

«Согласовано»
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Омской области в Калачинском районе

Ю.В.Шемчук
« 30 » 08 2017 г.



«Утверждаю»
Директор БОУ «СОШ № 4» г. Калачинска Омской области

Е.А.Страздина
« 01 » 08 2017 г.



Примерное цикличное 10-дневное меню горячих завтраков для школьников 11-17 лет
Первая неделя

№ Тех. карты	Название блюд, данные о справочнике	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
Понедельник						
Завтрак						
111	Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,3	8,00
1	Сосиски отварные в/с 715 1998	62	3,41	7,41	0,5	82,46
682/1	Рис отварной 511/399/2004г	200	5,76	8,68	40,42	268,56
112	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,7	33,05
26	Чай с сахаром 462 (1008) 1999г	200	0,2	0	15	57,20
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Итого		12,445	20,399	72,794	526,78
Обед						
113	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,70
1	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/5	3,16	3,79	16,41	159,6
13	Тефтели мясные	60	6,9	8,2	6,55	128,50
114	Гарнир перловый	200	6,0	8,0	42,6	272,00
20	Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
867	Компот из кураги с витамином "С"	200	1,2	0	31,6	126,00
	Итого		24,86	27,96	141,93	970,28
	Всего		37,30	48,36	214,73	1497,07
Вторник						
Завтрак						
21	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	3,39	13,43	28,81	253,25
3/1	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Сыр	20	4,025	4,271	0	46,66
24/1	Кофейный напиток с молоком (цельным) 690 III 2004г	200	1,08	1,2	18,996	87,18
	Итого		10,91	19,54	62,68	464,60
Обед						
5	Салат из белокачанной капусты	100	2,6	5,0	3,1	69,00
235	Суп с вермишелью	250	5,59	5,83	22,44	159,47
19	Биточки мясные	50	6,72	5,04	4,67	112,07
15	Гарнир гречневый 508 (398)2004г	200	8,7	7,8	42,6	279,00
20	Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44,00
376	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,44	0,02	27,76	113,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	1,68	1,68	1,68
	Итого		29,45	28,41	121,32	855,73
	Всего		40,36	47,95	184,00	1320,34

Среда						
Завтрак						
10	Запеканка рисовая с творогом и изюмом со сгущенным молоком 315(260)2004г	20/150	9,55	17,62	59,46	435,14
181	Булочка сдобная №769 стр.522	50	2,55	0,92	31,3	212,00
23	Чай с сахаром с лимоном 686 (478) 2004	200	0,07	0	15,28	58,73
Итого			12,17	18,54	106,04	705,87
Обед						
111	Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,3	8,00
148	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,4	15,28	115,50
	Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,80
25	Жаркое по-домашнему	200	11,5	7,69	23,09	282,94
459	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0	30,6	118,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого			20,25	14,62	100,11	685,72
Всего			32,42	33,16	206,15	1391,59
Четверг						
Завтрак						
189/1	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54	15,60
264	Котлета рыбная 510 III 2008г.	100	5,5	9,6	7,8	277,10
112	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1
30	Картофельное пюре 520 (402) 2004	200	4,205	14,82	32,256	279,754
12	Какао с молоком (сгущенным) 1222/3/1998	200	3,204	2,84	29,252	151,76
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
Итого			15,64	36,10	85,86	867,83
Обед						
6	Салат из свеклы	100	1,37	4,58	7,80	79,70
5	Рассольник Ленинградский	250	2,99	3,73	18,07	128,52
	Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,80
18	Котлета из говядины	75	11,48	14,20	6,57	200,45
315	Капуста тушеная	200	5,8	7,1	21,7	243,02
20	Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44,00
867	Компот из кураги с витамином "С"	200	1,2	0	31,6	126,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого			28,35	34,46	119,82	982,97
Всего			43,99	70,55	205,68	1850,80
Пятница						
Завтрак						
	Свекла отварная	20	0,34	0,02	2	9,60
24	Плов из курицы 492 2004	200	22,37	15,25	28,58	379,79
26	Чай с сахаром 462 (1008) 1999г	200	0,2	0	15	57,20
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
Итого			25,33	15,91	60,45	524,10
Обед						
189/2	Горошек консервированный	20	0,88	0,08	2,52	13,80
119	Щи из свеж.капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,0	5,0	9,0	97,50
14	Гуляш из говядины 437 (346) 2004	50	13,3	9,2	6,0	244,00
20	Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44,00
321	Рагу овощное	200	3,72	8,92	20,84	194,68
376	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,44	0,02	27,76	113,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого			25,74	26,59	100,01	853,46
Всего			51,06	42,50	160,47	1377,57

Примерное циклическое 10-дневное меню горячих завтраков для школьников 11-17 лет
Вторая неделя

№ Тех. карты	Название блюд, данные о справочнике	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
Понедельник						
Завтрак						
189/2	Горошек консервированный	20	0,88	0,08	2,52	13,80
536/2	Колбаса отварная в/с	75	10,275	17,1	1,78	168,18
10	Макароны отварные 516 (400) 2004г	200	5,1	9,15	34,2	244,50
20	Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44,00
12	Какао с молоком (сгущенным) 1222/3/1998	200	3,204	2,84	29,252	151,76
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Итого		23,17	32,21	86,83	699,75
Обед						
5	Салат из белокачанной капусты	100	2,6	5,0	3,1	69,00
5	Рассольник Ленинградский	250	2,99	3,73	18,07	128,52
	Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,80
680	Запеканка картофельная с мясом	250	25	24,5	41,25	495,00
867	Компот из кураги с витамином "С"	200	1,2	0	31,6	126,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого		36,04	35,72	123,86	979,80
	Всего		59,21	67,93	210,69	1679,56
Вторник						
Завтрак						
16	Каша рисовая молочная с маслом <i>Стр.246 табл.4 2004г</i>	200/10	2,25	6,0	23,7	163,50
28	Яйцо вареное 337(275) 2004	1 шт.	6,35	5,75	14,16	135,40
24/1	Кофейный напиток с молоком (цельным) 690 III 2004г	200	1,08	1,2	18,996	87,18
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Итого		12,10	13,59	71,73	463,59
Обед						
6	Салат из свеклы	100	1,37	4,58	7,80	79,70
204	Суп рыбный с консервами (сайра)	250	7,25	7,50	16,00	166,25
19	Биточки мясные	50	6,72	5,04	4,67	112,07
315	Капуста тушеная	200	5,76	7,06	21,74	243,02
376	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,44	0,02	27,76	113,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого		25,64	25,17	107,66	860,52
	Всего		37,73	38,76	179,39	1324,12
Среда						
Завтрак						
189/2	Горошек консервированный	20	0,88	0,08	2,52	13,80
264	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	5,5	9,6	7,8	277,10
30	Картофельное пюре 520 (402) 2004	200	4,205	14,82	32,256	279,754
26	Чай с сахаром 462 (1008) 1999г	200	0,2	0	15	57,20
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Итого		13,20	25,14	72,45	705,37

	Обед					
113	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,70
1	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/5	3,16	3,79	16,41	159,6
24	Плов с фаршем	200	22,37	15,25	28,58	379,79
459	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0	30,6	118,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого		32,03	24,61	116,16	897,57
	Всего		45,23	49,75	188,61	1602,94
Четверг						
	Завтрак					
189/1	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54	15,60
14	Гуляш из говядины 437 (346) 2004	50	13,3	9,2	6,0	244,00
20	Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44,00
15	Гарнир гречневый 508 (398) 2004г	200	8,7	7,8	42,6	279,00
23	Чай с сахаром с лимоном 686 (478) 2004	200	0,07	0	15,28	58,73
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Итого		26,025	20,979	84,494	718,84
	Обед					
6	Салат из свеклы	100	1,37	4,58	7,80	79,70
206	Суп гороховый	250	6,0	4,25	21,25	149,75
13	Тефтели мясные	60	6,9	8,2	6,55	128,50
10	Макароны отварные 516 (400) 2004г	200				
20	Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44,00
867	Компот из кураги с витамином "С"	200	1,2	0	31,6	126,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого		20,87	20,40	101,09	674,43
	Всего		46,89	41,38	185,59	1393,28
Пятница						
	Завтрак					
111	Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,3	8,00
136	Котлета из говядины 451 2004	75				
321	Рагу овощное	200	3,72	8,92	20,84	196,68
112	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,10
24/1	Кофейный напиток с молоком (цельным) 690 III 2004г	200	1,08	1,2	18,996	87,18
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	2,415	2,415	2,415
	Итого		7,92	19,84	43,69	360,38
	Обед					
189/2	Горошек консервированный	20	0,88	0,08	2,52	13,80
119	Щи из свеж.капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,0	5,0	9,0	97,50
14	Гуляш из говядины 437 (346) 2004	50	13,3	9,2	6,0	244,00
20	Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44,00
114	Гарнир перловый	200	6,0	8,0	42,6	272,00
376	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,44	0,02	27,76	113,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого		28,02	25,67	121,77	930,78
	Всего		35,93	45,50	165,47	1291,16
	За 10 дней		43,01	48,58	190,08	1472,84
	Соотношение		1	1,01	4,3	

Примерное циклическое 10-дневное меню горячих завтраков для школьников 11-17 лет
Вторая неделя

№ Тех. карты	Название блюд, данные о справочнике	выход, г	Белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
Понедельник						
Завтрак						
189/2	Горошек консервированный	20	0,88	0,08	2,52	13,80
536/2	Колбаса отварная в/с	75	10,275	17,1	1,78	168,18
10	Макароны отварные 516 (400) 2004г	200	5,1	9,15	34,2	244,50
20	Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44,00
12	Какао с молоком (сгущенным) 1222/3/1998	200	3,204	2,84	29,252	151,76
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Итого		23,17	32,21	86,83	699,75
Обед						
5	Салат из белокачанной капусты	100	2,6	5,0	3,1	69,00
5	Рассольник Ленинградский	250	2,99	3,73	18,07	128,52
	Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,80
680	Запеканка картофельная с мясом	250	25	24,5	41,25	495,00
867	Компот из кураги с витамином "С"	200	1,2	0	31,6	126,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого		36,04	35,72	123,86	979,80
	Всего		59,21	67,93	210,69	1679,56
Вторник						
Завтрак						
16	Каша рисовая молочная с маслом <i>Стр. 246 табл. 4 2004г</i>	200/10	2,25	6,0	23,7	163,50
28	Яйцо вареное 337(275) 2004	1 шт.	6,35	5,75	14,16	135,40
24/1	Кофейный напиток с молоком (цельным) 690 III 2004г	200	1,08	1,2	18,996	87,18
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Итого		12,10	13,59	71,73	463,59
Обед						
6	Салат из свеклы	100	1,37	4,58	7,80	79,70
204	Суп рыбный с консервами (сайра)	250	7,25	7,50	16,00	166,25
19	Биточки мясные	50	6,72	5,04	4,67	112,07
315	Капуста тушеная	200	5,76	7,06	21,74	243,02
376	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,44	0,02	27,76	113,00
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого		25,64	25,17	107,66	860,52
	Всего		37,73	38,76	179,39	1324,12
Среда						
Завтрак						
189/2	Горошек консервированный	20	0,88	0,08	2,52	13,80
264	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	5,5	9,6	7,8	277,10
30	Картофельное пюре 520 (402) 2004	200	4,205	14,82	32,256	279,754
26	Чай с сахаром 462 (1008) 1999г	200	0,2	0	15	57,20
701	Хлеб пшеничный	30	2,415	0,639	14,874	77,51
	Итого		13,20	25,14	72,45	705,37

**Наконтительная ведомость циклического меню
(для школьников 11-17 лет) 2017-2018 учебный год**

№ П/П	Наименование продуктов	Фактически выдано сухих продуктов по дням																норма	отклонение
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	факт							
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	66	-36	
2	Хлеб пшеничный	60	60	60	92	60	60	69	60	60	60	74	65,5	110	-44				
3	Мука	6,2	7,5	3,5	23,5	3	7,5	1	5,5	11	10	11	10	11	-1				
4	Крупы, бобовые	151,8	162	48	5	44	5	49	63	117	64,6	70,86	27,5	+43,36					
5	Макаронные изделия					68						13,6	11	+2,6					
6	Картофель	33	67	211	328	114	419	93	261	67	114	170,7	137	+33,7					
7	Овощи	219,2	145	110	331	345	193	302	291	188	279	240,3	220	+20,3					
8	Фрукты свежие	20	20	5	20	20	20	20	20	20	20	16,5	11	+5,5					
9	Фрукты сухие																		
10	Соки																		
11	Мясо жлованное	38,2	37	79	55	79	83	37	74	117	135	73,4	47	+26,4					
12	Цыпята-куры					105						10,5	33	-22,5					
13	Рыба-филе				114				118			23,2	44	-20,8					
14	Колбасные изделия	62					75					13,7	11	+2,7					
15	Молоко		146	11	132		100	146	32	100	50	69,9	165	-95,1					
16	Кисломолочные продукты												99	-99					
17	Творог			40,6								4,06	33	-29					
18	Сыр	20										2	6,6	-4,6					
19	Сметана	5		8	17,5	5	5		5		5	5,05	5,5	-0,45					
20	Масло сливочное	22	17	13	10	22,2	18	15	12	18,5	50	19,8	19	+0,8					
21	Масло растительное	14,8	14	5	15	8	9	11	14	15	13	12	10	+2					
22	Йогурт			1/6				1					1/2						
23	Сахар	33,8	32	38	26	35	28	29	20	20	40	30,2	25	+5,2					
24	Кондитерские изделия	1		20		1			1			2	8	-6					
25	Чай			1		1						0,4	0,2	+0,2					
26	Какао				4		4			4		1,2	0,7	+0,5					
27	Дрожжи			0,5								0,05	1						
28	Соль	3	5	3	5	3	5	5	8	8	5	5	3,8	1,2					