

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Дары природы  
Павловского районного потребительского  
общества»

И.А.Оверченко  
2020г.



СОГЛАСОВАНО:

12

Начальник управления федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по Краснодарскому  
краю в Кушевском, Крыловском, Павловском,  
Ленинградском районах



А.Н.Козлов  
2020 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА  
возрастная категория 7-11 лет и 11-18 лет

зима-весна

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №12  
им. П.Павловой  
Трухадского  
28 декабря 2020г.

<b>Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов</b>																	
<b>Пищевая ценность ЗАВТРАК</b>																	
		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
11	Бутерброд горячий с сыром и колбасными изд.	70,00	6,23	8,41	19,75	179,61	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00
311	Каша жидкая молочная из крупы	230,00	6,85	6,59	29,33	204,01	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00
685	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01
	Фрукты свежие	130,00	1,08	0,12	11,40	51,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	<b>Итого</b>	<b>650,00</b>	<b>15,89</b>	<b>15,44</b>	<b>81,34</b>	<b>521,32</b>	<b>0,23</b>	<b>0,59</b>	<b>5,50</b>	<b>0,65</b>	<b>0,68</b>	<b>226,87</b>	<b>177,67</b>	<b>49,05</b>	<b>14,45</b>	<b>3,22</b>	<b>0,01</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
<b>День 2 (вторник)</b>																	
	Овощи по сезону	80,00	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00
259	Жаркое по-домашнему	180,00	17,01	15,68	25,86	312,61	0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	36,50	215,95	50,90	4,62	3,38	0,00
	Сок фруктовый в ассортименте	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	35,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	<b>Итого</b>	<b>520,00</b>	<b>22,15</b>	<b>16,34</b>	<b>71,83</b>	<b>522,97</b>	<b>0,37</b>	<b>0,34</b>	<b>24,88</b>	<b>0,00</b>	<b>11,17</b>	<b>97,54</b>	<b>319,63</b>	<b>94,31</b>	<b>9,57</b>	<b>4,01</b>	<b>0,02</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03

День 3 (среда)																	
45	Капуста квашеная	85,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11	0,00
499	Котлета куриная	70,00	9,50	12,64	9,73	190,68	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10
302	Каша ячневая или пшеничная	155,00	6,97	3,60	33,49	194,22	0,21	0,12	0,00	0,40	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83	1,10	0,00
692	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01
	Сок фруктовый пакетированный 0,2л.	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00
	<b>Итого</b>	<b>760,00</b>	<b>23,96</b>	<b>19,32</b>	<b>97,45</b>	<b>659,55</b>	<b>0,50</b>	<b>0,51</b>	<b>7,71</b>	<b>1,31</b>	<b>3,53</b>	<b>284,89</b>	<b>484,32</b>	<b>209,41</b>	<b>37,89</b>	<b>4,13</b>	<b>0,11</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 4 (четверг)																	
374	Рыба запеченная с овощами	120,00	7,73	8,69	10,70	151,93	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,10
520	Картофельное пюре	160,00	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,64	0,00
684/6 86	Чай с лимоном	208,00	0,13	0,02	10,25	41,68	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Кондитерское изделие	30,00	1,88	4,50	16,75	115,00	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>538,00</b>	<b>14,67</b>	<b>14,65</b>	<b>67,00</b>	<b>458,50</b>	<b>0,38</b>	<b>0,30</b>	<b>26,29</b>	<b>0,41</b>	<b>0,66</b>	<b>161,80</b>	<b>263,86</b>	<b>74,72</b>	<b>3,53</b>	<b>1,83</b>	<b>0,12</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03

<b>День 5 (пятница)</b>																	
	Овоци по сезону	80,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11	0,00
492	Плов с птицей	230,00	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	2,88	7,80	95,44	245,24	20,05	2,78	1,72	0,01
685	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Сок фруктовый пакетированный 0,2л.	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560,00</b>	<b>20,68</b>	<b>31,14</b>	<b>44,96</b>	<b>536,34</b>	<b>0,33</b>	<b>0,57</b>	<b>3,83</b>	<b>2,88</b>	<b>8,42</b>	<b>158,31</b>	<b>349,61</b>	<b>54,30</b>	<b>16,81</b>	<b>2,45</b>	<b>0,03</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
<b>День 6 (понедельник)</b>																	
	Бутерброд с сыром	45,00	7,27	9,18	23,04	203,00	0,06	0,05	0,15	0,75	0,25	160,10	92,20	12,70	0,80	1,54	0,00
222	Пудинг из творога (запечённый)	170,00	16,48	13,92	33,48	325,12	0,10	0,26	0,42	0,83	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00
	Молоко сгущенное	15,00	1,13	0,00	8,54	38,70	0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11	0,03	0,15	0,00
685	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
	Сок фруктовый пакетированный 0,2л.	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00
	<b>Итого</b>	<b>630,00</b>	<b>25,69</b>	<b>23,12</b>	<b>90,67</b>	<b>666,18</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>3,76</b>	<b>1,58</b>	<b>0,40</b>	<b>400,13</b>	<b>364,06</b>	<b>55,06</b>	<b>16,17</b>	<b>2,33</b>	<b>0,00</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03

День 7 (вторник)																	
	Горошек или кукуруза консервирован.	45,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
195	Колбасные изделия	50,00	7,66	5,30	5,80	101,54	0,03	0,05	2,26	0,17	3,11	43,80	115,90	17,15	1,48	0,59	
520	Картофельное пюре	160,00	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,64	0,00
639	Напиток из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01
	Хлеб пшеничный	35,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Фрукты свежие	130,00	1,08	0,12	11,40	51,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	<b>Итого</b>	<b>640,00</b>	<b>18,09</b>	<b>12,16</b>	<b>82,30</b>	<b>510,96</b>	<b>0,61</b>	<b>0,69</b>	<b>39,30</b>	<b>0,17</b>	<b>15,26</b>	<b>194,27</b>	<b>362,51</b>	<b>116,51</b>	<b>11,49</b>	<b>3,21</b>	<b>0,03</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 8 (среда)																	
278	Тефтели мясные	70,00	4,27	4,77	5,59	82,37	0,02	0,03	0,39	0,18	0,00	15,20	48,20	9,99	0,47	0,96	0,00
587	Соус томатный	50,00	0,70	2,49	2,93	36,93	0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10	0,13	0,00
297	Каша гречневая	150,00	7,80	3,60	39,00	219,60	0,18	0,10	0,00	0,35	0,44	23,55	185,60	123,90	4,20	1,10	0,00
	Сок фруктовый в ассортименте	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Хлеб пшеничный	35,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Кондитерское изделие	30,00	1,88	4,50	16,75	115,00	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>555,00</b>	<b>20,01</b>	<b>16,00</b>	<b>115,02</b>	<b>684,16</b>	<b>0,42</b>	<b>0,26</b>	<b>4,59</b>	<b>0,90</b>	<b>1,19</b>	<b>113,60</b>	<b>366,74</b>	<b>173,14</b>	<b>9,65</b>	<b>2,83</b>	<b>0,02</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03

<b>День 9 (четверг)</b>																	
45	Капуста квашеная	85,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11	0,00
297	Фрикадельки из филе птицы с соусом томатным	100,00	6,86	10,24	4,05	135,80	0,02	0,06	0,51	0,39	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57	1,99	0,02
332	Макаронные изделия отварные с маслом	155,00	4,14	5,00	23,40	155,16	0,04	0,01	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62	0,00	0,00
685	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>14,25</b>	<b>15,67</b>	<b>59,23</b>	<b>428,46</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>3,95</b>	<b>0,39</b>	<b>3,46</b>	<b>63,34</b>	<b>130,43</b>	<b>30,27</b>	<b>13,99</b>	<b>2,42</b>	<b>0,02</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
<b>День 10 (пятница)</b>																	
	Овощи по сезону	80,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11	0,00
269	Котлеты особые мясные	70,00	7,15	9,39	7,23	142,07	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00
224	Рагу из овощей	160,00	2,69	5,00	13,10	216,30	0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00
639	Компот из сухофруктов	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
	Хлеб ржаной	23,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Хлеб пшеничный	35,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
368	Фрукты свежие	130,00	1,08	0,12	11,40	51,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	<b>Итого</b>	<b>698,00</b>	<b>18,67</b>	<b>17,73</b>	<b>78,28</b>	<b>655,47</b>	<b>0,40</b>	<b>0,41</b>	<b>28,37</b>	<b>0,90</b>	<b>1,47</b>	<b>274,25</b>	<b>366,02</b>	<b>102,06</b>	<b>4,70</b>	<b>4,34</b>	<b>0,02</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03

## Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов

### Пищевая ценность ЗАВТРАК

		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
																	Б
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
11	Бутерброд горячий с сыром и колбасными изд.	70,00	7,27	9,18	23,04	222,50	0,06	0,05	0,15	0,75	0,25	160,10	92,20	12,70	0,80	1,54	0,00
311	Каша жидкая молочная из крупы	250,00	7,44	7,56	33,46	251,80	0,02	0,03	0,22	0,04	0,00	26,93	29,13	7,00	0,09	2,30	0,00
685	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	2,49	0,45	15,69	115,16	0,20	0,14	0,27	0,00	0,20	47,90	82,04	26,30	1,85	0,45	0,12
	Фрукты свежие	120,00	1,08	0,12	11,40	51,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	<b>Итого</b>	<b>670,00</b>	<b>18,34</b>	<b>17,33</b>	<b>93,99</b>	<b>675,96</b>	<b>0,31</b>	<b>0,23</b>	<b>5,67</b>	<b>0,79</b>	<b>0,78</b>	<b>271,03</b>	<b>224,47</b>	<b>61,56</b>	<b>15,30</b>	<b>4,79</b>	<b>0,12</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
<b>День 2 (вторник)</b>																	
	Овощи по сезону	80,00	0,89	0,16	2,74	15,94	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200,00	18,43	17,00	28,01	367,00	0,16	0,30	8,80	0,00	10,91	39,54	233,94	55,10	5,01	3,66	0,00
	Сок фруктовый в ассортименте	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	2,25	0,29	16,72	104,65	0,04	0,02	0,00	0,00	0,37	6,66	21,70	4,66	0,37	0,25	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	2,49	0,45	15,69	115,16	0,20	0,14	0,27	0,00	0,20	47,90	82,04	26,30	1,85	0,45	0,12
	<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>25,06</b>	<b>17,90</b>	<b>83,39</b>	<b>687,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,50</b>	<b>25,68</b>	<b>0,00</b>	<b>12,18</b>	<b>118,20</b>	<b>370,42</b>	<b>108,47</b>	<b>10,68</b>	<b>4,50</b>	<b>0,12</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03

День 3 (среда)																	
45	Капуста квашеная	90,00	0,55	0,08	1,49	8,84	0,03	0,01	4,12	0,00	0,08	13,30	23,49	10,96	0,41	0,13	0,00
499	Котлета куринная	80,00	10,86	14,44	11,12	249,01	0,08	0,16	0,72	0,94	2,63	89,37	89,74	18,47	33,11	2,50	0,10
302	Каша ячневая или пшеничная	170,00	8,36	4,32	40,19	233,08	0,25	0,14	0,00	0,48	0,61	32,50	256,13	170,99	5,16	1,15	0,00
692	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	2,25	0,29	16,72	104,65	0,04	0,02	0,00	0,00	0,37	6,66	21,70	4,66	0,37	0,25	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	2,49	0,45	15,69	115,16	0,20	0,14	0,27	0,00	0,20	47,90	82,04	26,30	1,85	0,45	0,12
	<b>Итого</b>	<b>610,00</b>	<b>27,41</b>	<b>22,08</b>	<b>99,91</b>	<b>803,64</b>	<b>0,62</b>	<b>0,60</b>	<b>5,71</b>	<b>1,52</b>	<b>3,99</b>	<b>310,03</b>	<b>563,10</b>	<b>245,38</b>	<b>41,03</b>	<b>4,88</b>	<b>0,22</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 4 (четверг)																	
374	Рыба запеченная с овощами	140,00	8,78	9,88	12,16	172,68	0,07	0,09	3,16	0,54	0,00	78,55	127,09	27,94	0,68	0,79	0,10
520	Картофельное пюре	180,00	4,15	6,50	27,66	185,74	0,19	0,14	23,52	0,00	0,30	45,90	117,30	37,63	1,90	0,85	0,00
684/686	Чай с лимоном	208,00	0,13	0,02	10,25	41,68	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	2,25	0,29	16,72	104,65	0,04	0,02	0,00	0,00	0,37	6,66	21,70	4,66	0,37	0,25	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	2,49	0,45	15,69	115,16	0,20	0,14	0,27	0,00	0,20	47,90	82,04	26,30	1,85	0,45	0,12
	Кондитерское изделие	45,00	2,63	6,30	23,45	161,02	0,04	0,00	0,00	0,30	0,00	8,16	32,75	6,90	0,50	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>598,00</b>	<b>17,80</b>	<b>17,14</b>	<b>82,48</b>	<b>619,91</b>	<b>0,50</b>	<b>0,38</b>	<b>29,78</b>	<b>0,54</b>	<b>0,92</b>	<b>193,06</b>	<b>352,53</b>	<b>98,93</b>	<b>5,18</b>	<b>2,36</b>	<b>0,22</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03

День 5 (пятница)																	
	Овощи по сезону	80,00	0,89	0,16	2,74	15,94	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00
492	Плов с птицей	250,00	17,87	34,46	3,08	393,94	0,17	0,56	0,28	3,64	9,10	107,17	277,94	23,23	3,40	2,10	0,02
685	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	2,25	0,29	16,72	104,65	0,04	0,02	0,00	0,00	0,37	6,66	21,70	4,66	0,37	0,25	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	2,49	0,45	15,69	115,16	0,20	0,14	0,27	0,00	0,20	47,90	82,04	26,30	1,85	0,45	0,12
	<b>Итого</b>	<b>600,00</b>	<b>23,56</b>	<b>35,38</b>	<b>48,63</b>	<b>665,19</b>	<b>0,46</b>	<b>0,74</b>	<b>13,18</b>	<b>3,64</b>	<b>10,17</b>	<b>182,91</b>	<b>403,20</b>	<b>69,99</b>	<b>18,32</b>	<b>2,92</b>	<b>0,14</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 6 (понедельник)																	
	Бутерброд с сыром	45,00	7,27	9,18	23,04	203,00	0,06	0,05	0,15	0,75	0,25	160,10	92,20	12,70	0,80	1,54	0,00
222	Пудинг из творога (запечённый)	200,00	18,90	15,97	38,40	372,93	0,11	0,30	13,92	0,95	0,00	195,83	257,03	34,21	1,35	0,63	0,00
	Молоко сгущенное	18,00	1,36	0,00	10,25	46,47	0,02	0,03	0,18	0,00	0,00	57,20	41,33	6,13	0,04	0,22	0,00
685	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
	<b>Итого</b>	<b>463,00</b>	<b>27,59</b>	<b>25,17</b>	<b>82,09</b>	<b>657,90</b>	<b>0,19</b>	<b>0,38</b>	<b>14,28</b>	<b>1,70</b>	<b>0,25</b>	<b>424,23</b>	<b>393,36</b>	<b>54,44</b>	<b>14,25</b>	<b>2,41</b>	<b>0,00</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03

<b>День 7 (вторник)</b>																	
	Горошек или кукуруза консервирован.	50,00	0,54	0,08	1,47	8,76	0,03	0,02	3,79	0,00	0,08	13,14	23,20	10,82	0,41	0,14	0,00
195	Колбасные изделия	50,00	8,43	5,83	6,38	111,71	0,04	0,06	2,79	0,19	4,20	48,18	127,49	18,87	1,63	0,74	
520	Картофельное пюре	180,00	4,15	6,50	27,66	185,74	0,19	0,14	23,52	0,00	0,30	45,90	117,30	37,63	1,90	0,85	0,00
639	Напиток из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01
	Хлеб пшеничный	40,00	2,25	0,29	16,72	104,65	0,04	0,02	0,00	0,00	0,37	6,66	21,70	4,66	0,37	0,25	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	2,49	0,45	15,69	115,16	0,20	0,14	0,27	0,00	0,20	47,90	82,04	26,30	1,85	0,45	0,12
	<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>18,90</b>	<b>13,75</b>	<b>78,12</b>	<b>576,38</b>	<b>0,70</b>	<b>0,78</b>	<b>38,37</b>	<b>0,19</b>	<b>16,15</b>	<b>193,78</b>	<b>400,73</b>	<b>119,28</b>	<b>12,56</b>	<b>3,21</b>	<b>0,13</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
<b>День 8 (среда)</b>																	
278	Тефтели мясные	80,00	5,69	5,36	7,45	100,80	0,03	0,04	0,48	0,21	0,00	20,27	64,27	13,32	0,63	1,28	0,00
587	Соус томатный	50,00	0,70	2,49	2,93	36,93	0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10	0,13	0,00
297	Каша гречневая	150,00	8,32	3,84	41,60	234,24	0,22	0,14	0,00	0,46	0,58	25,12	197,97	132,16	4,48	1,17	0,00
	Сок фруктовый в ассортименте	200,00	1,00	0,00	20,23		0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	2,49	0,45	15,69	115,16	0,20	0,14	0,27	0,00	0,20	47,90	82,04	26,30	1,85	0,45	0,12
	Хлеб пшеничный	40,00	2,25	0,29	16,72	104,65	0,04	0,02	0,00	0,00	0,37	6,66	21,70	4,66	0,37	0,25	0,00
	Кондитерское изделие	45,00	2,63	6,30	23,45	161,02	0,04	0,00	0,00	0,30	0,00	8,16	32,75	6,90	0,50	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>595,00</b>	<b>23,08</b>	<b>18,73</b>	<b>128,07</b>	<b>752,80</b>	<b>0,56</b>	<b>0,37</b>	<b>4,78</b>	<b>1,14</b>	<b>1,35</b>	<b>135,78</b>	<b>424,11</b>	<b>193,99</b>	<b>10,73</b>	<b>3,32</b>	<b>0,12</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03

День 9 (четверг)																		
45	Капуста квашеная	90,00	0,55	0,08	1,49	8,84	0,03	0,01	4,12	0,00	0,08	13,30	23,49	10,96	0,41	0,13	0,00	
297	Фрикадельки из филе птицы с соусом томатным	110,00	7,84	11,70	4,63	155,18	0,03	0,07	0,68	0,44	3,52	27,67	61,20	8,24	0,65	2,34	0,03	
332	Макаронные изделия отварные с маслом	160,00	4,69	5,70	26,52	176,14	0,05	0,02	0,00	0,00	0,78	9,50	30,83	7,16	0,75	0,00	0,00	
685	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,25	0,29	16,72	104,65	0,04	0,02	0,00	0,00	0,37	6,66	21,70	4,66	0,37	0,25	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>600,00</b>	<b>15,39</b>	<b>17,78</b>	<b>59,76</b>	<b>480,31</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>4,83</b>	<b>0,44</b>	<b>4,75</b>	<b>68,23</b>	<b>140,02</b>	<b>32,42</b>	<b>14,24</b>	<b>2,74</b>	<b>0,03</b>	
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
День 10 (пятница)																		
	Овощи по сезону	80,00	0,89	0,16	2,74	15,94	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00	
269	Котлеты особые мясные	80,00	8,17	10,73	8,26	142,07	0,09	0,09	0,15	0,14	0,49	23,52	100,10	18,70	1,36	2,65	0,00	
224	Рагу из овощей	170,00	3,03	5,63	14,74	243,34	0,09	0,09	21,60	0,80	0,00	63,68	77,13	27,79	1,02	0,52	0,00	
639	Компот из сухофруктов	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00	
	Хлеб ржаной	28,00	2,31	0,43	15,00	107,50	0,18	0,12	0,25	0,00	0,18	44,60	78,50	24,30	1,65	0,40	0,11	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,25	0,29	16,72	104,65	0,04	0,02	0,00	0,00	0,37	6,66	21,70	4,66	0,37	0,25	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>598,00</b>	<b>19,55</b>	<b>19,74</b>	<b>72,16</b>	<b>706,40</b>	<b>0,47</b>	<b>0,47</b>	<b>35,20</b>	<b>1,04</b>	<b>1,64</b>	<b>268,84</b>	<b>386,15</b>	<b>103,85</b>	<b>5,18</b>	<b>4,32</b>	<b>0,11</b>	
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	

Данное перспективное цикличное меню составлено в соответствии с «Гигиеническими требованиями к устройству, содержанию и организации режима в школьных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 19.04.2010года №25 СанПиН 2.4.4.2599-10.

При составлении перспективного цикличного меню использовалась следующая литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.:А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный.-К.:А.С.К.,2005-656с..
2. Сборник технических нормативов — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных и школьных образовательных Учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи принт, 2010-628с..
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.-В.Т.Лапшина.-М.:«Хлебпродинформ».-2004-640с..
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М. Госторгиздат, 1980.
5. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна, - М.:ДеЛи принт,2002-236с..
6. Химический состав пищевых прдуктов / Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987.,Т.1.

Согласно сезонности овощей капуста белокочанная до 1ноября будет входить в рацион ребёнка в свежем виде, с 1ноября - капуста квашеная; Огурцы и помидоры до 1ноября в свежем виде, с 1ноября в солёном виде.

28.12.2020г.

Пронумеровано и  
прошнуровано

24 страниц

Директор ООО Дары  
природы

И.А.Оверченко

