

Согласованно с заместителем
начальника территориального
отдела управления

Роспотребнадзора по Тюменской
области в г.Тобольске,
Тобольского, Уватского,
Вагайского районов
Смирнова Е.В.



Утверждаю директор
МАОУ "Бизинская СОШ"
Феденко Н.С.



Утверждаю Индивидуальный
предприниматель Бухарова
Светлана Владимировна
Бухарова С.В.



Примерное десятидневное цикличное меню экспресс завтраков с пищевой и энергетической ценностью приготавливаемых блюд для школьников с 7 до 17 лет на 12 руб.40 коп.

МАОУ "Бизинская СОШ" и филиалы 2020г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЭКСПРЕСС ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 ЛЕТ И СТАРШЕ)

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг			Минералы, мг				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Бутерброд с маслом (№ 1-2004)			30/10	1,6	7,4	10	113	0	0,02	0	0,64	6,4	1	2,8	0,2
батон или хлеб пшеничный			30												
масло сливочное			10,4												
Чай с сахаром (№685-2004)			200	0,1	0	13,1	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай - заварка			0,5												
сахар			15												

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг			Минералы, мг				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Булочка			50	2,00	4,70	37,30	199,90	0,08	0,02	0,32	0,30	7,59	16,86	4,24	0,49
Чай с лимоном (№686-2004)			200/5	0,2	0	15,7	64	0	0	0	0	0,2	0	0	0,02
чай заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
лимон	7	5													

3 день

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет. экв.)	Е (мг ток. экв.)	Са	Р	Мg	Fe
					6,20	4,10	27,60	172,30	0,10	0,00	30,87	0,39	152,88	107,31	12,20	0,20

ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром (№3-2004)			30/10		6,1	4,1	14,5	119	0,10	0,00	30,87	0,39	152,88	107,31	12,20	0,2
батон или хлеб пшеничный			30	30												
сыр			10	10												
Чай с сахаром (№685-2004)			200		0,1	0	13,1	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай - заварка			0,5	0,5												
сахар			15	15												

4 день

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe	
1 ЗАВТРАК																
Вафли			25													
Кофейный напиток (№692-2004)			200													
кофейный напиток	3	3		3,70	6,40	38,60	226,90	0,34	0,04	0,33	0,30	66,03	58,71	10,89	0,56	
сахар	15	15														
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50	50														
или МОЛОКО концентрированное	23	23														
или МОЛОКО СУХОЕ	6	6														

5 день

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мкг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
Печенье			73,3	6,20	4,10	27,60	172,30	0,10	0,00	30,87	0,39	152,88	107,31	12,20	0,20	
Чай с сахаром (№685-2004)			200	6,1	4,1	14,5	119	0,10	0,00	30,87	0,39	152,88	107,31	12,20	0,2	
Чай - заварка	0,5	0,5		0,1	0	13,1	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
сахар	15	15														

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мкг ток.экв.)	Са	Р	Мg	Fe

[illegible]