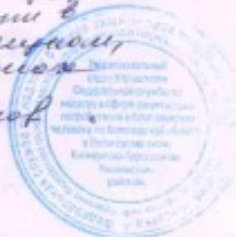


Согласовано

Зам. начальника мф. отдела
Управления Роспотребнадзора
по Вологодской области в
Вятском, Котласском,
Нижнем районном
18.11.2020 С. А. Сивков



Утверждаю
директор МБОУ «Бутово-
Курьевская ООШ»
Л.Н. Щукина



Примерное 10 - дневное цикличное меню
для организации горячего питания обучающихся
на 2020 - 2021 учебный год

возрастная категория: 12-16 лет

Самозащита
акт

	Обед									
154	Суп рассольник со сметаной	250\10	4,4	6,0	17,7	130	46,0	38,0	126,0	0,29
134	Капуста тушеная	180	2,17	3,26	9,43	75,65	16,48	51,3	0	0,76
668	тефтели мясные	120	10.1	21.3	0.86	234	23.14	0	1.63	30
714	Чай с лимоном	200	0,1	0	16,9	86	2,8	0,099	0,08	0
	Хлеб	80	2,7	1,0	40,9	175	0	25,6	11,2	1,5
Итог		840	19.47	31.56	85.79	700.65	88.42	115	138.91	32.55
	День 5									
	Обед									
158	Суп овощной	250	2,48	10,4	11,36	150,4				
515	Рис отварной	180	3,2	3,8	36,8	183	0	12,0	60,0	1,53
364	Котлета рыбная	120	9,1	9,9	11,6	170	0	0	0	0
226	Соус молочный	50	2	5,14	6,14	80	0,26	54,16	0	43,71
639	Компот из свежих яблок	200	0	0	34,1	125	3,0	4,0	3,0	0,73
	Хлеб	80	2,7	1,0	40,9	175	0	25,6	11,2	1,5
итого		880	19,48	30,24	140,9	883,4	3,26	95,76	74,2	47,47
	День 6									
	Обед									
133	Борщ с капустой со сметаной	250\10	4,0	4,6	14,7	11	23,3	20,25	12,9	0,85
258	Картофель отварной с маслом	180	1.96	2.78	13.91	90	0.86	8.99	0	0.79
668	Тефтели мясные	120	14,8	15,3	17,3	283	0	6,8	23,3	3,3
725	Какао с молоком	200	1,4	1,6	20,4	103	0	0	28,7	0,3
	Хлеб	80	2,7	1,0	40,9	175	0	25,6	11,2	1,5
итог		840	24.86	25.28	107.21	662	24.16	61.64	76.1	13.37
	День 7									
	Обед									
145	Щи с капустой и картофелем	250	3,8	4,1	10,6	93	17,0	19,0	5,3	0,3
513	Греча	180	5,2	4,9	38,9	210	0	30,0	250	9,97

	отварная									
443	Гуляш	150	15.6	9.0	8.0	173.4	0.7	28.0	8.5	1.6
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	34,1	130	0	0	0	0
	Хлеб	80	2,7	1,0	40,9	175	0	25,6	11,2	1,5
итого		860	27.7	19	132.5	781.4	17,7	102.6	275	13.37
	День 8									
обед										
157	Суп крестьянский	250	2,7	6,7	13,8	128	1,0	82	48	2,2
464	Котлета мясная	100	14,8	15,3	17,3	283	0	6,8	23,3	3,3
299	Рожки отварные	180	3,6	3,2	25,6	135	0	0	16,0	1,58
223	Соус томатный	50	1	4.43	6	70	2	5	0	0.3
714	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	16,9	86	2,8	0.099	0,08	0
	Хлеб	80	2,7	1,0	40,9	175	0	25,6	11,2	1,5
итого		860	24,9	30.63	120.5	877	5,8	120	98,58	8.88
	День 9									
	Обед									
154	Рассольник ленинградский со сметаной	250\10	4,4	6,0	17,7	130	46,0	38,0	126,0	0,29
364	биточки рыбные	120	16.08	17.42	12.92	274.17	0.38	49.67	0	1.42
515	Рис отварной	180	3,2	3,8	36,8	183	0	12,0	60,0	1,53
639	Компот из яблок	200	0	0	34,1	125	3,0	4,0	3,0	0,73
	Хлеб	80	2,7	1,0	40,9	175	0	25,6	11,2	1,5
	Итог	840	26.38	28.22	142.42	899.59	49.38	129.27	200.2	10.02
	День 10									
обед										
166	Суп рыбный	250	8,8	6,08	18,4	162,4				
513	Греча отварная	180	5,2	4,9	38,9	210	0	30,0	250	9,97
490	кура отварная	120	26.2	34.6	1.2	424	0	16.0	20,0	1.6
223	Соус томатный	50	1	4.43	6	70	2	5	0	0.3
639	Компот с яблоком	200	0	0	34,1	125	3,0	4,0	3,0	0,73
	хлеб	80	2,7	1,0	40,9	175	0	25,6	11,2	1,5

итог		880	43.9	51.0 1	139.5	1166.64	5,0	80.6	284.2	14.1
-------------	--	------------	-------------	-------------------------	--------------	----------------	------------	-------------	--------------	-------------

Примечание:

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

МР 2.4.0179-20 «Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях»

МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях».

* "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". Сост. Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. СПб Профикс, 2007 г изд 11

**Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. Составители Скурихин И.М., Тутельян В.А. ДеЛи, 2007 г Ежедневно проводится витаминизация блюд:

Витамин С закладывается в напитки (компоты),
первые блюда (рассольник, борщ), а также лимон в чай
и апельсины. Используется хлеб, содержащий
йодказеин, а также йодированная соль.

В столовой используется: моющее средство АОС, дезинфицирующее средство - пюржавель