Муниципальное образование «Бичурский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бичурская средняя школа №1»

671360, Республика Бурятия, с. Бичура, ул. Советская 7 «А». тел. (30133)41-265

СОГЛАСОВАНО: Заместитель начальника ТО Роспотребнадзора в Мухоршибирском районе _____Банщикова Н.Ю.	УТВЕРЖДАЮ: Директор БСОШ№1 Серявина О. С. _____ «__01__»___09____2020 г.

Примерное десятидневное меню
5 -11 классы

2020 - 2021г.

День: понедельник
Неделя первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7лет и старше

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe
1	Закуска из моркови		0,715	10,04	3,795	109,15	20,9	0,385	14,85		0	0,04	0,033	0,55
2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00		38,08	87,18	35,30	2,03
3	Лапша отварная с маслом сливочным	200/7	7,36	3,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,0		6,48	49,56	28,16	1,48
4	Тефтеля мясная	60	8,87	9,83	11,71	171,0	0,06	0,85	39,0		43,90	106,7	21,60	0,96
5	соус	50	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01		7,05	13,15	5,34	0,21
6	Чай с сахаром лимоном	200/4	0,224	0,00	14,0	56,44	0,004	2,9	0		6,0	5,24	9,78	0,40
7	Хлеб	0,42	3,19	0,25	21,96	0,1	0,042	0	0		8,4	27,3	5,88	0,4
8	Итого за 1 день		**26,619**	**30,66**	**109,35**	**742,63**	**21,316**	**11,445**	**81,86**		**109,91**	**289,17**	**144,843**	**6,03**

День: вторник
Неделя первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7лет и старше

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А		СА	Р	Mg	Fe
1	Огурец свежий в нарезке	60	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	**2,5**	0,0		1 1,5	12	**7**	0,3
2	Рассольник «ленинградский»	0,250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0		26,45	71,95	25,9	0,98
3	Картофельное пюре	0,200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34,0		49,3	115,46	37,0	1,34
4	Котлета мясная	0,1	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75		43,75	166,3	32,13	1,5
5	Соус	0,1	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01		7,05	123,15	5,34	0,21
6	Компот из сухофруктов	200	0,2	00	32,6	132,0	00	00	00		18,0	4,29	00	0,6
7	Хлеб	0,42	3,19	0,25	21,96	0,1	0,042	0	0		8,4	27,3	5,88	
8	Итого за 2 день		**26,29**	**25,6**	**114,96**	**718,44**	**0,452**	**36,01**	**62,76**		**164,45**	**397,3**	**113,25**	**4,93**

День среда
Неделя первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7лет и старше

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,09	6,60	0	0	24,6	66,65	27,0	1,09
2	Плов мясной	150/50	14,14	11,7	13,97	214,34	0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	205,26	36,88	2,33
3	Чай с молоком	200	0,20	00	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
4	Хлеб	0,42	3,19	0,25	21,96	0,1	0,042	0	0		8,4	27,3	5,88	
5	яблоко	0,14	0,58	0,58	14,21	68,15	0,044	14,5	00		23,2	16	13,5	3,19
	Итог за3 день		**20,8**	**15,37**	**81,28**	**415,34**	**0,326**	**21,77**	**,055**	**1,88**	**84,81**	**315,21**	**83,26**	**7,01**

День: четверг
Неделя первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7лет и старше

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
1	Уха из сайры (консервы)	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,1	9,11	15,0		45,3	176,53	47,35	1,26
2	Лапша отварная с маслом	200	7,36	6,02	35,265	224,60	0,08	00	28,0		6,48	49,56	28,16	1,48
3	Соус	0,1	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01		7,05	123,15	5,34	0,21
4	Колбаса отварная	80	8,32	16,00	16,69	179,20	0,03				24,0	159	20	1,8
5	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	0,00		13,98	9,06	4,16	
6	Хлеб	0,42	3,19	0,25	21,96	0,1	0,042	0	0		8,4	27,3	5,88	0,14
7	Итог за 4 день		**28,39**	**32,95**	**121,845**	**729,29**	**0,282**	**12,54**	**43,01**		**105,21**	**544,6**	**110,89**	**4,89**

День: пятница
Неделя первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7лет и старше

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
1	Огурец соленый в нарезке	60	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	**2,5**	0,0		1 1,5	12	**7**	0,3
2	Щи со свежей капустой	250	1,75	4,89	8,49	67,80	0,05	14,77	00		34,66	38,1	17,8	0,64
3	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	00	0,02		12,98	208,5	67,50	3,95
4	Соус	0,1	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01		7,05	123,15	5,34	0,21
5	Сарделька отварная	80	8,32	16,00	16,69	179,20	0,03				24,0	159	20	1,8
6	Компот из сухофруктов	200	0,2	00	32,6	132,0	00	00	00		18,0	4,29	00	0,6
7	Хлеб	0,42	3,19	0,25	21,96	0,1	0,042	0	0		8,4	27,3	5,88	0,42
8	Итог за 5 день		**22,09**	**29,04**	**122,52**	**663,39**	**0,332**	**18,87**	**0,03**		**116,59**	**572,34**	**123,52**	**7,92**

День: понедельник
Неделя вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7лет и старше

№	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
1	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00		38,08	87,18	35,30	2,03
2	Рис отварной	200	4,76	7,85	2,35	224,6	0,01	00	0,89		5,13	150	24,7	0,33
3	Соус	0,1	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,02		7,05	123,15	5,34	0,21
4	Котлета мясная	0,1	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75		43,75	166,3	32,13	1,5
5	компот из свежих яблок	200	0,2	0,20	22,3	110	0,02	00	00		12,0	2,4	0	0,8
6	Хлеб	0,42	3,19	0,25	21,96	0,1	0,042	0	0		8,4	27,3	5,88	0,42
	Итого за 6 день		**29,96**	**27,37**	**87,73**	**745,54**	**0,422**	**7,56**	**29,66**		**114,41**	**556,33**	**103,35**	**5,29**

Неделя вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7лет и старше

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
1	Огурец свежий в нарезке	60	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	**2,5**	0,0		1 1,5	12	**7**	0,3
2	Рассольник «ленинградский»	0,250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0		26,45	71,95	25,9	0,98
3	Картофельное пюре	0,200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34,0		49,3	115,46	37,0	1,34
4	Соус	0,1	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,02		7,05	123,15	5,34	0,21
5	Рыба жареная (Горбуша)	50	13,52	0,52	0,25	60,0	0,05	0,45	6,0		11,40	120,50	9,00	0,41
6	Компот из кураги	200	0,2	00	32,6	132,0	00	00	00		18,0	00	00	0,4
7	Хлеб	0,42	3,19	0,25	21,96	0,1	0,042	0	0		8,4	4,29	00	0,6
8	Итог за 7 день		**29,453**	**14,57**	**105,6**	**549,69**	**0402**	**36,31**	**40,02**		**132,3**	**447,35**	**84,24**	**4,24**

День: среда
Неделя вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7лет и старше

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
1	Закуска из моркови	60	0,715	10,04	3,795	109,15	20,9	0,385	14,85		0	0,04	0,033	0,55
2	Борщ из свежей капусты	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	00		44,38	53,23	26,25	1,19
3	Перловка	200	4,32	4,0788	29,558	172,2	0,059		21,00		19,67	158	19,38	0,883
4	Соус	0,1	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,02		7,05	123,15	5,34	0,21
5	Колбаса отварная	80	8,32	16,00	16,69	179,20	0,03				24,0	159	20	1,8
6	Кисель(концентрат)	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	0,00		13,98	9,06	4,16	0,14
7	Хлеб	0,42	3,19	0,25	21,96	0,1	0,042	0	0		8,4	27,3	5,88	0,42
	Итог за 8день		**192,65**	**37,56**	**230,89**	**721,29**	**21,111**	**14,105**	**71,74**		**117,48**	**529,78**	**81,043**	**5,193**

День: четверг
Неделя вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7лет и старше

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
	Огурец соленый в нарезке	60	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	**2,5**	0,0		1 1,5	12	**7**	0,3
1	Суп картофельный с лапшой	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,09	6,60	0	0	24,6	66,65	27,0	1,09
2	Капуста тушеная с мясом	150/50	22,5	24,37	39,28	381,73	0,4	32,5	31,5		46,32	314,28	70	4,05
3	Компот из сухофруктов	200	0,2	00	32,6	132,0	00	00	00		18,0	4,29	00	0,6
4	Хлеб	0,42	3,19	0,25	21,96	0,1	0,042	0	0		8,4	27,3	5,88	0,42
5	Итог за 9 день		**29,18**	**27,51**	**111,83**	**625,08**	**0,542**	**41,6**	**31,5**		**108,82**	**412,52**	**109,88**	**6,46**

День: пятница
Неделя вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7лет и старше

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
1	Закуска из свежей моркови	60	0,715	10,04	3,795	109,15	20,9	0,385	14,85		0	0,04	0,033	0,55
2	Уха из сайры (консервы)	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,1	9,11	15,0		45,3	176,53	47,35	1,26
3	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	00	0,02		12,98	208,5	67,50	3,95
4	Соус	0,1	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,02		7,05	123,15	5,34	0,21
5	Сарделька отварная	80	8,32	16,00	16,69	179,20	0,03	0,00	0,00		24,0	159	20	1,8
6	Компот из кураги	200	0,2	00	32,6	132,0	00	00	00		18,0	4,29	00	0,6
7	Хлеб	0,42	3,19	0,25	21,96	0,1	0,042	0	0		8,4	27,3	5,88	0,42
8	Итог за 10 день		**29,265**	**42,54**	**131,315**	**865,49**	**21,272**	**11,095**	**29,87**		**115,73**	**698,81**	**146,103**	**8,79**
	всего за 10 дней		**434,697**	**240,63**	**1086**	**6776**	**446,2**	**211,3**	**391**	**1,88**	**1169,71**	**40,65**	**954,28**	**60,753**
	С среднем за 1 день		**43,47**	**2,4063**	**108,6**	**677,6**	**44,62**	**21,13**	**39,1**	**0188**	**116,971**	**4,065**	**95,428**	**6,0753**

В меню вносятся изменения в случае возникновения аварийных ситуаций (отключение электроэнергии, водоснабжения, проведения сантехнических работ); в случае выхода из строя технологического теплового и холодильного оборудования и невозможности соблюдения технологического процесса, отсутствием, вследствие болезни работников пищеблока.

В исключительных случаях (нарушение графика подвоза, отсутствие необходимого запаса продуктов и т.п.) может проводиться замена блюд. Заменяемые продукты (блюда) должны быть аналогичны заменяемому продукту (блюд) по пищевым и биологически активным веществам (приложение 3 к настоящим Методическим Рекомендациям МР 2.4.0179-20)