

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"

№ 1209 от 29.08 2019 г.

Согласовано:

Директор БОУ СОШ №1



Примерное меню

Завтраков для общеобразовательных учреждений

Динского района категория от 11 лет и старше

Утверждаю:

ООО «Кубанская Степь» Попов С.Н.



№ 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	250	9,40	9,93	40,02	0,20	24,50	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	2,37	284,40
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
Итого за день:			24,05	18,61	88,47	0,33	42,08	0,04	0,64	443,55	139,13	39,11	8,91	646,46

2 день Завтрак

282	Котлеты, биточки рубленые	100	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	200	7,93	6,21	47,56	0,13	0,00	0,00	0,00	19,25	116,00	0,00	1,45	286,45
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	100	0,05	0,40	1,25	0,01	5,00	0,01	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30	7,05
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
Итого за день:			23,22	21,89	96,88	0,46	12,71	0,09	0,86	324,82	194,35	34,22	5,75	685,50

№ реп	наименование блюда	выход г	пищевые вещества,г			Витамины, мг					минеральные вещества,мг				Эн.ц ккал
			Ж	Б	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
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	200	9,23	5,13	31,88	0,24	36,67	0,00	0,18	81,20	104,40	41,40	1,70	231,11
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	0,50	3,75	24,12	0,08	0,00	0,00	0,61	10,93	41,33	15,67	0,95	116,00
Итого за день:			17,54	19,20	93,01	0,43	110,43	0,05	1,03	129,14	209,73	72,67	3,34	608,75

4 день Завтрак

492	Плов из птицы	200	11,48	15,32	30,25	0,23	2,84	0,04	0,36	36,34	210,00	25,00	2,62	285,60
78	Свекла отварная с маслом растительным	100	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	30	0,21	1,08	13,29	0,06	0,00	0,00	0,46	11,55	52,14	15,51	1,29	59,37
Итого за день:			15,26	20,64	94,04	0,38	73,04	0,15	2,81	95,92	344,60	55,27	4,81	596,06

5 день Завтрак

436	Жаркое по-домашнему	220	22,72	19,95	23,12	0,29	21,23	0,00	0,08	44,22	51,04	20,24	5,58	376,76
43	Салат из белокачанной капусты	100	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	30	0,21	1,08	13,29	0,06	0,00	0,00	0,46	11,55	52,14	15,51	1,29	59,37
Итого за день:			28,33	26,93	73,09	46,41	38,69	46,80	1,85	79,93	137,62	49,09	24,17	656,73

№ реп	наименование блюда	выход г	пищевые вещества,г			Витамины, мг					минеральные вещества,мг				Эн.ц
			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	200	7,93	6,21	47,56	0,13	0,00	0,00	0,00	19,25	116,00	0,00	1,45	286,45	
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	100	0,05	0,40	1,25	0,01	5,00	0,01	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30	7,05	
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	30	0,21	1,08	13,29	0,06	0,00	0,00	0,46	11,55	52,14	15,51	1,29	59,37	
	Итого за день:		19,79	17,69	99,98	0,36	11,46	0,09	1,32	86,94	292,53	36,57	4,84	650,47	

7 день **Завтрак**

317	Пудинг из творога (запеченный)	180	21,78	24,04	35,76	0,09	0,79	0,12	0,23	266,72	356,19	41,64	1,15	435,22
б/н	Сгущеное молоко промышленного	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
879	Хлеб ржаной	30	0,21	1,08	13,29	0,06	0,00	0,00	0,46	11,55	52,14	15,51	1,29	59,37
	Итого за день:		28,33	31,98	74,41	0,18	3,25	114,92	0,95	372,47	539,45	67,87	4,08	682,21

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	200	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 промышленного пр	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	30	0,21	1,08	13,29	0,06	0,00	0,00	0,46	11,55	52,14	15,51	1,29	59,37
	Итого за день:		18,78	25,16	87,94	0,56	6,00	0,40	1,05	322,43	411,41	89,41	7,24	619,84

№ реп	наименование блюда	выход г	пищевые вещества,г			Витамины, мг					минеральные вещества,мг				Эн.ц ккал
			Ж	Б	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
9 день Завтрак															
493	Птица, тушенная 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	200	9,23	5,13	31,88	0,24	36,67	0,00	0,18	81,20	104,40	41,40	1,70	231,11	
43	Салат из белокачанной капусты	100	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	
	Итого за день:		27,63	26,93	72,04	46,36	54,65	91,95	2,21	129,64	313,34	75,83	19,90	646,23	
10 день Завтрак															
719	Пельмени отварные со сметанным	200/20	6,40	14,60	32,00	0,31	0,00	0,00	1,08	28,19	158,40	23,40	1,08	285,00	
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	Плоды или ягоды свежие	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	0,50	3,75	24,12	0,08	0,00	0,00	0,61	10,93	41,33	15,67	0,95	116,00	
	Итого за день:		14,71	19,03	93,03	0,44	76,60	0,00	1,72	75,58	216,23	52,57	5,40	621,66	
	Итого за 10 дней		217,64	228,06	872,89	95,90	428,91	254,49	14,44	2060,42	2798,39	572,61	88,44	6413,91	
			21,76	22,81	87,29	9,59	42,89	25,45	1,44	206,04	279,84	57,26	8,84	641,39	

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. _____