СОГЛАСОВАНО:

Заместитель главного государственного врача по г.Южноуральску

_____ Т.И.Пиминова

21 августа 2020 года

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник Управления образования Пластовского муниципального района

_____ Н.А Аристенко

21 августа 2020 года

Примерный рацион питания

для общеобразовательных учреждений

Пластовского муниципального района

На 2020-2021 учебный год

Примерное 2 (х) недельное меню по школам :

МКОУ «Школа № 2» г.Пласт

МКОУ « Школа № 10» г.Пласт

МКОУ « Школа № 12» г.Пласт

МКОУ « Школа № 20» г.Пласт

МКОУ « Школа № 14» с.Кочкарь

МКОУ « Школа № 15» с.Демарино

МКОУ « Школа № 16» с. Верхняя Кабанка

МКОУ « Школа № 17» с.Борисовка

МКОУ « Школа № 18» с.Верхняя Санарка имени П.И.Сумина

МКОУ « Степнинская школа»

МКОУ « Начальная школа-д/с № 23»

МЕНЮ: для учащихся с 1-4 кл. (горячий завтрак)

Прием пищи №1	Наименование блюда	Выход блк	Пещевые вещества (г)			Энергетическ ккал	Витамин С	№ рецептуры	Рецептура на блюда (в граммах)
			Б	Ж	У				
1		2 3	4	5	6	7	8	9	10
Понедельник:	Каша молочная-пшенная (вязкая) с/м	200/5	5,8	9,2	31,8	240		стр 246	кр.пшенная-50г;молоко-96г;масло сл-5г;сахар-6г;соль-1г;(вода-64г)
	Кондитерское изделие	25	1,7	2,1	18,1	97,8			печенье-25г.
	Батон	30	2,9	0,8	16,1	78,9			батон-30.
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	57		№684-685	чай-1г;сахар-15г.
	Фрукт-апельсин(поштучно)	150	1,4	0,3	12,2	60			апельсин-150.
	Всего:	610	11,9	12,4	93,2	533,7			
	Итого: (за 1 день):		11,9	12,4	93,2	533,7			
	помидор(дополнение к гарниру)	35	0,38	0,07	1,61	8,05			помидор-40г.
Вторник:	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159		№ 520	картофель-171г;молоко-23,7;масло сл-5г.
	Рыба тушеная с овощами	125(75/50)	12,2	6,8	3,8	125,4		№41(Чел.обл)	рыба потр.(без головы)-120;морковь-34;лук реп-21;масло раст-8.
	Хлеб ржано-пшеничный(ржаной)	20	1,3	0	9,4	43			хлеб ржано-пшеничный-20
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15,4	75			хлеб пшеничный-30г.
	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,5	20,4	103,2		№ 692	кофейный напиток-8г;молоко-50г;сахар-20г;вода-176г.
	Всего:	560	20,68	13,47	76,91	513,65			
	Итого:(за 2 дня):		32,58	25,87	170,11	1047,35			
	Огурец(допол.к гарниру)	35	0,28	0,03	1,19	4,9			огурец-40г.
Среда:	Макароны изделия отварные	100	3,5	4,1	23,5	147		№ 332	макаронные изделия-35г;масло сл-5г.
	Котлеты	80	12,7	11,5	12,8	208,8		№ 451	мясо(филе)-60г;хлеб-14,4г;вода-19,2г;сухари-8г;масло раст-4,8г.
	Хлеб ржано-пшеничный(ржаной)	20	1,30 0		9,4	43			хлеб ржано-пшеничный-20
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15,4	75			хлеб пшеничный-30.
	Какао с молоком	200	4	3,2	4,2	168		№ 693	какао-порошок-4г;молоко-25г;сахар-20г;вода-110г.
	Всего:	465	23,98	18,83	66,49	646,7			
	Итого:(за 3 дня):		56,56	44,7	236,6	1694,05			
Четверг:	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66			масло сливочное-10.
	Запеканка из творога с сгущ/молоком	150/25	25,8	18,8	36,1	312		№ 366	творог-142г;крупа манная-10г;сахар-10г;яйца-4г;масло слив-6г;сухари-6г;сметана-6г;сгущ.молоко-25г.
	Булочка	50	4	4	29	150			булочка-50г.
	Батон	30	2,9	0,8	16,1	78,9			батон-30г.
	Кисель из концентрата фруктовый	200	0,1	0	15	57		№ 648	кисель (концент.с сахаром)-39г.=(24+15)
	Фрукт-банан(поштучно)	150	1,65	0	22,05	93			Банан-170г.
	Всего:	615	34,55	30,8	118,35	756,9			
	Итого:(за 4 дня)		91,11	75,5	354,95	2450,95			
	Огурец(допол.к гарниру)	35	0,28	0,03	1,19	4,9			огурец-40г.
Пятница:	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	26,3	159		№ 520	картофель-171г;молоко-23,7г;масло сл-5г.
	Курица отварная в соусе с овощами	100	6,5	5,9	9,4	119		№ 487	курица-166,4г;лук репч-7,5г;морковь-7,5г;масло раст-12г.
	Хлеб ржано-пшеничный(ржаной)	20	1,3	0	9,4	43			хлеб ржано-пшеничный-20.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15,4	75			хлеб пшеничный-30.
	Сок	200	1	0	21,2	88			сок(яблочный)-200г.
	Всего:	535	14,38	11,03	82,79	488,9			
	Итого:(за 5 дней):		105,49	86,53	437,74	2939,85			

2-я НЕДЕЛЯ:

Понедельник:	Сыр	15	4	4,1	0	54,2		сыр-15г.
	Каша молочная-рисовая (вязкая) с маслом	200/5	3	8	31,6	218	стр.246	крупа рисовая-44,4г;молоко-98,5г;вода-65,5г;сахар-6г;масло сл-5г.
	Батон	30	2,9	0,8	16,1	78,9		батон-30г.
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	57	№684-685	чай-1г;сахар-15г.
	Фрукт-апельсин(поштучно)	150	1,4	0,3	12,2	60		апельсин-150.
	Всего:	600	11,4	13,2	74,9	468,1		
	Итого: (за 6 дней)		116,89	99,73	512,64	3407,95		
	Огурец(допол.к гарниру)	35	0,28	0,03	1,19	4,9		огурец-40г.
Вторник:	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	14,8	10,4	17	222	№ 381(№592)	рыба (минтай)-140г;масло сл-3г;мука пш-3г;бульон рыбн-18,3г;картофель-137г;масло раст.-6г.
	Хлеб ржано-пшеничный(ржаной)	20	1,3	0	9,4	43		хлеб ржано-пшеничный-20.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15,4	75		хлеб пшеничный-30г.
	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,5	20,4	103,2	№ 692	кофейный напиток-8г;молоко-50г;сахар-20г;вода-176г.
	Всего:	485	19,98	11,93	63,39	448,1		
	Итого: (за 7 дней)		136,87	111,66	576,03	3856,05		
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66		масло сливочное-10.
Среда:	Омлет с сыром	100/15/5	12,4	18,6	1,8	227	№ 340,342	яйцо-80г;молоко-30г;масло сл-5г;сыр-15г,масло раст-5г.
	Булочка	50	4	4	29	150		булочка-50г.
	Батон	30	2,9	0,8	16,1	78,9		батон-30г.
	Какао с молоком	200	4	3,2	4,2	168	№ 693	какао-порошок-4г;молоко-25г;сахар-20г;вода-110г.
	Фрукт-банан(поштучно)	150	1,65	0	22,05	93		Банан-170г.
	Всего:	560	21,05	33,8	73,25	782,9		
	Итого: (за 8 дней)		157,92	145,46	649,28	4638,95		
	Помидор(дополн.к гарниру)	35	0,38	0,07	1,61	8,05		помидор-40г.
Четверг:	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	№ 436	говядина(филе)-142(105);картофель-142;лук репч-16г;масло сл-5г;томатное пюре-6,6г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0	9,4	43		хлеб ржано-пшеничный-20.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15,4	75		хлеб пшеничный-30г.
	Кисель фруктовый (из концентрата)	200	0,1	0	15	57	№ 648	кисель (концент.с сахаром)-39г.(24+15)
	Всего:	485	21,78	9,87	63,01	433,05		
	Итого: (за 9 дней)		179,7	155,33	712,29	5072		
Пятница:	Огурец(допол.к гарниру)	35	0,28	0,03	1,19	4,9		огурец-40г.
	Сложный гарнир:карт.пюре,капуста туш.	50/50	2,3	2,5	14,5	93	№ 520;№ 214	картофель-57г;молоко-8г;масло сл-2г.,капуста-71,2;масло сл-3;томат-пюре-3,2;морковь-2;лук-3;
	Курица отварная в соусе с овощами	100	6,5	5,9	9,4	119	№ 487	курица-166,4г;лук репч-7,5г;морковь-7,5г;масло сл-12г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0	9,4	43		хлеб ржано-пшеничный-20.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15,4	75		хлеб пшеничный-30г.
	Сок	200	1	0	21,2	88		сок(яблочный)-200г.
	Всего:	485	13,58	8,43	71,09	422,9		
	Итого: (за 10 дней)		193,28	163,76	783,38	5494,9		

На 1 ребенка в день (среднее)	19,33	18,88	78,34	549,49
Энергетическая ценность школьного завтрака-25%	12-16	12-16	48-60	400-550 ккал
	204,89	194,93	764,79	5791,35

Сводная таблица по продуктам:

Наименование продукта:	Кол-во (г)	Цена (руб)		Сумма (руб)	Выпол.н/н	Норма1день -25%	Норма 10 дней 25%
Булочка(2х50)	100	100-00		10-00			
Батон	120	50-00		6-00			
Хлеб ржано-пшеничный	120	40-00		4-80		20	200
Хлеб пшеничный	194,4	32-00		6-22		38	380
Сухари	14	50-00		0-70			
Мука пшеничная	3	38-00		0-11		3,8	38
Крупы, в т.ч. :	104,4					11,3	113
пшенная	50	40-00		2-00			
рисовая	44,4	40-00		1-78			
манная	10	40-00		0-40			
Макаронные изделия	35	34-00		1-19		3,8	38
Картофель	678	15-00		10-17		46,8	468
Овощи,в т.ч. :	517,2					70	926
Огурцы	160	80-00		12-80			
Капуста	71,2	35-00		2-49			
Помидоры	80	80-00		6-40			
Морковь	51	18-00		0-92			
Лук репчатый	55	18-00		0-99			
Томатное пюре	9,8	120-00		1-47			
Фрукты, в т.ч.:	640					46,3	463
Апельсины	300	120-00		36-00			
Бананы	340	100-00		34-00			
Сухофрукты					0	3,8	38
Соки плодоовощные	400	14-00		5-60		50	500
Мясо 1 категории	165	450-00		74-25		17,5	175
Субпродукты					0	3,8	38
Птица(цыплята-бройлеры потр.1 кат.)	332,8	165-00		54-91		8,8	88
Рыба(филе)	260	300-00		78-00		14,5	145
Молоко(3,5%)	429,2	40-00		17-17		75	750
Молоко сгущеное	25		150	3-00			
Кисломолочная пищевая продукция				0		37,5	
Творог(не более 9%)	142	220-00		31-24		12,5	125
Сыр	30	450-00		13-50		2,5	25
Сметана(не более 15 %)	6	150-00		0-90		2,5	25
Масло сливочное	81	450-00		36-45		7,5	75
Масло растительное	35,8	75-00		2-69		3,8	38
Яйцо	84	6-00		15-00		10	100
Сахар	132	35-00		4-62		7,5	75
Кондитерские изделия	25	120-00		3-00		2,5	25

Чай	2	400-00		0-80	0,1	1
Какао-порошок	8	300-00		2-40	0,3	3
Кофейный напиток	16	300-00		4-80	0,5	5
Дрожжи хлебопекарные				0	0,25	2,5
Крахмал				0	0,75	7,5
Соль пищевая поваренная йодированная	7,5	15-00		0-11	0,75	7,5
Специи				0	0,5	5
Кисель (концентрат)-250 гр.	78		216	16-85		
Всего:(на 1 уч-ка за 10 дней)				503,73		
Итого: (на 1 уч-ка на 1 день)				50-37		