

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Центрального
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Оренбургской области


Т.О.В. Каневская

«УТВЕРЖДАЮ»

МАОУ «Троицкая СОШ»

Директор


И.Г. Кочеткова

«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 7 до 10 лет**

Для приготовления блюд используется йодированная соль.
Проводится ежедневная С- витаминизация третьих блюд.
Используются продукты обогащенные микронутриентами (кисель «Витошка»)

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

Сезон : (весенне-летний)

1 День

№	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав				Энерг-я цент-ть кккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг					
				Б	Ж	У	У		В1	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe		
	Макаронные изделия с сыром	№204	200	13.54	15.92	34.11		287.8	0.08	0.22	115.2	69.92	295.2	202.08	20.32	1.23		
	Булочка с повидлом	№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 ржано-пшеничный	№б/н	30	1.68	0.33	14.82		68.97	0.035			0	6.9	31.8	7.5	0.93		
	Чай с сахаром/лимон, №	№377	200	0.13	0.02	15.2		62	0	2.83	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36		
	Йогурт 5%	№б/н	100	5	3.2	3.6		68	0.04	0.6	0.1	121		15	0.1			
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак																	
				22.31	22.64	90.5		614.41	0.185	3.73	131.66	115.08	445.48	256.93	49.8	3.11		
	Салат "Степной"	№9	60	0.78	2.3	4.59		42.99	0.03	3.26			11.69			0.38		
	Щи из свежей капусты с картофелем	№88	250	1.76	5	7.9		89.75	0.06	15.78	0	383.8	49.25	49	22.13	0.83		
	Рагу из птицы	№289	230	15.77	14.81	19.98		344.02	0.09	14.85	18.13	0	47.75	137.6	50.05	2.42		
	Сок натуральный	№б/н	200	1	0	18.2		76	0.02	4			14			2.8		
	Хлеб	№б/н	40	3.08	1.2	20.88		104.8			0.064	31	0.3	4.91				
	Хлеб ржано-пшеничный	№б/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																	
				24.07	23.64	86.37		726.53	0.235	37.89	18.194	414.8	129.89	223.31	91.11	7.36		
	Энергетическая и пищевая ценность за день																	
				46.38	46.28	176.87		1340.94	0.42	41.62	149.854	529.88	575.37	480.24	140.91	10.47		

Сезон : (весенне-летний)

2 День

№	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав				Энерг-я цент-ть кккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг					
				Б	Ж	У	У		В1	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe		
	Шоколад	№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 ржано-пшеничный	№б/н	30	1.68	0.33	14.82		68.97	0.035			0	6.9	31.8	7.5	0.93		
	Хлеб	№б/н	30	2.31	0.9	14.94		78.6	0.04			0.08	34.8	0.35	5.25			
	Фрукты (яблоко)	№338	100	0.4	0.4	9.8		70.5	0.03	10	0	314	16	11	9	2.2		
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак																	
				27.93	16.54	99.13		685.34	0.315	18.49	21.19	314.08	112.76	241.42	83.91	3.73		
	Салат из моркови(весна)	№42	60	1.25	0.1	11.62		31.38	0.05	4.8		193.3	26.07	52.8	36.48	0.68		
	Рассольник ленинградский	№96	200	1.61	4.07	9.5		68.64		6.7	0	0	23.32	45.38	19.34	0.74		
	Шницель отварная с маслом	№288	80/5	18.77	20.66	0.4		262.4	0.032	18.8	79.96		44.8	133.68	16.22	1.45		
	Каша гречневая	№302	150	8.85	9.55	39.86		243.75	0.21	0	0	0	14.82	203.9	166.4	79.56		
	Компот из сухофруктов	№349	200	0.66	0.09	32.01		132.8	0.016	0.73	0	229.8	32.48	0	17.46	0.7		
	Хлеб	№б/н	30	2.31	0.9	14.94		78.6	0.04			0.08	34.8	0.35	5.25			
	Хлеб ржано-пшеничный	№б/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																	
				35.13	35.7	123.15		886.54	0.383	31.03	79.96	423.18	183.19	467.95	268.67	84.06		
	Энергетическая и пищевая ценность за день																	
				63.06	52.24	222.28		1571.88	0.698	49.52	101.15	737.26	295.95	709.37	352.58	87.79		

1

Сезон : (весенне-летний)		4 День											
Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	Витамины мг			Минеральные вещества мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№143, Рагу из овощей	150/30	3.71	23.03	18.02	202.9	0.125	26.21	96.38	77.86	94.29	34.07	1.26	
№243 Сосиска отварная	120	11.07	31.11	0.5	210	0.16	0	40	37	162	20	1.8	
№376 Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	11.1	2.8	1.4	0.28	
№6/н Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			6.9	31.8	7.5	0.93	
№6/н Хлеб	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0.04			34.8	0.35	5.25		
№6/н Сырок творожный	50	7.5	4	5.75	89	0.02	0.25	20	74	99	10.5	0.2	
Энергетическая и пищевая ценность за продукт		26.34	59.39	69.03	709.47	0.38	26.49	156.38	241.66	390.24	78.72	4.47	
Салат картофельный с зел /горюшком(весна)	№8 60	1.95	6	6.15	87	0.045	3.98		17.54		17.15	0.57	
№101 Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.17	9.68	68.6	0.74	6.6	0	21.36	44.78	18.22	0.7	
№259 Жаркое по-домашнему	230	21.29	23.78	21.79	387.7	0.16	8.88		40.08	270.4	55.83	5.07	
№6/н Сок натуральный	200	1	0	18.2	76	0.02	4		14			2.8	
№6/н Хлеб	40	3.08	1.2	20.88	104.8			0.064	0.3	4.91			
№6/н Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			6.9	31.8	7.5	0.93	
Энергетическая и пищевая ценность за обед		30.58	33.48	91.52	793.07	1	23.46	0.064	100.18	351.9	98.7	10.07	
Энергетическая и пищевая ценность за день		56.92	92.87	160.6	1502.54	1.38	49.95	156.4	341.84	742.1	177.4	14.54	

Сезон : (весенне-летний)	Наименование продуктов	Выход	Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг					
			Б		Ж			У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	У											
	№210	180	15.71	29.78	3.16	254.89	0.12	4.6	0.009	0	123.7	271	19.36	3.16			
	№1	30/8	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	0	8.4	22.5	4.2	0.35			
	№6/н	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0	6.9	31.8	7.5	0.93			
	№395	200	3.12	2.66	14.18	93.34	0.04	1.3			125.74			0.14			
	№6/н	30	0.26	0	30.08	82.9	0				10.72		2.72	0.48			
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		23.13	40.26	77.13	636.1	0.229	5.9	40.009	0	275.46	325.29	33.78	5.06			
	№52	60	0.84	0.29	0.89	56.28	0.022	3.99	0	0	21.28	24.37	12.42	161.88			
	№95	200	6.88	6.72	11.39	133.8	0.08	7.29	12	0	36.24	141.2	37.88	1.008			
	№298,	80/50	7.072	4.544	10.02	109.336	0.04	10.016			30.136			0.816			
	№302	150	8.85	9.55	39.86	243.75	0.21	0	0	0	14.82	203.9	166.4	79.56			
	№349	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.016	0.73	0	230	32.48	0	17.46	0.7			
	№6/н	40	3.08	1.2	20.88	104.8			0.064	31	0.3	4.91					
	№6/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		29.062	22.724	129.87	849.736	0.403	22.026	12.064	260.8	142.156	406.22	241.68	244.894			
	Энергетическая и пищевая ценность за день		52.192	62.984	207	1485.836	0.632	27.926	52.073	260.8	417.616	731.51	275.46	249.954			

6 Сезон : (весенне-летний)

Наименование продуктов	Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
	выход	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Kl
№119 Пшеничные продукты	180	13.92	10.07	38.75	312.15	0.009	0.45	0.07	0.52	133.2	24.57	2.16	0.44
№326-327 Соевые молотый сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.012	0.16	12.6		31.35	24.48	4.4	0.08
№2 Бутерброд с повидлом	30/15	1.96	3.17	22.77	127.64	0.03	0.08	16.36	45.2	8.18	18.65	4.58	0.49
№б/н Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0	6.9	31.8	7.5	0.93
№376 Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
№338 Фрукты (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	70.5	0.03	10	0	314	16	11	9	2.2
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак													
		19	16.25	107.77	690.01	0.116	10.72	29.03	359.7	206.73	113.3	29.04	4.42
Салат из горюшка зеленого консервированного (весна)													
№10	60	1.78	3.11	3.75	50.16	0.4	6.6	205.2		12.87	30.57	12.48	61.23
Суп картофельный с вермишелью													
№103	250	2.68	2.84	17.45	118.25	1.13	8.25	0	0	29.2	0	27.28	1.13
№291 Плов	180	15.2	8.88	32.81	272.4	0.12	5.4	16.56		41.77	154.9	48.56	0.094
Кисель "Витонка с витаминами и кальцием"													
№7	200	0	0	23	90	0.3	20.1	0.13	2.35	60	0	0	15.2
Хлеб													
№б/н	40	3.08	1.2	20.88	104.8			0.064	31	0.3	4.91		
№б/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													
		24.42	16.36	112.71	704.58	1.985	40.35	221.95	33.35	151.04	222.2	95.82	78.584
Энергетическая и пищевая ценность за день													
		43.42	32.61	220.48	1394.59	2.101	51.07	250.98	393	357.77	335.5	124.86	83.004

7 Сезон : (весенне-летний)

Наименование продуктов	Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
	выход	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№175 Кисель молочная "Дружба"	200/5	6.08	11.18	75.33	260	0.1	1.09	54.8		133.38	153.8	37.22	47.34
№1 Бутерброд с маслом	30/8	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	0	8.4	22.5	4.2	0.35
№б/н Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035			0	6.9	31.8	7.5	0.93
№382 Кисель с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	1.59			1.59			0.48
№б/н Плов	100	5	3.2	3.6	68	0.04	0.6	0.1		121		15	0.1
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак													
		19.2	25.74	126.22	651.57	0.269	3.28	94.9	0	271.27	208.06	63.92	49.2
Витнет овощной													
№67	60	0.84	6.02	4.37	75.06	0.024	5.76	0	0	18.74	0	11.72	0.49
Суп гороховый													
№102	250	5.49	5.28	13.18	148.25	0.23	5.83	0	0	42.68	88.08	35.58	2.05
Пшеница, тушеная с овощами													
№292	230	19.17	17.13	19.78	309.7	0.18	12.74	44.9	0	86.1	6.61	54.36	4.71
Сок натуральный													
№б/н	200	1	0	18.2	76	0.02	4			14			2.8
Хлеб													
№б/н	40	3.08	1.2	20.88	104.8			0.064	31	0.3	4.91		
№б/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													
		31.26	29.96	91.23	782.78	0.489	28.33	44.964	31	168.72	131.4	109.16	10.98
Энергетическая и пищевая ценность за день													
		50.46	55.7	217.45	1434.35	0.758	31.61	139.86	31	439.99	339.46	173.08	60.18

Стол 1 (весово-летний)		10 День												
		Химический состав			Энерг-я цен-ть	Витамины мг			Минеральные вещества мг					
		выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Нарезанные продукты														
Каша молочная рисовая	№174	200	5.86	10.59	41.93	287	0.064	0.94	53.5	0	127.56	153.7	35.6	1.39
Пюре картофельное с сыром	№3	35/15	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59		139.2	96	9.45	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
Кофейный напиток	№395	200	3.12	2.66	14.18	93.34	0.04	1.3			125.74			0.14
Комбинированное изделие *	№6/н	30	0.26	0	30.08	82.9	0				10.72		2.72	0.48
Всего продуктов и пищевая ценность за завтрак			16.72	21.88	115.84	689.21	0.179	2.35	112.5	0	410.12	281.5	55.27	3.43
Салат из горюшка зеленого консервированного (весна)	№10	60	1.78	3.11	3.75	50.16	0.4	6.6	205.2		12.87	30.57	12.48	61.23
Сметанник	№55	200	0.64	1.66	4.74	36.26	0.016	2.22			10.02		19.2	0.42
Котлеты рубленые из индейки / соус	№294, 228	80/50	13.34	15.76	16.02	259.2	0.01	0.72	59.36		59.74	74.91	19.33	1.47
Каша овсяная с яблоком	№198	150	12.98	6.53	33.35	242.86	0.47	0	28.57	0	90.2	210.4	0.98	58.76
Сок натуральн-ый	№6/н	200	1	0	18.2	76	0.02	4			14			2.8
Хлеб ржаной-пшеничный	№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
Всего продуктов и пищевая ценность за обед			34.5	28.59	111.76	838.25	0.951	13.54	293.19	31	194.03	352.54	59.49	125.61
Всего продуктов и пищевая ценность за день			51.22	50.47	227.6	1527.46	1.13	15.89	405.69	31	604.15	634.04	114.76	129.04
Всего продуктов и пищевая средняя ценность за 10 дней			57.505	55.555	207.2	1478.6016	1.1859	43.359	158.8	238	428.591	601.5	207.5	99.0138

сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технологических нормативов / Под ред
 И. Тутельяна, 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 /
 И. Тутельяна, 2016, Москва

технолог : Шлаченко Елена Анатольевна
 89225308490