

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ:



**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
№10-ШК/2409-08/82 от 18 сентября 2020 г.
для питания обучающихся с 12 до 18 лет,
горячий завтрак
(осенне-зимний сезон)**

Разработано по обращению Управления Роспотребнадзора по Тюменской области,
по поручению Департамента социального развития Тюменской области,
как единое примерное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся
по образовательным программам начального общего образования.



г. Тюмень, 2020г.

лук репчатый	4	3													
мука пшеничная	2	2													
масло растительное	4	4													
сахар	0,8	0,8													
Кофейный напиток №692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7	1,3	0,0	0,0	0,0	156,0	88,2	13,7	0,1
кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
молоко питьевое	130	130													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,6	0,5	19,9	86,5	2,8	0,03	0,0	0,0	165,0	54,5	0,0	0,2
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или Хлеб ржаной витаминизированный			20												
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак				23,6	22,0	100,1	691,5	6,3	0,4	0,0	5,5	205,7	490,7	82,2	4,3
Бутерброд с джемом №2-2004			20/25	1,8	0,2	21,0	93,0	0,6	0,0	0,0	0,9	6,9	17,4	5,0	0,3

лук репчатый	24	20														
сметана	20	20														
Рис припущенный с овощами "Мозаика" №416-2013, Пермь			180	3,2	7,7	37,9	233,7	2,20	0,04	0,05	0,4	6,2	92,7	0,2	0,7	
крупа рисовая	47	47														
кукуруза консервированная	50	30														
морковь - до 01.01 - 20%	26	21														
с 01.01 - 25%	28	21														
масло сливочное	10	10														
Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2	4,3	0,0	0,0	0,0	22,0	16,0	7,0	1,1	
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40														
или вишня свежемороженая	31,5	30														
или смородина свежемороженая	31,5	30														
или клюква	26,4	30														
сахар	15	15														
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	0,0	0,04	0,0	0,0	155,0	205,0	23,0	0,0	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20													
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8	

морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>															
сахар	4	4													
кислота лимонная	0,12	0,12													
вода для разведения лимонной кислоты	6	6													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			100	1,0	5,1	3,5	63,9	16,5	0,0	0,0	2,3	13,0	24,0	18,0	0,8
помидоры свежие парниковые	97	95													
или помидоры свежие грунтовые	112	95													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
Сосиски, сардельки отварные с маслом №413-2004			100/5	14,4	23,0	0,4	266,2	0,0	0,0	0,0	0,3	18,0	85,0	12,0	1,1
сардельки или сосиски, в том числе куриные	102	100													
масло сливочное	5	5													
Пюре картофельное №520-2004			180	3,9	5,9	26,7	175,5	6,80	0,18	0,07	0,20	48,60	84,60	15,00	1,20

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154													
01.11.-31.12. -30%	220	154													
01.01-29.02 - 35%	237	154													
01.03 - 40%	257	154													
молоко питьевое	29	29													
масло сливочное	7	7													
Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9	27,0	0,0	0,0	0,7	6,1	1,7	1,5	0,2
чай-заварка	0,5	0,5													
шиповник	15	15													
сахар	10	10													
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или Хлеб ржаной витаминизированный			20												
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20												

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак				24,0	22,1	101,1	698,9	5,9	0,2	0,1	1,0	414,1	458,9	92,4	2,4
Бутерброд с сыром №3-2004			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	0,2	0,0	0,1	0,5	215,0	178,5	14,7	0,3

лук репчатый	1,2	1													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
сахар	1	1													
Рис припущенный №512-2004			180	4,4	4,3	35,0	196,6	0,0	0,0	0,0	0,3	18,6	94,7	30,9	0,6
крупа рисовая	63	63													
вода питьевая	133	133													
масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном №494-2013, Пермь			200/5	0,1	0,0	15,2	61,2	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
чай-заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,6	0,5	19,9	86,5	2,8	0,03	0,0	0,0	165,0	54,5	0,0	0,2
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или Хлеб ржаной витаминизированный			20												

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак				20,9	20,6	111,6	714,4	4,3	0,6	0,6	3,0	366,8	852,9	207,3	8,5
Салат из моркови с изюмом №10-2013, Пермь			100	1,2	0,1	15,0	65,7	3,40	0,05	0,00	0,40	3,00	56,00	33,00	0,90

морковь до 01.01.-20%	96	77													
с 01.01 - 25%	102	77													
морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном															
изюм	11	11													
сахар	10	10													
лимон (для сока)	12	5													
Гуляш из говядины №437-2004			100	9,1	7,5	3,4	117,5	0,22	0,05	0,07	1,98	11,55	144,22	11,12	0,57
говядина 1 категории	86	63													
или говядина полуфабрикат	74	63													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63													
масло растительное	4	4													
масса тушеного мяса		40													
масса соуса		60													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6													
мука пшеничная	4	4													
Каша гречневая рассыпчатая №508-2004			180	3,7	7,9	50,0	285,9	0,00	0,32	0,51	0,65	31,00	253,00	124,00	5,60

крупа гречневая	85	85													
вода питьевая	108	108													
масло сливочное	10	10													
Какао с молоком №642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2	0,7	0,0	0,0	0,0	156,0	133,7	0,0	0,1
какао - порошок	4	4													
молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	0,0	0,04	0,0	0,0	155,0	205,0	23,0	0,0
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или Хлеб ржаной витаминизированный			20												
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20												

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				31,7	25,7	82,1	685,5	16,4	0,5	0,1	2,5	173,4	432,2	81,1	5,5
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	5,00	0,02	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
ИЛИ															
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			100	0,7	0,1	1,9	11,3	7,00	0,03	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50

сахар	16	16													
яйцо куриное	9	9													
изюм	20,5	20													
масло сливочное	6	6													
ванилин	0,01	0,01													
сухари	6	6													
сметана	6	6													
масло сливочное для смазки листа	4	4													
масса готового пудинга		200													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Бутерброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	0,0	0,0	0,2	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	10	10													
Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
чай-заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,6	0,5	19,9	86,5	2,8	0,03	0,0	0,0	165,0	54,5	0,0	0,2
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6

шиповник	15	15													
сахар	10	10													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,6	0,5	19,9	86,5	2,8	0,03	0,0	0,0	165,0	54,5	0,0	0,2
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или Хлеб ржаной витаминизированный			20												
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20												

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак				23,2	24,5	85,3	653,4	25,9	0,4	0,1	3,0	133,7	382,7	83,8	4,9
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург			100	0,9	5,0	3,1	61,0	17,2	0,0	0,0	2,3	18,1	33,4	16,7	0,7
помидоры свежие парниковые	51	50													
или помидоры свежие грунтовые	59	50													
огурцы свежие парниковые	46	45													
или огурцы свежие грунтовые	47	45													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
Биточки рыбные №345-2013, Пермь			100	15,5	12,9	14,4	235,7	0,04	0,07	0,02	0,50	48,00	160,00	23,00	0,60

сахар	15	15													
лимон	11	10													
апельсин	21	20													
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или Хлеб ржаной витаминизированный			20												
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак				21,3	21,6	109,0	714,6	0,6	0,3	0,1	2,2	225,2	475,7	69,5	4,2
Бутерброд с джемом №2-2004			20/25	1,8	0,2	21,0	93,0	0,6	0,0	0,0	0,9	6,9	17,4	5,0	0,3
хлеб пшеничный	20	20													
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,2	25													
Сосиски отварные с маслом №413-2004			100/5	10,6	16,1	0,0	187,3	0,0	0,1	0,0	0,4	31,0	134,0	17,0	1,6
сосиски, в том числе куриные	102	100													
масло сливочное	5	5													
Макаронные изделия отварные №516-2004			180	5,2	3,4	51,0	255,4	0,00	0,06	0,12	0,97	21,91	58,29	8,22	0,85

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	77	58													
01.11.-31.12. -30%	83	58													
01.01-29.02 - 35%	89	58													
01.03 - 40%	97	58													
морковь до 01.01 - 20%	73	58													
с 01.01 - 25%	77	58													
лук репчатый	38	32													
капуста белокочанная свежая	90	72													
масло растительное	12	12													
мука пшеничная	2,5	2,5													
сметана	10	10													
Бутерброд с сыром №3-2004			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	0,2	0,0	0,1	0,5	215,0	178,5	14,7	0,3
хлеб пшеничный	20	20													
сыр	16	15													
Кофейный напиток №692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7	1,3	0,0	0,0	0,0	156,0	88,2	13,7	0,1
кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
молоко питьевое	130	130													
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6

или фарш мясной промышленного производства	70	70													
грудка куриная на кости	29	20													
или грудка куриная филе	21	20													
или фарш куриный промышленного производства	20	20													
крупа рисовая	6	6													
молоко питьевое	20	20													
масса вязкой каши		24													
лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	12	12													
мука пшеничная	8	8													
масло растительное для смазки листа	2	2													
Каша гречневая вязкая отварная №510-2004			180	2,0	5,4	29,2	173,4	0,00	0,17	0,24	0,34	16,40	133,90	35,10	2,96
крупа гречневая	45	45													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	6	6													
Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
чай-заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке			125	2,2	2,8	11,0	78,0	0,0	0,04	0,0	0,0	155,0	205,0	13,0	0,0
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	40,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6

или Хлеб ржаной витаминизированный	20												
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20												
Соль йодированная в расчете на 20 дней	35												
ИТОГО в среднем за 20 дней		23	22	92	661	18	0,3	0,22	2,9	301	468	77	4,1
<i>Потребность в пищевых веществах для детей с 12 до 18 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*</i>		90	92	383	2713	70	1,4	0,9	12	1200	1800	300	17
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (с 12 до 18 лет)		23	23	96	678	18	0,4	0,23	3,0	300	450	75	4,3
<i>Потребность в пищевых веществах для детей с 12 до 18 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%*</i>		24	24	101	712	18	0,4	0,24	3,2	315	473	79	4,5
<i>Потребность в пищевых веществах для детей с 12 до 18 лет по нормативу (60% от суточных норм) - 5%*</i>		21	22	91	644	17	0,3	0,21	2,9	285	428	71	4,0

*Приложение 4, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

0,06	0,00	2,00	20,75	152,30	33,20	1,30

