

Согласовано:  
 Зам.начальника ТО Управления  
 Роспотребнадзора по Краснодарскому краю  
 в Выселковском, Усть-Лабинском,  
 Кореновском, Динском районах  
 Н.И.Полуместная  
 Экспертное заключение филиала ФБУЗ  
 "Центр гигиены и эпидемиологии"  
 № 1210 от 29.08.2019г.

Согласовано:  
 Директор БОУ СОШ №10



Утверждаю  
 ООО «Кубанская Степь» Подпись \_\_\_\_\_



**Примерное меню**  
**Завтраков для общеобразовательных учреждений**  
**Динского района категория от 7 до 11 лет**

| №<br>реп | наименование блюда | выход | пищевые вещества,г |   |   |    | Витамины, мг |   |    |    | минеральные вещества,мг |    |    |      | Эн.ц |
|----------|--------------------|-------|--------------------|---|---|----|--------------|---|----|----|-------------------------|----|----|------|------|
|          |                    | г     | Ж                  | Б | У | В1 | С            | А | Е  | Са | Р                       | Mg | Fe | ккал |      |
| 1        | 2                  | 3     | 4                  | 5 | 6 | 7  | 8            | 9 | 10 | 11 | 12                      | 13 | 14 | 15   |      |

**1 день Завтрак**

|                       |                              |     |              |              |              |             |              |             |             |               |               |              |             |               |
|-----------------------|------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| 161                   | Каша молочная с крупой       | 200 | 7,52         | 7,95         | 32,02        | 0,16        | 19,60        | 0,00        | 0,00        | 192,00        | 0,00          | 0,00         | 1,90        | 227,56        |
| 96                    | Масло (порциями)             | 10  | 7,25         | 0,08         | 0,13         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2,61          | 0,00          | 0,00         | 0,03        | 66,10         |
| 97                    | Сыр (порциями)               | 15  | 6,40         | 4,80         | 0,14         | 0,00        | 0,12         | 0,04        | 0,08        | 140,80        | 80,00         | 5,60         | 0,16        | 77,36         |
| 686                   | Чай с лимоном                | 200 | 0,00         | 0,20         | 14,18        | 0,00        | 2,46         | 0,00        | 0,02        | 15,40         | 1,32          | 0,72         | 0,64        | 59,20         |
| 628                   | Фрукты свежие в ассортименте | 150 | 0,60         | 0,60         | 14,70        | 0,07        | 15,00        | 0,00        | 0,05        | 36,00         | 24,75         | 20,25        | 4,95        | 66,60         |
| 878                   | Хлеб пшеничный               | 40  | 0,40         | 3,00         | 19,30        | 0,06        | 0,00         | 0,00        | 0,49        | 8,74          | 33,06         | 12,54        | 0,76        | 92,80         |
| <b>Итого за день:</b> |                              |     | <b>21,17</b> | <b>16,63</b> | <b>80,47</b> | <b>0,29</b> | <b>37,18</b> | <b>0,04</b> | <b>0,64</b> | <b>395,55</b> | <b>139,13</b> | <b>39,11</b> | <b>8,44</b> | <b>589,62</b> |

**2 день Завтрак**

|                       |                                     |     |              |              |              |             |              |             |             |               |               |              |             |               |
|-----------------------|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| 282                   | Котлеты, биточки рубленые           | 80  | 7,40         | 5,56         | 5,21         | 0,08        | 1,11         | 0,00        | 0,02        | 41,19         | 4,64          | 1,12         | 1,96        | 109,70        |
| 516                   | Макронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,95         | 4,66         | 35,67        | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 14,44         | 87,00         | 0,00         | 1,09        | 214,87        |
| 587                   | Соус томатный                       | 50  | 2,20         | 0,80         | 3,90         | 0,10        | 4,00         | 0,08        | 0,30        | 0,00          | 0,01          | 0,80         | 0,40        | 38,60         |
| 636                   | Овощи по сезону                     | 60  | 0,04         | 0,32         | 1,00         | 0,01        | 4,00         | 0,01        | 0,04        | 9,20          | 16,80         | 5,60         | 0,24        | 5,64          |
| 692                   | Кофейный напиток с молоком          | 200 | 5,24         | 5,92         | 19,66        | 0,08        | 2,60         | 0,00        | 0,00        | 244,14        | 19,64         | 12,76        | 0,88        | 150,90        |
| 878                   | Хлеб пшеничный                      | 40  | 0,40         | 3,00         | 19,30        | 0,06        | 0,00         | 0,00        | 0,49        | 8,74          | 33,06         | 12,54        | 0,76        | 92,80         |
| <b>Итого за день:</b> |                                     |     | <b>21,23</b> | <b>20,26</b> | <b>84,74</b> | <b>0,43</b> | <b>11,71</b> | <b>0,09</b> | <b>0,85</b> | <b>317,71</b> | <b>161,15</b> | <b>32,82</b> | <b>5,33</b> | <b>612,51</b> |

| №<br>реп | наименование блюда | выход | пищевые вещества,г |   |   |    | Витамины, мг |   |    |    | минеральные вещества,мг |    |    |      | Эн.ц |
|----------|--------------------|-------|--------------------|---|---|----|--------------|---|----|----|-------------------------|----|----|------|------|
|          |                    | г     | Ж                  | Б | У | В1 | С            | А | Е  | Са | Р                       | Mg | Fe | ккал |      |
| 1        | 2                  | 3     | 4                  | 5 | 6 | 7  | 8            | 9 | 10 | 11 | 12                      | 13 | 14 | 15   |      |

**3 день      Завтрак**

|                       |                                  |     |              |              |              |             |               |             |             |               |               |              |             |               |
|-----------------------|----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| 374                   | Рыба тушеная в томате с овощами  | 120 | 7,51         | 8,12         | 3,53         | 0,02        | 3,36          | 0,00        | 0,00        | 11,16         | 0,00          | 0,00         | 0,37        | 116,22        |
| 520                   | Картофельное пюре                | 150 | 6,92         | 3,85         | 23,91        | 0,18        | 27,50         | 0,00        | 0,14        | 60,90         | 78,30         | 31,05        | 1,28        | 173,60        |
| б/н                   | Горошек зеленый консервированный | 60  | 0,14         | 2,00         | 6,50         | 0,09        | 3,80          | 0,05        | 0,24        | 16,00         | 64,00         | 15,60        | 0,28        | 35,26         |
| 639                   | Компот из сухофруктов с вит "С"  | 200 | 0,16         | 0,20         | 26,98        | 0,00        | 66,60         | 0,00        | 0,00        | 9,85          | 0,00          | 0,00         | 0,04        | 110,16        |
| 878                   | Хлеб пшеничный                   | 40  | 0,40         | 3,00         | 19,30        | 0,06        | 0,00          | 0,00        | 0,49        | 8,74          | 33,06         | 12,54        | 0,76        | 92,80         |
| <b>Итого за день:</b> |                                  |     | <b>14,57</b> | <b>17,17</b> | <b>80,22</b> | <b>0,35</b> | <b>101,26</b> | <b>0,05</b> | <b>0,87</b> | <b>106,65</b> | <b>175,36</b> | <b>59,19</b> | <b>2,73</b> | <b>528,04</b> |

**4 день      Завтрак**

|                       |                                     |     |              |              |              |             |              |             |             |              |               |              |             |               |
|-----------------------|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| 492                   | Плов из птицы                       | 150 | 8,61         | 11,49        | 22,69        | 0,17        | 2,13         | 0,03        | 0,23        | 27,26        | 157,50        | 18,75        | 1,97        | 214,21        |
| 78                    | Свекла отварная с маслом растительн | 60  | 3,01         | 1,04         | 4,22         | 0,03        | 3,60         | 0,11        | 1,50        | 29,44        | 49,40         | 2,22         | 0,10        | 48,13         |
| 633                   | Компот из яблок с витамином "С"     | 200 | 0,16         | 0,20         | 26,98        | 0,00        | 66,60        | 0,00        | 0,00        | 9,85         | 0,00          | 0,00         | 0,04        | 110,16        |
| 878                   | Хлеб пшеничный                      | 40  | 0,40         | 3,00         | 19,30        | 0,06        | 0,00         | 0,00        | 0,49        | 8,74         | 33,06         | 12,54        | 0,76        | 92,80         |
| 879                   | Хлеб ржаной                         | 20  | 0,14         | 0,72         | 8,86         | 0,04        | 0,00         | 0,00        | 0,31        | 7,70         | 34,76         | 10,34        | 0,86        | 39,60         |
| <b>Итого за день:</b> |                                     |     | <b>12,32</b> | <b>16,45</b> | <b>82,05</b> | <b>0,30</b> | <b>72,33</b> | <b>0,14</b> | <b>2,53</b> | <b>82,99</b> | <b>274,72</b> | <b>43,85</b> | <b>3,73</b> | <b>504,90</b> |

**5 день      Завтрак**

|                       |                               |     |              |              |              |              |              |              |             |              |               |              |              |               |
|-----------------------|-------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 436                   | Жаркое по-домашнему           | 200 | 20,66        | 18,14        | 21,02        | 0,26         | 19,30        | 0,00         | 0,08        | 40,20        | 46,40         | 18,40        | 5,08         | 342,34        |
| 43                    | Салат из белокачанной капусты | 60  | 5,00         | 2,70         | 3,20         | 46,00        | 15,00        | 46,80        | 0,80        | 0,02         | 0,06          | 0,08         | 15,90        | 68,60         |
| 685                   | Чай с сахаром                 | 200 | 0,00         | 0,20         | 14,18        | 0,00         | 2,46         | 0,00         | 0,02        | 15,40        | 1,32          | 0,72         | 0,64         | 59,20         |
| 878                   | Хлеб пшеничный                | 40  | 0,40         | 3,00         | 19,30        | 0,06         | 0,00         | 0,00         | 0,49        | 8,74         | 33,06         | 12,54        | 0,76         | 92,80         |
| 879                   | Хлеб ржаной                   | 20  | 0,14         | 0,72         | 8,86         | 0,04         | 0,00         | 0,00         | 0,31        | 7,70         | 34,76         | 10,34        | 0,86         | 39,60         |
| <b>Итого за день:</b> |                               |     | <b>26,20</b> | <b>24,76</b> | <b>66,56</b> | <b>46,36</b> | <b>36,76</b> | <b>46,80</b> | <b>1,70</b> | <b>72,06</b> | <b>115,60</b> | <b>42,08</b> | <b>23,24</b> | <b>602,54</b> |

| №<br>реп | наименование блюда | выход | пищевые вещества,г |   |   | Витамины, мг |   |   |    | минеральные вещества,мг |    |    |    | Эн.ц |
|----------|--------------------|-------|--------------------|---|---|--------------|---|---|----|-------------------------|----|----|----|------|
|          |                    | г     | Ж                  | Б | У | В1           | С | А | Е  | Са                      | Р  | Mg | Fe | ккал |
| 1        | 2                  | 3     | 4                  | 5 | 6 | 7            | 8 | 9 | 10 | 11                      | 12 | 13 | 14 | 15   |

**6 день Завтрак**

|                       |                                     |     |              |              |              |             |              |             |             |              |               |              |             |               |
|-----------------------|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| 413                   | Сосиски, сардельки отварные         | 50  | 9,00         | 6,00         | 0,50         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 20,50        | 69,00         | 0,00         | 0,00        | 107,00        |
| 516                   | Макронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,95         | 4,66         | 35,67        | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 14,44        | 87,00         | 0,00         | 1,09        | 214,87        |
| 587                   | Соус томатный                       | 50  | 2,20         | 0,80         | 3,90         | 0,10        | 4,00         | 0,08        | 0,30        | 0,00         | 0,01          | 0,80         | 0,40        | 38,60         |
| 636                   | Овощи по сезону                     | 50  | 0,04         | 0,32         | 1,00         | 0,01        | 4,00         | 0,01        | 0,04        | 9,20         | 16,80         | 5,60         | 0,24        | 5,64          |
| 686                   | Чай с лимоном                       | 200 | 0,00         | 0,20         | 14,18        | 0,00        | 2,46         | 0,00        | 0,02        | 15,40        | 1,32          | 0,72         | 0,64        | 59,20         |
| 878                   | Хлеб пшеничный                      | 40  | 0,40         | 3,00         | 19,30        | 0,06        | 0,00         | 0,00        | 0,49        | 8,74         | 33,06         | 12,54        | 0,76        | 92,80         |
| 879                   | Хлеб ржаной                         | 20  | 0,14         | 0,72         | 8,86         | 0,04        | 0,00         | 0,00        | 0,31        | 7,70         | 34,76         | 10,34        | 0,86        | 39,60         |
| <b>Итого за день:</b> |                                     |     | <b>17,73</b> | <b>15,70</b> | <b>83,41</b> | <b>0,31</b> | <b>10,46</b> | <b>0,09</b> | <b>1,16</b> | <b>75,98</b> | <b>241,95</b> | <b>30,00</b> | <b>3,99</b> | <b>557,71</b> |

**7 день Завтрак**

|                       |   |     |              |              |              |             |             |               |             |               |               |              |             |               |
|-----------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| 317                   | Пудинг из творога (запеченный)              | 150 | 18,00        | 19,30        | 29,00        | 0,08        | 0,66        | 0,10          | 0,19        | 222,27        | 296,78        | 34,70        | 0,96        | 361,70        |
| б/н                   | Сгущенное молоко промышленного производства | 20  | 1,74         | 1,58         | 10,88        | 0,00        | 0,00        | 14,80         | 0,00        | 56,80         | 50,60         | 5,20         | 0,00        | 65,50         |
| 685                   | Чай с сахаром                               | 200 | 0,00         | 0,20         | 14,18        | 0,00        | 2,46        | 0,00          | 0,02        | 15,40         | 1,32          | 0,72         | 0,64        | 59,20         |
| 337                   | Яйцо отварное                               | 40  | 4,60         | 5,08         | 0,30         | 0,03        | 0,00        | 100,00        | 0,24        | 22,00         | 79,20         | 4,80         | 1,00        | 62,92         |
| 878                   | Хлеб пшеничный                              | 30  | 0,30         | 2,25         | 14,47        | 0,06        | 0,00        | 0,00          | 0,49        | 8,74          | 33,06         | 12,54        | 0,76        | 79,33         |
|                       |   |     |              |              |              |             |             |               |             |               |               |              |             |               |
|                       |   |     |              |              |              |             |             |               |             |               |               |              |             |               |
| <b>Итого за день:</b> |   |     | <b>24,64</b> | <b>28,41</b> | <b>68,83</b> | <b>0,17</b> | <b>3,12</b> | <b>114,90</b> | <b>0,94</b> | <b>325,21</b> | <b>460,96</b> | <b>57,96</b> | <b>3,36</b> | <b>628,65</b> |

**8 день Завтрак**

|                       |                                   |       |              |              |              |             |             |             |             |               |               |              |             |               |
|-----------------------|-----------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| 462                   | Тефтели с соусом томатным         | 80/50 | 6,75         | 7,30         | 5,04         | 0,19        | 0,60        | 0,40        | 0,10        | 9,60          | 166,57        | 10,60        | 0,83        | 110,11        |
| 508                   | Каша гречневая рассыпчатая        | 150   | 5,78         | 7,10         | 28,65        | 0,16        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 32,00         | 140,00        | 38,00        | 3,20        | 192,02        |
| Б/н                   | Икра кабачковая промышл. Производ | 60    | 0,40         | 0,76         | 2,00         | 0,01        | 2,80        | 0,00        | 0,00        | 16,40         | 0,00          | 0,00         | 0,28        | 14,64         |
| 692                   | Кофейный напиток с молоком        | 200   | 5,24         | 5,92         | 19,66        | 0,08        | 2,60        | 0,00        | 0,00        | 244,14        | 19,64         | 12,76        | 0,88        | 150,90        |
| 878                   | Хлеб пшеничный                    | 40    | 0,40         | 3,00         | 19,30        | 0,06        | 0,00        | 0,00        | 0,49        | 8,74          | 33,06         | 12,54        | 0,76        | 92,80         |
| 879                   | Хлеб ржаной                       | 20    | 0,14         | 0,72         | 8,86         | 0,04        | 0,00        | 0,00        | 0,31        | 7,70          | 34,76         | 10,34        | 0,86        | 39,60         |
| <b>Итого за день:</b> |                                   |       | <b>18,71</b> | <b>24,80</b> | <b>83,51</b> | <b>0,54</b> | <b>6,00</b> | <b>0,40</b> | <b>0,90</b> | <b>318,58</b> | <b>394,03</b> | <b>84,24</b> | <b>6,81</b> | <b>600,07</b> |

| №<br>реп | наименование блюда | выход | пищевые вещества,г |   |   | Витамины, мг |   |   |    | минеральные вещества,мг |    |    |    | Эн.ц |
|----------|--------------------|-------|--------------------|---|---|--------------|---|---|----|-------------------------|----|----|----|------|
|          |                    | г     | Ж                  | Б | У | В1           | С | А | Е  | Са                      | Р  | Mg | Fe | ккал |
| 1        | 2                  | 3     | 4                  | 5 | 6 | 7            | 8 | 9 | 10 | 11                      | 12 | 13 | 14 | 15   |

**9 день      Завтрак**

|                       |                                  |       |              |              |              |              |              |              |             |              |               |              |              |               |
|-----------------------|----------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 493                   | Птица, тушеная в сметанном соусе | 80/50 | 13,00        | 15,90        | 3,48         | 0,06         | 0,52         | 45,15        | 0,72        | 24,28        | 174,50        | 21,09        | 0,90         | 194,52        |
| 520                   | Картофельное пюре                | 150   | 6,92         | 3,85         | 23,91        | 0,18         | 27,50        | 0,00         | 0,14        | 60,90        | 78,30         | 31,05        | 1,28         | 173,60        |
| 43                    | Салат из белокачанной капусты    | 60    | 5,00         | 2,70         | 3,20         | 46,00        | 15,00        | 46,80        | 0,80        | 0,02         | 0,06          | 0,08         | 15,90        | 68,60         |
| 685                   | Чай с сахаром                    | 200   | 0,00         | 0,20         | 14,18        | 0,00         | 2,46         | 0,00         | 0,02        | 15,40        | 1,32          | 0,72         | 0,64         | 59,20         |
| 878                   | Хлеб пшеничный                   | 30    | 0,30         | 2,25         | 14,47        | 0,06         | 0,00         | 0,00         | 0,49        | 8,74         | 33,06         | 12,54        | 0,76         | 79,33         |
| <b>Итого за день:</b> |                                  |       | <b>25,22</b> | <b>24,90</b> | <b>59,24</b> | <b>46,30</b> | <b>45,48</b> | <b>91,95</b> | <b>2,17</b> | <b>85,06</b> | <b>287,24</b> | <b>65,48</b> | <b>19,48</b> | <b>575,25</b> |

**10 день      Завтрак**

|                       |                                    |        |               |               |               |              |               |               |              |                |                |               |              |                |
|-----------------------|------------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|----------------|
| 719                   | Пельмени отварные со сметанным соу | 150/20 | 11,00         | 4,80          | 24,00         | 0,26         | 0,00          | 0,00          | 0,90         | 23,50          | 132,00         | 19,50         | 0,90         | 183,20         |
| 96                    | Масло (порциями)                   | 10     | 7,25          | 0,08          | 0,13          | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 2,61           | 0,00           | 0,00          | 0,03         | 66,10          |
| 639                   | Компот из сухофруктов с вит "С"    | 200    | 0,16          | 0,20          | 26,98         | 0,00         | 66,60         | 0,00          | 0,00         | 9,85           | 0,00           | 0,00          | 0,04         | 110,16         |
| 628                   | Фрукты свежие в ассортименте       | 100    | 0,40          | 0,40          | 9,80          | 0,05         | 10,00         | 0,00          | 0,03         | 24,00          | 16,50          | 13,50         | 3,30         | 44,40          |
| 878                   | Хлеб пшеничный                     | 40     | 0,40          | 3,00          | 19,30         | 0,06         | 0,00          | 0,00          | 0,49         | 8,74           | 33,06          | 12,54         | 0,76         | 92,80          |
| 879                   | Хлеб ржаной                        | 20     | 0,14          | 0,72          | 8,86          | 0,04         | 0,00          | 0,00          | 0,31         | 7,70           | 34,76          | 10,34         | 0,86         | 39,60          |
| <b>Итого за день:</b> |                                    |        | <b>19,35</b>  | <b>9,20</b>   | <b>89,07</b>  | <b>0,41</b>  | <b>76,60</b>  | <b>0,00</b>   | <b>1,73</b>  | <b>76,40</b>   | <b>216,32</b>  | <b>55,88</b>  | <b>5,89</b>  | <b>536,26</b>  |
|                       |                                    |        | <b>201,14</b> | <b>198,27</b> | <b>778,10</b> | <b>95,45</b> | <b>400,90</b> | <b>254,46</b> | <b>13,49</b> | <b>1856,19</b> | <b>2466,46</b> | <b>510,61</b> | <b>83,00</b> | <b>5735,55</b> |
|                       |                                    |        | <b>20,11</b>  | <b>19,83</b>  | <b>77,81</b>  | <b>9,55</b>  | <b>40,09</b>  | <b>25,45</b>  | <b>1,35</b>  | <b>185,62</b>  | <b>246,65</b>  | <b>51,06</b>  | <b>8,30</b>  | <b>573,56</b>  |

Цикличное меню составлено согласно СанПин2.4.5.2409-08 п 6.6, п 6.13, п 6.14 завтрак -20-25%

Рецептуры блюд соответствуют « Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при Общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г.

Технолог Водянова Е.П. 