом (весна)	№101	300	2.38	3.25	14.53	102.9	1.85	9.9	0	0	32.04	67.18	27.34	1.056
	№259	230	21.29	23.78	21.79	387.7	0.16	8.88			40.08	270.41	55.83	5.07
Суп картофельный с крупой	№6/н	200	1	0	18.2	76	0.02	4			14			2.8
	№6/н	40	3.08	1.2	20.88	104.8			0.064	31	0.3	4.91		
Хлеб ржаной-пшеничный	№6/н	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0	6.9	31.8	7.5	0.93
	№6/н	30	32.98	38.46	100.37	883.92	2.14	29.35	0.064	31	122.26	374.3	118.96	10.796
Энергетическая и пищевая ценность за обед			59.32	97.85	169.4	1806.01	2.52	55.84	156.444	31.08	363.92	764.54	197.68	15.266
Энергетическая и пищевая ценность за день														

Сетев 1 (весенне-летний)		Химический состав				Витамины мг				Минеральные вещества мг			
Наименование продукции	№п-р	выход	Энергетический состав			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У								
Омлет натуральный	№210	200	17.26	32.96	3.49	0.12	4.94	0.011	0	136.89	299.86	21.42	3.49
Бутиерброд с маслом	№1	30/8	2.36	7.49	14.89	0.034	0	40	0	8.4	22.5	4.2	0.35
Хлеб ржанно-пшеничный	№6/н	30	1.68	0.33	14.82	0.035	0	0	0	6.9	31.8	7.5	0.93
Кондитерское изделие	№6/н	30	0.26	0	30.08	0	1.3			10.72		2.72	0.48
Кофейный напиток	№395	200	3.12	2.66	14.18	0.04	6.24	40.011	0	125.74	354.16	35.84	0.14
Энергетическая и пищевая ценность за день													5.39
Салат из свеклы отварной(весом)													
Суп рыбный с рыбами	№52	100	1.4	0.48	1.48	0.036	6.65	0	0	35.46	40.62	20.7	269.8
Голубцы капустные/соус	№95	300	10.32	10.08	17.21	0.12	10.93	18	0	54.36	211.8	56.82	1.51
Каша гречневая	№298	100/50	8.84	5.68	12.53	0.05	12.53			37.67			1.56
Козлет из сухофруктов	№302	180	10.62	11.46	47.84	0.25	0	0	0	17.78	244.73	199.7	95.47
Хлеб	№349	200	0.66	0.09	32.01	0.016	0.73	0	229.8	32.48	0	17.46	0.7
Хлеб ржанно-пшеничный	№6/н	40	3.08	1.2	20.88	0.035		0.064	31	0.3	4.91		
Хлеб ржанно-пшеничный	№6/н	30	1.68	0.33	14.82	0.035			0	6.9	31.8	7.5	0.93
Энергетическая и пищевая ценность за обед													7.5
Энергетическая и пищевая ценность за день													302.18
Энергетическая и пищевая ценность за день													338.02

Сетев 1 (весенне-летний)		Химический состав				Витамины мг				Минеральные вещества мг			
Наименование продукции	№п-р	выход	Энергетический состав			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У								
Пюре картофельное	№119	200	14.57	11.19	43.05	0.01	0.5	0.08	0.58	148	27.3	2.4	0.49
Салат из овощей	№326-	50	0.97	2.26	6.63	0.012	0.16	12.6		31.35	24.48	4.4	0.08
Бутиерброд с маслом	№2	30/15	1.96	3.17	22.77	0.03	0.08	16.36	45.16	8.18	18.65	4.58	0.49
Хлеб ржанно-пшеничный	№6/н	30	1.68	0.33	14.82	0.035			0	6.9	31.8	7.5	0.93
Чай с сахаром	№376	200	0.07	0.02	15	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
Энергетическая и пищевая ценность за день													20.28
Салат из горошка зеленого консервированного (весом)													
Суп картофельный с овощами	№10	100	2.96	5.18	6.25	0.66	11	342		21.45	50.95	20.8	102.05
Плов	№103	300	3.2	3.41	20.94	0.13	9.94	0	0	35.04	81.09	32.74	1.36
Плов	№291	230	19.46	11.37	41.99	0.15	6.9	21.19		53.47	198.27	62.16	0.12
Кисель "Витонка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	2.3	0.3	20.1	0.13	2.35	60	0	0	15.2
Хлеб	№6/н	40	3.08	1.2	20.88	0.035		0.064	31	0.3	4.91		
Хлеб ржанно-пшеничный	№6/н	30	1.68	0.33	14.82	0.035			0	6.9	31.8	7.5	0.93
Энергетическая и пищевая ценность за обед													123.2
Энергетическая и пищевая ценность за день													143.48

Состав (вещество-действие)	7 день														
	Химический состав					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	№п/р	выход	Б	Ж	У	Энерг-я ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Панкреатический продукт															
Вода минеральная "Дружба"	№175	250/5	7.6	13.98	94.16	325	0.13	1.36	68.5		166.73	192.15	46.53	59.17	
Буферная смесь	№1	30/8	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	0	8.4	22.5	4.2	0.35	
Наб. разное, витаминный	№6/н	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0	6.9	31.8	7.5	0.93	
Витаминный комплекс	№382	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	1.59			1.59			0.48	
Витаминный комплекс	№67	100	15.72	25.34	141.45	648.57	0.259	2.95	108.5	0	183.62	246.45	58.23	60.93	
Субстрат	№102	300	1.39	9.93	7.21	123.85	0.039	9.52	0	0	30.92	0	19.34	0.81	
Витаминный комплекс	№292	230	6.59	6.34	15.82	177.9	0.24	6.7	0	0	51.22	105.7	42.7	2.46	
Субстрат	№6/н	200	19.17	17.13	19.78	309.7	0.18	12.74	44.9	0	86.1	6.61	54.36	4.71	
Субстрат	№6/н	40	1	0	18.2	76	0.02	4			14			2.8	
Субстрат	№6/н	30	3.08	1.2	20.88	104.8			0.064	31	0.3	4.91			
Субстрат	№6/н	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0	6.9	31.8	7.5	0.93	
Витаминный комплекс	№6/н	30	32.91	34.93	96.71	861.22	0.514	32.96	44.964	31	189.44	149.02	123.9	11.71	
Витаминный комплекс	№6/н	30	48.63	60.27	238.16	1509.79	0.773	35.91	153.464	31	373.06	395.47	182.13	72.64	

Состав (вещество-действие)	8 День														
	Химический состав					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	№п/р	выход	Б	Ж	У	Энерг-я ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Панкреатический продукт															
Вода минеральная "Дружба"	№290	100/50	10.93	10.47	2.93	150	0.04	0.02	17.8		33.21	128.43	13.61	0.95	
Буферная смесь	№203	200	1	7.69	40.52	260.68	0.8	0	0.12	49.4	16.17	0	1.86	1.09	
Витаминный комплекс	№377	200	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36	
Наб. разное, витаминный	№6/н	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0	6.9	31.8	7.5	0.93	
Субстрат	№6/н	50	7.5	4	5.75	89	0.02	0.25	20		74	99	10.5	0.2	
Субстрат	№6/н	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0.04			0.08	34.8	0.35	5.25		
Витаминный комплекс	№82	300	23.55	23.41	94.16	709.25	0.935	3.1	37.92	49.48	179.28	263.98	41.12	3.53	
Субстрат	№9	100	1.31	3.78	7.85	70.9	0.049	5.38			19.29		18.86	0.63	
Витаминный комплекс	№228	50	2.16	5.92	13.13	124.5	0.06	12.82	0	0	59.68	65.52	31.36	1.48	
Витаминный комплекс	№239	100	83.24	9.9	14.49	187.88	0.09	1.77	22.79		106.56	150.77	25.07	1.02	
Витаминный комплекс	№310	180	3.43	5.18	27.61	170.82	0.18	25.2	6.86		17.58	95.67	35.19	1.39	
Субстрат	№228	50	0.27	1.84	2.62	28.08		12.6		0.12	10.05		17.85	1.05	
Витаминный комплекс	№349	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.016	0.73	0	229.8	32.48	0	17.46	0.7	
Субстрат	№6/н	40	3.08	1.2	20.88	104.8			0.064	31	0.3	4.91			
Витаминный комплекс	№6/н	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0	6.9	31.8	7.5	0.93	
Витаминный комплекс	№6/н	30	95.83	28.24	133.41	888.75	0.43	58.5	29.714	260.92	252.84	348.67	153.29	7.2	
Витаминный комплекс	№6/н	30	119.38	51.65	227.57	1598	1.365	61.6	67.634	310.4	432.12	612.65	194.41	10.73	

Стол 1 (вещество-летний)

Наименование продукта	№п-р	выход	Химический состав				Энергия ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У	ккал		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			г	г	г			мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Соевые отварные	№243	120	11.07	31.11	0.5	328	0.16	0	40	0	0	162	37	20	1.8
Каши гречневая	№302, 228	180/50	10.62	11.46	47.84	292.5	0.25	0	0	0	0	244.73	17.78	199.7	95.47
Чай с сахаром	№376	200	0.07	0.02	1.5	60	0	0.03	0	0	2.8	11.1	1.4	1.4	0.28
Хлеб ржаной-пшеничный	№6/н	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035					31.8	6.9	7.5	0.93
Хлеб	№6/н	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0.04					0.35	34.8	5.25	
Дрожжи сухие и пищевая ценность за		25.75	43.82	93.1	828.07	0.485		40				107.58	233.85	98.48	
Салат из свеклы															
отварной(вегет)	№52	100	1.4	0.48	1.48	93.8	0.036					40.62	35.46	20.7	269.8
Суп картофельный с	№101	250	1.98	2.7	12.11	85.75	1.54					55.98	26.7	22.78	0.88
вруной															
Пюре отварное с маслом	№288	100/6	23.46	25.83	0.5	328	0.04		99.95			167.13	56	20.28	1.81
Капусту тушеную	№354	180	6.47	7.08	41.07	253.87						45	45	10.8	1.08
Восполь "Витамин с	№7	200	0	0	2.3	90	0.3		0.13			60	60	0	15.2
витаминизированный и кальцием"															
Хлеб	№6/н	40	3.08	1.2	20.88	104.8			0.064			4.91	0.3	7.5	0.93
Хлеб ржаной-пшеничный	№6/н	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035					31.8	6.9	7.5	0.93
Дрожжи сухие и пищевая ценность за обед		38.07	37.62	113.86	1025.19	1.951		100.144				300.44	230.36	82.06	289.7
Дрожжи сухие и пищевая ценность за день		63.82	81.44	206.96	1853.26	2.436		140.144				742.12	337.94	315.91	388.18

Стол 1 (вещество-летний)

Наименование продукта	№п-р	выход	Химический состав				Энергия ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У	ккал		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			г	г	г			мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Каши молочная рисовая	№174	200	5.86	10.59	41.94	287	0.064	0.94	53.5	0		153.7	127.56	35.6	1.39
Бульонное с супом	№3	35/15	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	0		96	139.2	9.45	0.49
Хлеб ржаной-пшеничный	№6/н	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035					31.8	6.9	7.5	0.93
Кофейный напиток	№395	200	3.12	2.66	14.18	93.34	0.04					125.74	125.74		0.14
Кондитерское изделие (печенье)	№6/н	30	0.26	0	30.08	82.9	0					10.72	10.72	2.72	0.48
Дрожжи сухие и пищевая		16.72	21.88	115.85	689.21	0.179		112.5				281.5	410.12	55.27	3.43
Салат из горчицы зеленого консервированного (вегет)	№10	100	2.96	5.18	6.25	83.6	0.66	11	342			21.45	50.95	20.8	102.05
Свекольник	№55	250	0.8	2.07	5.93	45.33	0.02	2.78				12.52	12.52	24	0.53
Котлеты рубленные из	№294	100/50	18.81	17.49	17.78	287.71	0.11	0.8	65.89			83.15	66.31	21.46	1.63
отварной / супе	228														
Бюбковые отварные с	№198	200	21.6	8.7	44.47	323	0.62	0	37.99	0		279.83	119.97	1.31	78.15
маслом															
Суп натуральный	№6/н	200	1	0	18.2	76	0.02	4				14	14	2.8	2.8
Хлеб	№6/н	40	3.08	1.2	20.88	104.8	0.035		0.064			4.91	0.3	7.5	0.93
Хлеб ржаной-пшеничный	№6/н	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035					31.8	6.9	7.5	0.93
Дрожжи сухие и пищевая ценность за обед		49.93	34.97	128.33	989.41	1.465		18.58	445.944	31		450.64	241.45	75.07	186.09
Дрожжи сухие и пищевая ценность за день		66.65	56.85	244.18	1678.62	1.644		20.93	558.444	31		732.14	651.57	130.34	189.52

на расходы на приобретение средств обучения за 2016

64.64	62.61	219.35	1653.27	1.48	46.94	197.42	199.97	443.47	686.29	226.61	139.05
-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технологических нормативов / Под редакцией М.П. Могильного

и В.И. Тульчина, 2011, Москва

Сборник рецептов, сборник технологических нормативов для школ, 2008, г. Пермь

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, сборник технологических нормативов / Под редакцией М.П. Могильного и В.И. Тульчина, 2016, Москва