

Согласовано:
 Директор БОУ СОШ № _____

Утверждаю _____
 ООО " Кубанская степь" Попов С.Н.

**Примерное 10-дневное меню питания
 для обучающихся 1-4 классов образовательных организаций Динского района
 (обед)**

| Комплекс 1 | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|-------------------|--|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) | |
| 110 | Борщ с картофелем и капустой | 200 | 4,60 | 4,10 | 15,80 | 118,50 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 0,00 | 0,31 | 16,80 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,22 | 0,00 |
| 719 | Полуфабрикаты мучные с фаршем отварные со сметаной в ассортименте | 170 | 16,42 | 10,80 | 40,09 | 323,24 | 0,13 | 0,13 | 0,75 | 0,00 | 1,89 | 31,20 | 214,65 | 26,32 | 0,97 | 0,00 | 0,25 |
| 96 | Масло сливочное порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,20 | 0,00 | 4,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,40 | 42,02 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,60 | 0,20 | 9,76 | 47,24 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | 0,21 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,66 | 8,50 | 46,74 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | 5,75 | 26,50 | 6,25 | 0,78 | 0,29 | 0,00 |
| 368 | Плоды или ягоды свежие | 120 | 0,31 | 0,20 | 13,69 | 57,80 | 0,05 | 0,06 | 12,00 | 0,00 | 0,24 | 9,60 | 33,60 | 50,40 | 0,72 | 0,18 | 0,00 |
| | Итого | 755,00 | 24,77 | 23,23 | 98,37 | 701,63 | 0,23 | 0,19 | 25,78 | 0,00 | 2,93 | 103,25 | 294,95 | 100,17 | 3,00 | 0,90 | 0,25 |
| Комплекс 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 137 | Суп мясными фрикадельками | 200 | 5,50 | 4,80 | 16,20 | 130,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 12,10 | 0,00 | 3,10 | 0,00 | 0,20 | 0,00 |
| 52 | Салат из свёклы отварной | 60 | 0,85 | 3,62 | 4,98 | 55,89 | 0,01 | 0,02 | 4,01 | 0,00 | 0,00 | 21,36 | 24,48 | 12,47 | 0,80 | 0,00 | 0,00 |
| 492 | Плов из птицы | 150 | 18,08 | 10,88 | 33,68 | 304,96 | 0,26 | 0,22 | 0,02 | 0,96 | 1,60 | 17,74 | 508,36 | 65,98 | 2,71 | 1,79 | 0,00 |
| 684 | Чай с молоком | 200 | 1,10 | 0,90 | 12,56 | 62,74 | 0,04 | 0,16 | 1,33 | 1,00 | 0,00 | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 19,50 | 91,86 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | 5,75 | 26,50 | 6,25 | 0,78 | 0,29 | 0,00 |
| | Итого | 675 | 29,63 | 20,82 | 99,27 | 702,93 | 0,38 | 0,41 | 5,36 | 1,96 | 2,47 | 191,55 | 678,14 | 108,80 | 4,72 | 2,28 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| 137 | Суп мясными фрикадельками | 200 | 5,50 | 4,80 | 16,20 | 130,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 12,10 | 0,00 | 3,10 | 0,00 | 0,20 | 0,00 |
| 97 | Сыр (порциями) | 20 | 5,20 | 5,32 | 0,00 | 68,68 | 0,01 | 0,09 | 0,21 | 0,78 | 0,15 | 264,00 | 150,00 | 10,50 | 0,30 | 1,05 | 0,00 |
| 311 | Каша жидкая молочная с крупой (с маслом) | 200 | 5,10 | 10,72 | 33,42 | 250,56 | 0,06 | 0,17 | 1,17 | 1,80 | 0,00 | 230,40 | 138,14 | 30,12 | 0,47 | 0,82 | 0,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,40 | 42,02 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 59,13 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | 0,21 | 0,01 |
| 368 | Фрукты или ягоды свежие | 120 | 0,31 | 0,20 | 13,69 | 57,80 | 0,05 | 0,06 | 12,00 | 0,00 | 0,24 | 9,60 | 33,60 | 50,40 | 0,72 | 0,18 | 0,00 |
| | Кондитерское изделие | 25 | 1,85 | 2,38 | 18,54 | 102,98 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 4,44 | 16,86 | 6,25 | 0,32 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 815 | 20,04 | 23,69 | 104,45 | 711,17 | 0,32 | 0,34 | 13,41 | 3,48 | 0,85 | 536,24 | 358,80 | 108,37 | 2,31 | 2,46 | 0,01 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Суп лапша домашняя | 200 | 2,75 | 4,50 | 28,10 | 163,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 12,10 | 0,00 | 3,10 | 0,00 | 0,20 | 0,00 |
| 43 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,85 | 2,50 | 5,20 | 46,70 | 0,01 | 0,01 | 9,90 | 0,00 | 0,65 | 26,10 | 16,90 | 8,00 | 0,33 | 0,00 | 0,00 |
| 494 | Птица запеченая | 80 | 8,65 | 10,64 | 11,40 | 175,97 | 0,13 | 0,11 | 0,57 | 2,16 | 0,00 | 445,70 | 50,80 | 14,10 | 2,30 | 0,70 | 0,00 |
| 540 | Картофель и овощи, тушеные (Рагу) | 150 | 3,26 | 12,59 | 22,66 | 216,97 | 0,16 | 0,11 | 10,96 | 0,40 | 0,00 | 32,56 | 89,06 | 31,46 | 1,20 | 0,80 | 0,00 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 10,25 | 41,70 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,79 | 10,20 | 56,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,94 | 0,34 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 59,13 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | 0,21 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 720 | 17,68 | 31,04 | 87,80 | 701,31 | 0,32 | 0,23 | 24,26 | 2,56 | 1,12 | 537,56 | 192,96 | 66,56 | 4,76 | 2,04 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Борщ с картофелем и капустой | 200 | 4,60 | 4,10 | 15,80 | 118,50 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 0,00 | 0,31 | 16,80 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,22 | 0,00 |
| 17 | Овощи натуральные по сезону | 60 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 0,01 | 0,05 | 1,75 | 0,00 | 0,05 | 27,50 | 12,00 | 7,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 |
| 442 | Гуляш | 80 | 7,90 | 8,69 | 3,20 | 122,61 | 0,09 | 0,20 | 6,30 | 0,00 | 1,00 | 164,00 | 230,50 | 38,40 | 3,90 | 4,40 | 0,01 |
| 297 | Каша рассыпчатая | 150 | 4,26 | 5,15 | 49,80 | 262,59 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 6,70 | 0,22 | 9,80 | 50,30 | 50,80 | 4,67 | 0,52 | 0,01 |
| 532 | Сок или нектар фруктовый в ассортименте | 200 | 0,20 | 0,00 | 20,00 | 80,80 | 0,00 | 0,00 | 14,80 | 0,00 | 0,50 | 34,70 | 36,00 | 12,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 59,13 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | 0,21 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,79 | 10,20 | 56,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,94 | 0,34 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 760 | 21,42 | 19,03 | 112,05 | 705,15 | 0,22 | 0,29 | 35,85 | 6,70 | 2,61 | 264,30 | 378,00 | 127,30 | 10,73 | 5,69 | 0,02 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,40 | 3,60 | 21,60 | 140,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 12,10 | 0,00 | 3,10 | 0,00 | 0,20 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|-------------|--------------|-------------|----------------|-----------------------------|---------------|---------------|------------------|-----------------|-------------|
| Таб24 | Овощи консервированные промышлен. Пр | 100 | 5,00 | 0,83 | 12,16 | 76,11 | 0,06 | 0,08 | 2,91 | 0,00 | 0,08 | 19,16 | 20,00 | 11,66 | 0,50 | 0,00 | 0,00 |
| 374 | Рыба, запечённая с овощами и соусом том | 100 | 13,14 | 6,10 | 7,80 | 138,65 | 0,10 | 0,09 | 0,83 | 5,35 | 0,00 | 445,30 | 122,96 | 9,69 | 0,78 | 0,29 | 0,00 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 4,85 | 20,65 | 138,61 | 0,14 | 0,11 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 37,35 | 87,47 | 28,03 | 1,02 | 0,44 | 0,00 |
| 684 | Фруктовый чай | 200 | 0,70 | 0,60 | 15,13 | 68,72 | 0,18 | 0,40 | 1,14 | 0,00 | 0,40 | 232,80 | 29,60 | 15,10 | 0,00 | 0,06 | 0,01 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,04 | 0,79 | 10,20 | 56,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,94 | 0,34 | 0,00 |
| | Кондитерское изделие | 25 | 1,85 | 2,38 | 18,54 | 102,98 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 4,44 | 16,86 | 6,25 | 0,32 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 59,13 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | 0,21 | 0,00 |
| | Итого | 825 | 31,22 | 19,15 | 106,08 | 721,54 | 0,69 | 0,70 | 5,22 | 6,25 | 0,95 | 758,05 | 308,69 | 81,33 | 3,56 | 1,33 | 0,01 |
| Комплекс 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Борщ с картофелем и капустой | 200 | 4,60 | 4,10 | 15,80 | 118,50 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 0,00 | 0,31 | 16,80 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,22 | 0,00 |
| 363 | Пудинг из творога (запечённый) | 180 | 15,17 | 15,57 | 35,42 | 342,49 | 0,10 | 0,26 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 270,72 | 164,00 | 29,82 | 0,00 | 0,96 | 0,00 |
| | Яйцо отварное | 40 | 4,60 | 5,08 | 0,30 | 65,32 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,24 | 42,00 | 79,20 | 4,80 | 1,00 | 0,20 | 0,00 |
| 683 | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 23,60 | 95,20 | 0,02 | 0,03 | 0,62 | 0,00 | 0,52 | 29,44 | 23,80 | 18,40 | 0,62 | 0,07 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,60 | 0,20 | 9,76 | 47,24 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | 0,21 | 0,00 |
| 368 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,25 | 0,16 | 11,40 | 48,04 | 0,05 | 0,06 | 12,00 | 0,00 | 0,24 | 9,60 | 33,60 | 50,40 | 0,72 | 0,18 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 760 | 26,42 | 25,11 | 96,28 | 716,79 | 0,22 | 0,35 | 25,62 | 0,40 | 1,57 | 373,16 | 318,00 | 115,02 | 2,56 | 1,84 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Норма по СанПин | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
| | | Б | Ж | У | В1 | | В2 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | Цинк (мг) | Йод (мг) | |
| | Итого за день по СанПиН | | 77,00 | 79,00 | 335,00 | 2350,00 | 1,20 | 1,40 | 60,00 | 0,70 | 10,00 | 1100,00 | 1100,00 | 250,00 | 12,00 | 10,00 | 0,10 |
| | обед 30 % | | 23,10 | 23,70 | 100,50 | 705,00 | 0,36 | 0,42 | 18,00 | 0,21 | 3,00 | 330,00 | 330,00 | 75,00 | 3,60 | 3,00 | 0,03 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ) | | 23,98 | 23,17 | 100,69 | 707,21 | 0,30 | 0,31 | 18,11 | 3,20 | 1,75 | 325,80 | 338,56 | 70,98 | 4,44 | 2,10 | 0,03 |

Цикличное меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п 8.1.4, приложение 9 табл 1, приложение 10, табл 1. обед -30-35%

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. _____