

«Согласовано»

Начальник ГОУ Роспотребнадзора
В Скопинском районе по Рязанской области

Е.А. Михайлюк

«25» _____ 2020г.



Утверждаю:

Директор МОУ «Павловская школа»

О.В. Воронков

«28» _____ 2020г.



Примерное 10-ти дневное меню

Для питания детей в возрасте от 11 до 18 лет, посещающих образовательные организации

МО-Мигловский муниципальный район

(в зимне – весенний сезон)

1 неделя

Прием пищи	№ рел.	1 день понедельник	Вых. блюд в гр.	№ рел.	2 день вторник	Вых. блюд в гр.	№ рел.	3 день среда	Вых. блюд в гр.	№ рел.	4 день четверг	Вых. блюд в гр.	№ рел.	5 день пятница	Вых. блюд в гр.
Обед	29	Икра кабачковая	100	21	Салат из солен. огурца и зеленого горошка	100	36	Салат морковный с чесноком	100	45	Салат из свежей капусты	100	65	Салат из отварной свеклы с чесноком	100
	31	Макаронны отварные	180	22	Плов	200	8	Овощное рагу сосиска	180 70	47	Картофельное пюре	180	71	Рис отварной	180
	32	Тефтели мясные	100	-	-	-	-	-	-	32	Рыбные котлеты	100	-	Подлива из куриного мяса	100
	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50
	11	Компот из с/ф	200	27	Кофейный напиток	200	13	Какао	200	24	Чай	200	21	Чай с молоком	200

2 неделя

Прием пищи	№ рел.	6 день понедельник	Вых. блюд в гр.	№ рел.	7 день вторник	Вых. блюд в гр.	№ рел.	8 день среда	Вых. блюд в гр.	№ рел.	9 день четверг	Вых. блюд в гр.	№ рел.	10 день пятница	Вых. блюд в гр.
Обед	45	Салат из свежей капусты	100	20	Салат свекольный с соленым огурцом	100	36	Салат морковный с чесноком	100	80	Салат «Пестрый»	100	65	Салат свекольный с чесноком	100
	47	Картофельное пюре	200	38	Гречка	180	8	Овощное рагу с мясом	230	71	Рис	180	31	Макаронны	180
	242	Рыба тушеная с овощами	100	74	Гуляш с мясом	100	-	-	-	32	Котлета мясная	100	9	Сосиска	100
	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50	10	Хлеб ржаной	50
	24	Чай	200	13	Какао	200	11	Кисель	200	27	Кофейный напиток	200	21	Чай с молоком	200

1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ реп.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витами н С
						Белки	Жиры	Углеводы	
Обед									
29	Икра кабачковая	100	100	100	1,2	5,04	5,16	73,2	
31	Макаронны с маслом сливочным			180					
	Макаронны	60	60		199,80	6,72	0,96	41,04	-
	Масло сливочное	4	4		25,88	0,032	2,86	0,052	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				225,68	6,75	3,82	41,09	-
32	Тефтели мясные			100					
	Грудка куриная	70	63		166,6	12,74	12,88	0	1,26
	Мясо говядина	20	18		43,6	3,72	3,2	0	0
	Лук	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Ййшо	8	6,8		12,56	1,016	0,92	0,056	-
	Молоко	10	10		6,0	0,29	0,32	0,47	0,13
	Хлеб пшеничный	10	10		23,8	0,8	0,1	4,9	-
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Мука пшеничная	5	5		16,45	0,55	0,075	3,39	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				300,08	19,25	20,50	9,63	2,39
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
11	Компот из сухофруктов			200					
	Сухофрукты	11	11		21,75	0,25	0,11	6,49	0,22
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				73,62	0,25	0,011	19,47	0,22
	Итого				687,58	31,29	29,49	160,09	2,61

2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход Блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витами н С
						Белки	Жиры	Углевод ы	
Обед									
21	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом			100					
	Огурец соленый	50	50		6,50	0,40	0,05	0,85	2,50
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Дук репчатый	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Зеленый горошек	40	39		16,0	1,24	0,08	2,60	4,0
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				53,57	1,78	3,14	4,27	7,5
22	Плов			200					
	Мясо говядина	90	82,5		196,2	16,74	14,4	0	
	Дук	15	13		6,15	0,21	0,03	1,23	1,5
	Морковь	20	18		7,0	0,26	0,02	1,38	1,0
	Рис	49	49		163,17	3,43	0,49	36,26	-
	Масло растительное	5	5		44,95	0	4,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Чеснок	2	2		2,98	0,13	0,01	0,60	0,2
	Всего				375,5	20,68	19,94	39,47	2,5
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
27	Кофейный напиток			200					
	Кофейный порошок	1,2	1,2		-	-	-	-	-
	Молоко	170	170		102,0	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	ВСЕГО				153,87	4,93	5,44	20,97	2,21
	Итого				669,94	30,69	30,69	81,41	12,21

3 ДЕНЬ (СРЕДА)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витами н С	
						Белки	Жиры	Углевод ы		
Обед										
36	Салат морковный с чесноком			100						
	Морковь	90	78		31,50	1,17	0,09	6,21	4,50	
	Чеснок	3	1,8		4,49	0,195	0,015	0,89	0,3	
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-	
	Соль	1	1		0	0	0	0	0	
	Всего				62,96	1,37	3,10	7,10	4,80	
8	Овощное рагу / сосиска			200/70						
	Капуста	250	218		70,0	4,50	0,25	11,75	112,5	
	Дук	15	13		6,15	0,21	0,03	1,23	1,5	
	Морковь	20	18		5,25	0,195	0,015	1,035	0,75	
	Томатный соус	5	5		5,1	0,24	0	0,95	2,25	
	Масло растительное	5	5		44,95	0	5,0	0	-	
	Соль	1	1		0	0	0	0	0	
9	Сосиска	70	70		159,2	7,7	16,73	0,28	-	
	Всего				290,65	12,85	22,02	15,25	117,0	
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-	
13	Какао			200						
	Какао-порошок	3	3		8,67	0,70	0,45	0,31	-	
	Молоко	170	170		102,0	4,93	5,44	7,99	2,21	
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-	
	ВСЕГО				162,54	5,63	5,89	21,28	2,21	
	Итого				603,15	23,15	31,01	60,33	124,01	

4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)				Витами н С
						Белки	Жиры	Углев оды		
Обед										
45	Салат из свежей капусты			100						
	Капуста белокочанная	101	82		28,0	1,80	0,10	4,70	45,0	
	Морковь	10	7,5		3,5	0,13	0,010	0,69	0,5	
	Лук репчатый	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0	
	Масло растительное	3	3		26,97	0	3,0	0	-	
	Сахар	2	2		7,98	0	0	1,99	-	
	Соль	1	1		0	0	0	0	0	
	Всего				70,55	2,07	3,13	8,20	46,5	
47	Картофельное пюре			180						
	Картофель	200	157		154,0	4,0	0,8	32,6	40,0	
	Молоко	40	40		24,0	1,16	1,28	1,88	0,52	
	Масло сливочное	3	3		19,49	0,024	2,15	0,039	-	
	Соль	1	1		0	0	0	0	0	
	Всего				197,49	5,184	4,23	34,52	40,52	
32	Котлета рыбная			100						
	Рыба (минтай)	120	98		32,4	19,08	1,08	0	0,6	
	Лук	20	19		8,20	0,28	0,08	3,28	2,0	
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-	
	Мука	5	5		16,45	0,55	0,075	3,39	-	
	Яйцо	8	6,8		12,56	1,016	0,92	0,056	-	
	Молоко	10	10		6,0	0,29	0,32	0,47	0,13	
	Хлеб пшеничный	10	10		23,8	0,8	0,1	4,9	0,26	
	Соль	1	1		0	0	0	0	0	
	ВСЕГО				126,38	22,02	5,57	12,10	2,99	
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-	
24	Чай			200						
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-	
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-	
	Всего				51,87	0	0	12,98	-	
	Итого				533,29	32,57	13,53	84,5	90,01	

5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ реп.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углевод.	
Обед									
65	Салат из отварной свеклы с чесноком			100					
	Свекла	90	76		37,80	1,35	0,09	7,92	9,0
	Чеснок	3	1,8		4,49	0,195	0,015	0,89	0,3
	Масло растительное	3	3		26,97	0	3,0	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				69,26	1,55	3,11	8,81	9,30
71	Рис отварной			180					
	Рис	54	53		163,17	3,43	0,49	36,26	-
	Масло сливочное	4	4		25,88	0,032	2,86	0,052	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				189,05	3,46	3,35	36,31	-
70	Подлива с мясом			100					
	Куриная грудка (курица)	70	62,5		119	12,74	12,88	0	1,26
	Дук	15	13		6,15	0,21	0,03	1,23	1,5
	Морковь	20	18		7,0	0,26	0,02	1,38	1,0
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Мука пшеничная	10	10		32,9	1,11	0,15	6,78	-
	Томатный соус	7	7		7,14	0,34	0	1,33	3,15
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				199,16	14,66	16,07	10,72	6,91
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
21	Чай с молоком			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Молоко	100	100		60	2,9	3,2	4,7	1,3
	Всего				111,87	2,9	3,2	17,68	1,3
	Итого				656,34	25,87	26,33	90,22	17,51

2 НЕДЕЛЯ

6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ реп.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блю- д	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углевод ы	
Обед									
45	Салат из свежей капусты			100					
	Капуста белокочанная	101	82		28,0	1,80	0,10	4,70	45,0
	Морковь	10	7,5		3,5	0,13	0,010	0,69	0,5
	Лук репчатый	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Масло растительное	3	3		26,97	0	3,0	0	-
	Сахар	2	2		7,98	0	0	1,99	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				70,55	2,07	3,13	8,20	46,5
47	Картофельное пюре			180					
	Картофель	200	157		154,0	4,0	0,8	32,6	40,0
	Молоко	40	40		24,0	1,16	1,28	1,88	0,52
	Масло сливочное	3	3		19,49	0,024	2,15	0,039	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				197,49	5,184	4,23	34,52	40,52
242	Рыба тушеная с овощами			100					
	Рыба (минтай)	110	97		79,2	17,49	0,99	0	0,55
	Лук	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Морковь	10	8		3,5	0,13	0,010	0,69	0,5
	Масло растительное	2	2		17,98	0	1,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				104,78	17,76	3,01	1,51	2,05
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
	Итого				511,69	28,32	10,97	73,91	89,07

7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ рецеп	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углевод	
Обед									
20	Салат свекольный с соевым огуцом			100					
	Соленый огурец	40	38		5,20	0,32	0,04	0,68	2,0
	Свекла	50	46		21,0	0,75	0,05	4,40	5,0
	Масло растительное	2	2		17,98	0	1,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				44,18	1,07	2,08	5,08	7,0
38	Каша гречневая			180					
	Гречка	54	52		166,32	6,81	1,78	30,84	-
	Масло сливочное	4	4		12,94	0,016	1,43	0,73	-
	Соль				0	0	0	0	0
	Всего				179,26	6,83	3,21	31,57	-
74	Гуляш с мясом			100					
	Мясо говядина	90	82,5		196,2	16,74	14,4	0	-
	Лук	15	13		6,15	0,21	0,03	1,23	1,5
	Морковь	20	18		7,0	0,26	0,02	1,38	1,0
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Мука пшеничная	10	10		32,9	1,11	0,15	6,78	-
	Томатный соус	7	7		7,14	0,34	0	1,33	3,15
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				276,36	18,66	17,59	10,72	5,65
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
13	Какао			200					
	Какао-порошок	3	3		8,67	0,70	0,45	0,31	-
	Молоко	170	170		102,0	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	ВСЕГО				162,54	5,63	5,89	21,28	2,21
	Итого				749,34	35,49	29,37	85,35	14,86

8 ДЕНЬ (СРЕДА)

№ реп.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блю- д	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Угледо- ды	
Обед									
36	Салат морковный с чесноком			100					
	Морковь	95	88		33,25	1,24	0,10	6,56	4,75
	Чеснок	3	1,8		4,49	0,195	0,015	0,89	0,3
	Масло растительное	3	3		26,97	0	3,0	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				64,71	1,44	3,12	7,45	5,05
8	Овощное рагу с мясом			230					
	Куриная грудка (курица)	90	82,50		214,20	16,38	16,56	0	1,62
	Капуста	250	218		70,0	4,50	0,25	11,75	112,50
	Дук	15	13		6,15	0,21	0,03	1,23	1,5
	Морковь	20	18		5,25	0,195	0,015	1,035	0,75
	Томатный соус	5	5		5,1	0,24	0	0,95	2,25
	Масло растительное	5	5		44,95	0	5,0	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				345,65	21,53	21,86	14,97	118,62
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
5	Кисель			200					
	Кисель-концентрат	20	20		-	-	-	-	
	Сахар	10	10		39,9	0	0	9,99	
	ВСЕГО				39,9	0	0	9,99	
	Итого				537,26	26,27	25,58	49,11	123,67

9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углевод ы	
80	Сагаг « Пестрый »			100					
	Соленый отулец	70	65,8		7,8	0,48	0,06	1,02	3,0
	Дук репчатый	10	9		4,1	0,14	0,02	0,82	1,0
	Масло растительное	2	2		17,98	0	1,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	ВСЕГО				29,88	0,62	2,07	1,84	4,0
71	Рис отварной			180					
	Рис	56	55		186,48	3,92	0,56	41,44	-
	Масло сливочное	4	4		25,88	0,032	2,86	0,052	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				212,36	3,95	3,42	41,49	-
32	Котлета мясная			100					
	Грудка куриная (курица)	50	42,5		119,0	9,1	9,2	0	0,9
	Говядина	40	37		87,2	7,44	6,4	0	-
	Дук	20	19		8,20	0,28	0,08	3,28	2,0
	Дйцо	8	6,8		12,56	1,016	0,92	0,056	-
	Молоко	10	10		6,0	0,29	0,32	0,47	0,13
	Хлеб пшеничный	10	10		23,8	0,8	0,1	4,9	-
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Мука пшеничная	5	5		16,45	0,55	0,075	3,39	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				300,18	19,47	17,10	12,09	3,03
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
27	Кофейный напиток			200					
	Кофейный порошок	1,2	1,2		-	-	-	-	-
	Молоко	170	170		102,0	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	ВСЕГО				153,87	4,93	5,44	20,97	2,21
	Итого				783,29	32,27	28,63	93,09	9,24

10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ реп	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углевод ы	
Обед									
65	Салат свекольный с чесноком			100					
	Свекла	90	84		37,80	1,35	0,09	7,92	9,0
	Чеснок	3	1,8		4,49	0,195	0,015	0,89	0,3
	Масло растительное	3	3		26,97	0	3,0	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				69,26	1,55	3,11	8,81	9,30
31	Макароны с маслом сливочным			180					
	Макароны	60	60		199,80	6,72	0,96	41,04	-
	Масло сливочное	4	4		25,88	0,032	2,86	0,052	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				225,68	6,75	3,82	41,09	-
9	Сосиска	70	70		159,2	7,7	16,73	0,28	-
10	Хлеб ржаной	50	50	50	87	3,30	0,6	16,7	-
21	Чай с молоком			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Молоко	100	100		60	2,9	3,2	4,7	1,3
	Всего				111,87	2,9	3,2	17,68	1,3
	Итого				653,01	14,5	10,73	84,28	10,6

Ведомость контроля за рационом питания

Наименование продукта	Норма на 1-ого ребенка а	Фактически выдано продуктов по дням на 1-ого ребенка										В среднем за 10 дней	Отклон. От нормы (+/-)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Молоко		10	170	170	50	100	40	170	-	180	100	990	
Масло сливочю		4	-	-	3	4	3	4	-	4	4	26	
Масло растит.		3	8	8	6	6	4	5	8	5	3	56	
Яйцо		8	-	-	8	-	-	-	-	8	-	24	
Мясо птица		70	-	-	-	70	-	-	90	50	-	280	
Говядина (фарш)		20	90	-	-	-	-	90	-	40	-	240	
Рыба свеж.		-	-	-	120	-	110	-	-	-	-	230	
Сосиски		-	-	70	-	-	-	-	-	-	70	140	
Сахар		13	13	13	15	13	15	13	10	13	13	131	
Соль		1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	24	
Сухофрукты		11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	
Хлеб пшен.		-	-	-	10	-	-	-	-	10	-	20	
Хлеб ржан.		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	
Мука		5	-	-	5	10	-	10	-	5	-	35	
Макаронны		60	-	-	-	-	-	-	-	-	60	120	
Картофель		-	-	-	200	-	200	-	-	-	-	400	
Лук		10	25	15	30	15	20	15	15	30	-	175	
Морковь		-	20	110	10	20	20	20	115	-	-	315	
Капуста		-	-	250	101	-	101	-	250	-	-	702	
Свекла		-	-	-	-	90	-	50	-	-	90	230	
Огурец сол.		-	50	-	-	-	-	40	-	70	-	160	
Икра кабачковая		100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	
Зеленый горошек		-	40	-	-	-	-	-	-	-	-	40	
Чеснок		-	2	3	-	3	-	-	3	-	3	11	
Рис		-	49	-	-	54	-	-	-	56	-	159	
Печка		-	-	-	-	-	-	54	-	-	-	54	
Томатная паста		-	-	5	-	7	-	7	5	-	-	24	
Кисель		-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	20	
Какао		-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	6	
Коф. Напиток		-	1,2	-	-	-	-	-	-	-	1,2	2,4	
Чай		-	-	-	0,6	0,6	0,6	-	-	-	0,6	2,4	

Количество белков, жиров, углеводов по дням недели

Дни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	За 10 дней
Белки	31,29	30,69	23,15	32,57	25,87	28,32	35,49	26,27	32,27	14,5	280,42
Жиры	29,49	30,69	31,01	13,53	26,33	10,97	29,37	25,58	28,63	10,73	236,33
Углеводы	160,09	81,41	60,33	84,5	90,22	73,91	85,35	49,11	93,09	84,28	862,29
Энерг. ценность	687,58	669,94	603,15	533,29	656,34	511,69	749,34	537,26	783,29	656,01	6,384,89
Витамин С	2,61	12,21	124,01	90,01	17,51	89,07	14,86	123,67	9,24	10,6	493,79