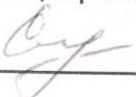
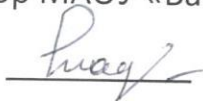


Согласовано  
Территориальным  
Отделом Управления  
Роспотребнадзора по Тюменской  
Области в г. Тобольске  
Тобольском, Вагайском  
Уватском, Ярковском районах  
 Е.Г. Примаков  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.г.

Согласовано  
Директор МАОУ «Вагайская СОШ»



Утверждаю

И.П.Яркова Н.В.

Яркова Н.В.



Примерное десятидневное циклическое меню обедов  
Для учащихся МАОУ «Вагайская СОШ»  
На 2017 учебный год

2017год

Форма 3.ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ ДЛЯ МАОУ «Вагайская СОШ»

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма (нетто) на 1 чел. в день, в гр 35%	Фактически выдано продуктов в нетто по дням (всего), г										Среднее за 10 дней на 1 чел в гр		Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Норма	факт	
1	Мясные продукты	25,9	16	58	16	89	16	89	34	73	89	89	259	336,7	+30%
1	Колбасные изделия	6,0	6,0										6,0	6,0	100%
2	Рыба	23,63					236,3						236,3	236,3	100%
3	Молоко	24,3		31		31			150		31		243	243	100%
4	Сметана	3,5		5	5	10	5		5		5	5	35	40	+14%
5	Масло сливочное	11,37	13	14	14	13	18	13	14		14		113,7	113	-0,6%
6	Масло растит.	5,77	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	57,7	58	100%
7	Макароны	6,12	35						35				61,2	70	+14,38%
8	Крупы, бобовые	16,63	15		45		46	45				45	166,3	196	+17,86%
9	Сахар	14,87	15	20	20	15	20	20	20	15	15	20	148,7	180	+21,05%
10	Картофель.	65,8	17	139	17	139	17	17	17	139	139	17	658	658	100%
11	Овощи	105	53	120	120	100	114	100	119	110	114	100	1050	1050	100%
12	Сухофрукты	6,12			15		10	15		10		15	61,2	65	+6,2%
13	Чай	0,14	1			1					1		1,4	3,0	+40%
14	Хлеб	48,12	30	60	60	30	60	30	60	30	60	60	481,2	480	100:
15	Птица	15,4			108			26	20				154	154	100%
16	Соль	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	100%
17	мука	6,12		8		12		12	8	9	12		61,2	61	100%
18	какао	0,42		2					2				4,2	4,0	100%

## Меню 1 день

Код блю да	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г всего	Жиры , г всего	Углево- ды,г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	РЭ	ТЭ	Вl	C
	Обед															
	Овощи по сезону	100		0,1	7,1	4,2	86	2,74	3,92	5,1	0,18	156,8	26,6	0,14	0,01	4,9
38	Суп гороховый (картофель, горох, лук, морк овь, масло растительное)	10/250	262,38	7,88	7,7	20,38	183,6	94,73	94,73	179	3,64	260,3	239	0,87	0,27	15,
	Колбасные изделия отварные	59	39,81	9,6	17,1	0,00	227,5	13,13	11,58	115,	1,94	13,97	24,5	0,26	0,03	0
	Масло сливочное	5		0,06	3,65	0,065	33,05	0,59	0	0,93	0,01	18,62	32,7	0,05	0	0
69	Макаронные изделия отварные	100	7,63	3,6	0,4	24,4	118	10,58	8,4	46,6	0,85	19	32,7	0,84	0,09	0
28	Чай с сахаром	200/15	200	0,2	0,00	15,01	58,3	56,09	39,19	46,6	0,81	175	44,3	0,46	0,05	22
	Хлеб пшеничный Йодированный	30		6,84	0,81	29,82	77,8	9,98	7,11	25	0,35	12,42	2,11	0,47	0,04	1,9
	Итого за прием		509,82	28,28	36,76	93,875	784,2 5	187,8	164,9	418	7,78	656,1	401	3,09	0,49	43

## Меню 2 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Вода,г	Белки,г всего	Жиры,г всего	Углеводы,г	Эц, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	РЭ	ТЭ	Вl	C
	Обед															
	Овощи по сезону	100		0,1	7,1	4,2	86	2,74	3,92	5,1	0,18	156,8	26,6	0,14	0,01	4,9
120	Щи с мясом, сметаной (капуста свежая, картофель,морковь,лук,томатное пюре,маслорастиг.)	10/250/10	311,52	5,79	7,77	11,21	138,31	116,8	74,48	134,7	2,16	130,7	257	3,1	0,12	24,8
411	Бифштекс рубленый с соусом (фарш говяжий, вода,соль,маслорастиг.)	50/50	48,37	11,43	20,14	4,1	243,28	9,69	15,4	86,08	0,68	0,05	85,3	2,45	0,05	0,43
472	Картофельное пюре (картофель,молоко,маслосливочное)	100	122,52	3,2	6,8	21,9	164	37,71	29,53	87,04	1,07	323	45,95	0,2	0,11	5,19
642	Какао на молоке (какао-порошок,молоко, вода, сахар)	200	194,81	4,9	5,0	32,5	190	155,4	63,68	126,2	1,29	63,4	49,1	0,58	0,08	22,4
	Хлеб пшеничный обогащенный	60		6,84	0,81	29,82	155,6	9,9	7,11	25,03	0,35	12,42	2,11	0,47	0,04	1,9
	Итого за прием		689,23	27,72	42,62	94,83	977,19	257,57	184,4	401,3	5,8	1859,3	519,9	6,69	0,33	67,2

## Меню 3 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Вода ,г	Белк и, г всег о	Жиры ,г всего	Угледо ды,г	ЭЦ,кк ал	Са	Mg	P	Fe	B	РЭ	ТЭ	Вl	C
	Овощи по сезону	20		0,2	1,42	0,82	4,06	2,74	3,92	5,1	0,1 8	156,8	26,6	0,1 4	0,0 1	4,9
29	Рассольник с мясом и сметаной (картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, томат паста, маслораств.)	10/250/ 10	269	6,39	7,07	21,01	173,31	80,92	66,0 3	101,6	1,7 3	723	9,4	0,2 4	0,1 3	17,9 5
44	Грудка куриная тушеная в соусе (грудка куриная, мука, морковь, лук, томат паста, маслораств.)	70/50	108	8,3	7,78	6,5	124	21,02	21,6 5	175,7 2	1,2 8	52,3	78	0,1 3	0,0 6	0,64
63	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая)	100	73,4	5,62	8,2	27,53	200	33,16	99,6 3	141,4 7	3,1 9	63	107,2	0,5 3	0,1 8	3,95
88	Компот из кураги (курага, сахар, вода)	200	206	0,11	0,04	27,74	108,29	75,82	51,3 6	64,93	1,1 1	185	51	0,3 8	0,0 6	30,9
	Хлеб пшеничный йодированный	60		6,84	0,81	29,82	155,6	9,98	7,11	25,03	0,3 5	12,42	2,11	0,4 7	0,0 4	1,86
	Итого за прием		656,4	27,4 6	25,32	113,42	765,26	223,6 4	24,9 7	513,8 5	7,8 4	1192, 5	274,3 1	1,8 9	0,4 8	60,2



## Меню 4 день

Код люда	Наименование блюда	Выход,г	Вода,г	Белки,г всего	Жиры,г всего	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	РЭ	ТЭ	Вl	C
	Овощи по сезону	100		0,1	7,1	4,2	86	2,74	3,92	5,1	0,18	156,8	26,6	0,14	0,01	4,9
10	Борщ с мясом и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук, томат паста, масло раст., сахар)	10/250/10	320,1	5,39	7,77	14,01	144,31	119,8	78,09	152,2	2,86				0,09	20,74
75	Бефстроганов (говядина, лук, мука, сметана, масло раст.)	50/50	97,6	9,85	7,63	6,7	134,66	11,96	21,8	155	2,3		42,7		0,04	0,9
72	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливоч.)	100	122,52	3,2	6,8	21,9	164	37,71	29,53	87,04	1,07				0,11	5,19
29	Чай с лимоном (чай заварка, вода, сахар, лимон)	200/7/15	180	0,3	0,00	15,2	60	59	40,22	49,74	0,86		26,4		0,05	25,34
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	30		6,84	0,81	29,82	77,8	9,98	7,11	25,0	0,3	12,4	2,1	0,4	0,04	1,86
	Итого за прием		720,22	25,68	30,11	91,83	666,77	241,19	180,67	474,08	7,57				0,34	58,93

## Меню 5 день

Код люда	Наименование блюда	Выход,г	Вода,г	Белки,г всего	Жиры,г. всего	Углеводы,г	ЭЦ ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	РЭ	ТЭ	Вl	C
	Обед															
28	Рассольник домашний (капуста свежая,картофель, морковь,лук, огурей солёный, масло раст)	10/250/10	320,1	5,59	7,07	13,61	138,31	119,8	78,09	152,2	2,86	156,8	239	2,68	0,09	20,74
	Овощи по сезону	50		0,05	3,55	2,1	43	2,74	3,92	5,1	0,18	1305	26,6	0,14	0,01	4,9
09	Рыба припущенная ( рыба,масло сл)	120/5	63,58	26,74	9,35	12,72	203,4	15	22,07	96,93	1,04	14	66	2,8	0,06	0,54
65	Рис отварной (крупа рис, масло сливочное)	100	121,7	2,5	4,1	25,7	152	29,02	22,22	55,53	0,91	19	32,65	0,84	0,08	9,09
88	Компот из смородины (смородина св. мор., сахар, вода.)	200	207,02	1,04	0,06	30,16	119,49	107,73	73,79	90,17	1,72	185,6	151,12	1,71	0,08	31,25
	Хлеб пшеничный йодированный	60		6,84	0,81	29,82	155,6	9,98	7,11	25,03	0,35	12,42	2,11	0,47	0,14	1,86
	Итого за прием		712,4	42,76	24,94	114,11	811,8	284,86	207,2	425,89	707	1710,82	622,48	13,94	0,46	69,38

## Меню 6 день

Код люда	Наименование блюда	Выход,г	Вода,г	Белки,г всего	Жиры,г всего	Углеводы,г	ЭЦ ккал	Ca	Mg	P	Fe	PЭ	ТЭ	Вl	C
	Обед														
	Овщи по сезону	50		0,05	3,55	21	43	2,74	3,92	5,1	0,18	26,6	0,14	0,01	4,9
32	Суп из овощей с мясом (капуста свежая,картофель,морковь,лук, горошек зеленый, масло раст.)	10/250	288,92	5,31	4,97	12,35	119,71	91,77	74,61	160,1	2,5	239	2,68	0,15	20,2
39	Гуляш (говядина, лук, масло раст. Томат паста)	50/50	112,38	11,835	10,29	0,305	141,05	21,9	22,55	183	1,33	110,5	1,74	0,06	0,66
63	Каша рассыпчатая гречневая (крупа гречневая, масло сливочное)	100	122,52	8,7	7,8	42,6	279	37,71	29,53	87,04	1,07	45,95	0,2	0,11	5,19
88	Компот из кураги (курага, сахар,вода, лимон.кисл.)	200	207,02	1,04	0,06	30,16	119,49	107,73	73,79	90,17	1,72	151,12	1,71	0,08	31,25
	Хлеб пшеничный,обогащенный микронутриентами	30		6,84	0,81	29,82	77,8	9,98	7,11	25,03	0,35	2,11	0,47	0,04	1,86
	Итого за прием		730,84	33,77	27,48	136,23	780,05	271,82	211,5	550,5	7,15	575,28	6,95	0,47	64,07



## Меню 7 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Вода,г	Белки,г всего	Жиры,г всего	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	PЭ	TЭ	Вl	C
	Овощи по сезону	50		0,05	3,55	21	43	6,86	9,8	12,74	0,44	66,5	0,35	0,13	12
37	Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук,огурец соленый, маслины, томат паста, масло раст.)	250/10	306,52	14,78	13,2	5,51	198,6	113,46	74,58	147,06	2,14	124,6	1,34	0,1	16
16	Котлета домашняя с соусом (говядина, хлеб пшеничн., вода, сухари, масло раст.)	50/50	95,77	11,55	20,9	13,1	287	25,75	21,67	101,97	1,05	66	2,8	0,12	0,0
9	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив)	100	7,63	3,5	4,1	23,5	147	10,58	8,4	46,63	0,85	32,65	0,84	0,09	0,15
2	Какао с молоком (какао-порошок, молоко, вода Сахар)	200	194,81	4,9	5,0	32,5	190	155,4	63,68	126,2	1,29	49,1	0,58	0,08	22,4
	Хлеб пшеничный йодированный	60		6,84	0,81	29,82	155,6	9,98	7,11	25,03	0,35	2,11	0,47	0,04	1,3
	Итого за прием		604,73	41,62	47,56	125,43	1021,2	322,03	507,27	459,63	6,12	340,96	6,38	0,56	51,85

## Меню 8 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход,г	Вода,г	Белки,г всего	Жиры,г всего	Углеводы,г	ЭЦ ккал	Ca	Mg	P	Fe	PЭ	ТЭ	Вl	C
	Овощи по сезону	50		0,5	3,55	21	43	6,86	9,8	12,74	0,44	66,5	0,35	0,03	12,25
31	Суп лапша домашняя с курицей (лапша, курица,лук, мсорковь)	15/250	259,98	4,91	5,77	16,5	194	93,28	71,35	98,92	1,46	260,39	0,87	0,08	15
4	Жаркое по- домашнему (говядина,картофель, лук, томат паста )	50/100	168,59	17,72	9,72	21,53	246,77	16	33,76	174,68	2,59	358	0,98	0,1	4,9
8	Компот из шиповника (шиповник, сахар, вода, лим. кисл.)	200	212,02	0,4	0,00	23,6	94	77,79	50,92	57,29	1,28	120,8	0,94	0,06	64
	Хлеб «славянский»	30		6,84	0,81	29,82	77,8	9,98	7,11	25,03	0,33	2,11	0,47	0,04	1,86
	Итого за прием		640,59	30,37	19,85	112,45	655,57	203,91	172,94	368,66	6,1	807,8	3,61	0,31	98,01

## Меню 9 день

№ блюда	Наименование блюда	Выход,г	Вода,г	Белки,г всего	Жиры ,г всего	Углеводы,г	ЭЦ ккал	Ca	Mg	P	Fe	РЭ	ТЭ	Вl	C
	Овощи по сезону	50		0,05	3,55	21	43	6,86	9,8	12,74	0,44	66,5	0,35	0,03	12,25
10	Борщ с мясом и сметаной ( говядин, картоф., морк., лук,свекла,капуста)	10/250/10	320,1	5,39	7,77	14,01	144,31	119,8	78,08	152,2	2,8			0,08	20,74
16	Поджарка (говядина, лук, томат паста, мука)	50/50	89,5	12,7	6,7	2,25	120	15,1	40,9	208	1,67	2,34	0,85	0,04	0,85
22	Картофельное пюре ( картофель, масло сливочн.)	100	122,52	3,2	6,8	21,9	164	37,71	29,53	81,04	1,07			0,11	5,19
28	Чай с сахаром (чай заварка , вода, сахар)	200/15	185	0,2	0,00	15,0	58	56,09	39,19	46,6	0,81	25,9	0,45	0,05	22,52
	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	60		6,84	0,81	29,82	155,6	9,98	7,11	25,03	0,35	2,11	0,47	0,04	1,86
	Итого за прием		717,12	28,38	25,63	103,98	684,91	245,54	204,61	525,61	7,14	96,85	2,12	0,35	63,41

## Меню 10 день

Наименование блюда	Выход,г	Вода,г	Белки,г всего	Жиры,г всего	Углеводы,г	ЭЦ ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	VI	C
Винегрет с сельдью (картофель, морковь, свекла,огурец соленый, лук, сельдь)	75/37		5,67	10,9	5,82	144,1	6,86	9,8	12,74	0,44	392	0,0	12
Щи из свежей капусты и сметаной (капуста, лук, морковь,говядина томат паста)	10/250/10	311,52	5,79	7,77	11,21	138,31	116,8	74,48	134,7	2,16	257	0,12	24,8
Плов из говядины (говядина,крупа рисовая,масло раст. Лук,морковь, томат паста)	50/100	83,91	16,25	8,78	28,47	260,72	14,18	38,34	194,7	1,82	807	0,1	1
Компот из вишни(вишня св. мор., сахар, вода, лим. кисл.)	200	206,82	0,36	0,0	33,16	127,45	80,73	53,99	63,37	1,36	138	0,06	30,5
Хлеб пшеничный йодированный	60		6,84	0,81	29,82	155,6	9,98	7,11	25,03	0,35	12,42	0,0	2
Итого за прием		612,25	34,91	28,26	108,48	825,18	228,55	183,72	430,54	6,13	1606,7	0,28	70,3