

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  
(завтрак)**

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)	
719	Полуфабрикаты мучные с фаршем	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	0,76
	отварные со сметаной в ассортименте																
96	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	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	20	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
	<b>Итого</b>	<b>545,00</b>	<b>20,17</b>	<b>19,13</b>	<b>82,57</b>	<b>583,13</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>12,78</b>	<b>0,00</b>	<b>2,62</b>	<b>64,86</b>	<b>294,95</b>	<b>95,17</b>	<b>3,00</b>	<b>0,68</b>	<b>0,76</b>
<b>Комплекс 2</b>																	
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	25	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
	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
698	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,00	50,10	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>26,35</b>	<b>18,43</b>	<b>79,77</b>	<b>590,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>	<b>5,96</b>	<b>1,99</b>	<b>2,09</b>	<b>298,05</b>	<b>766,04</b>	<b>120,70</b>	<b>4,60</b>	<b>3,08</b>	<b>0,01</b>



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 / 10	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	0,17	1,17	1,80	0,00	130,09	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	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	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
	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
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>15,22</b>	<b>18,98</b>	<b>96,11</b>	<b>616,14</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>13,41</b>	<b>3,48</b>	<b>0,83</b>	<b>427,23</b>	<b>367,40</b>	<b>104,27</b>	<b>2,53</b>	<b>2,05</b>	<b>0,00</b>
<b>Комплекс 7</b>																	
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 запеченная с соусом	80	8,65	10,64	11,40	175,97	0,13	0,11	0,57	2,16	0,00	37,96	50,80	14,10	2,30	0,70	0,00
540	Картофель и овощи, тушенные (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	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
	Хлеб пшеничный	25	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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>16,19</b>	<b>26,61</b>	<b>67,76</b>	<b>575,32</b>	<b>0,34</b>	<b>0,23</b>	<b>24,26</b>	<b>2,56</b>	<b>1,14</b>	<b>121,17</b>	<b>205,06</b>	<b>68,81</b>	<b>4,83</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Комплекс 8</b>																	
таб 24	Овощи натуральные по сезону	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	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	34,50	230,50	38,40	3,90	4,40	0,10
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	25	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	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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>16,48</b>	<b>14,80</b>	<b>94,55</b>	<b>577,32</b>	<b>0,22</b>	<b>0,29</b>	<b>22,85</b>	<b>6,70</b>	<b>2,26</b>	<b>100,85</b>	<b>372,70</b>	<b>121,05</b>	<b>10,57</b>	<b>5,42</b>	<b>0,11</b>
<b>Комплекс 9</b>																	
	Овощи консервированные промышленного	60	3,00	0,50	7,30	36,70	0,04	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
374	Рыба, запечённая с овощами и соусом томатным	100	13,14	6,10	7,80	138,65	0,10	0,09	0,83	5,35	0,00	40,80	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	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
	Мучное изделие	50	3,06	4,55	28,74	168,15	0,06	0,04	0,00	11,40	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>24,69</b>	<b>17,26</b>	<b>88,12</b>	<b>597,57</b>	<b>0,55</b>	<b>0,69</b>	<b>4,06</b>	<b>16,75</b>	<b>3,08</b>	<b>346,80</b>	<b>331,93</b>	<b>73,87</b>	<b>3,66</b>	<b>1,08</b>	<b>0,01</b>

Комплекс 10																	
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	164,29,82	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	4,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00
	Хлеб пшеничный	20	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	Фрукты 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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>21,82</b>	<b>21,01</b>	<b>80,48</b>	<b>598,29</b>	<b>0,22</b>	<b>0,35</b>	<b>12,62</b>	<b>4,40</b>	<b>1,26</b>	<b>356,36</b>	<b>154,00</b>	<b>110,02</b>	<b>2,56</b>	<b>1,62</b>	<b>0,00</b>
	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	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10
	<b>завтрак 25 %</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,50</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>	<b>2,50</b>	<b>0,03</b>
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>		<b>20,38</b>	<b>19,99</b>	<b>81,77</b>	<b>587,59</b>	<b>0,30</b>	<b>0,37</b>	<b>14,27</b>	<b>4,65</b>	<b>1,76</b>	<b>238,79</b>	<b>353,60</b>	<b>73,26</b>	<b>4,44</b>	<b>2,20</b>	<b>0,09</b>

Циклическое меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п 8.1.4, приложение 9 табл 1, приложение 10, табл 1. 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.