

СОГЛАСОВАНО

*Сам* Руководитель Управления  
федеральной службы по надзору в  
сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по  
Краснодарскому краю



Потемкина М.А.

**В.А.ЕГОРОВ**

СОГЛАСОВАНО

Министр образования, науки и  
молодежной политики  
Краснодарского края



*Воробьева*

Воробьева Е.В.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

(обед)

Меню обедов для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)							
Накопительная сырьевая ведомость							
№ рец.	Наименование блюд / сырья	Выход, г, мл	Хлеб ржан	Хлеб пшени ч	Мука пшенич н	Круп ы, бобов	Макарон ные изделия
<b>День 1 (понедельник)</b>							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250					
260	Гуляш	80			4		
	Каша вязкая (перловая)	150				33	
392	Чай с молоком	200					
	Хлеб пшеничный	60		60			
	Хлеб ржаной йодированный	20	20				
	Фрукты свежие (яблоки)	120					
	Сок натуральный (грушевый)	150					
	<b>Итого сырья на одного человека</b>	<b>1030</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	<b>0</b>
<b>День 2 (вторник)</b>							
	Овощи свежие (огурцы)	60					
98	Суп крестьянский с крупой	250				10	
227	Рыба припущенная	70					
312	Картофельное пюре	150					
349	Компот из сухофруктов	200					
	Хлеб пшеничный	40		40			
	Хлеб ржаной йодированный	40	40				
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200					
	<b>Итого сырья на одного человека</b>	<b>1010</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
<b>Комплекс 3</b>							
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250					
105	фрикадельки мясные	20					
223	Запеканка из творога	185		7.6		11.4	
	Соус сметанный сладкий	35			2.63		
	Компот из ягод	200					
	Хлеб пшеничный	40		40			
	Хлеб ржаной йодированный	40	40				
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности)	180					
	<b>Итого сырья на одного человека</b>	<b>950</b>	<b>40</b>	<b>47.6</b>	<b>2.63</b>	<b>11.4</b>	<b>0</b>
<b>День 4 (четверг)</b>							
96	Рассольник по-ленинградски	250				7	
	Птица запеченная	85					
143	Рагу из овощей	130					
397	Компот из фруктов	200					
	Хлеб пшеничный	40		40			
	Хлеб ржаной йодированный	20	20				
	Фрукты свежие (груши)	100					
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200					
	<b>Итого сырья на одного человека</b>	<b>1025</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>
<b>День 5 (пятница)</b>							
84	Борщ с картофелем и фасолью	250				10	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	200			2.3		
392	Чай с молоком	200					
	Хлеб пшеничный	40		40			
	Хлеб ржаной йодированный	40	40				
	Пирог фруктовый "Кубанский"	80			39.5		
	Сок натуральный (виноградный)	150					
	<b>Итого сырья на одного человека</b>	<b>960</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>41.8</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
<b>День 6 (понедельник)</b>							
Л135	Суп из овощей	250					
211	Омлет с сыром	140					
	Зеленый горошек консервированный	60					
	Сок натуральный (яблочный)	200					
	Хлеб пшеничный	40		40			

	Хлеб ржаной йодированный	20	20				
	Фрукты свежие (бананы)	120					
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %-ной жирности)	180					
	<b>Итого сырья на одного человека</b>	<b>1010</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>День 7 (вторник)</b>							
81	Борщ	250					
256/330	Мясо тушеное в соусе	80			2.25		
	Каша рассыпчатая (рисовая)	125				48	
	Напиток из сухофруктов	200					
	Хлеб пшеничный	60		60			
	Хлеб ржаной йодированный	20	20				
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200					
	<b>Итого сырья на одного человека</b>	<b>935</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>2.25</b>	<b>48</b>	<b>0</b>
<b>День 8 (среда)</b>							
	Овощи натуральные	60					
Л 147	Суп с макаронными изделиями	250					20
234	Котлеты или биточки рыбные	80		21			
125	Картофель отварной	140					
397	Компот из фруктов	200					
	Хлеб пшеничный	60		60			
	Хлеб ржаной йодированный	40	40				
	Фрукты свежие (яблоки)	160					
	<b>Итого сырья на одного человека</b>	<b>990</b>	<b>40</b>	<b>81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
<b>День 9 (четверг)</b>							
Л 145	Суп летний овощной	250					
267	Шницель натуральный рубленый	75		12			
	Каша вязкая (пшеничная)	150				37.5	
	Сок натуральный (яблочно-персиковый)	200					
	Хлеб пшеничный	40		40			
	Хлеб ржаной йодированный	20	20				
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ной жирности)	180					
	<b>Итого сырья на одного человека</b>	<b>915</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>37.5</b>	<b>0</b>
<b>День 10 (пятница)</b>							
82	Борщ с капустой и картофелем	250					
250	Сосиска запеченная с сыром	70					
205	Макаронные изделия отварные с овощами	125					35
392	Чай с сахаром	200					
	Хлеб пшеничный	60		60			
	Хлеб ржаной йодированный	20	20				
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35					
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200					
	<b>Итого сырья на одного человека</b>	<b>960</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>35</b>
<b>№ рец.</b>	<b>Выполнение норм сырья по СанПиН</b>	<b>Выход, г, мл</b>	<b>Хлеб ржан</b>	<b>Хлеб пшенич</b>	<b>Мука пшеничн</b>	<b>Крупы, бобов</b>	<b>Макаронные изделия</b>
	<b>ИТОГО (фактически выдано в качестве обедов продуктов в нетто на одного человека, г)</b>		280	520.6	50.68	156.9	55
	<b>ИТОГО (норм. за 10 дней на одного человека по СанПиН)</b>		280	525	52.5	157.5	52.5
	<b>Отклонение (+/- 5 %)</b>		<b>0.00</b>	<b>-0.84</b>	<b>-3.47</b>	<b>-0.38</b>	<b>4.76</b>
	Наименование продуктов	Итого за 7-11 лет	сутки, нетто	на 1 день	Завтрак	Обед	Завтрак 2.
					35 %		

	Хлеб ржаной	80	20	28	200
	Хлеб пшеничный	150	37.5	52.5	375
	Мука пшеничная	15	3.75	5.25	37.5
	Крупы, бобовые	45	11.25	15.75	112.5
	Макаронные изделия	15	3.75	5.25	37.5
	Картофель	188	47	65.8	470
	Овощи свежие, зелень	280	70	98	700
	Фрукты (плоды) свежие	185	46.25	64.75	462.5
	Сухофрукты, в т.ч. шиповник	15	3.75	5.25	37.5
	Соки плодовоовощные, напитки	200	50	70	500
	Мясо жилованное 1-й категории	70	17.5	24.5	175
	Субпродукты (печень, язык, сердце) Колбасные	15	3.75	5.25	37.5
	Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1	35	8.75	12.25	87.5
	Рыба-филе	58	14.5	20.3	145
	Молоко (2,5 %, 3,5 % )	300	75	105	750
	Кисломолочная пищевая продукция	150	37.5	52.5	375
	Творог (м.д. жира не более 9 %)	50	12.5	17.5	125
	Сыр	9.8	2.45	3.43	24.5
	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	2.5	3.5	25
	Масло сливочное	30	7.5	10.5	75
	Масло растительное	15	3.75	5.25	37.5
	Яйцо, 1 шт.	40	10	14	100
	Сахар <***>	40	10	14	100
	Кондитерские изделия	10	2.5	3.5	25
	Чай	0.4	0.1	0.14	1
	Какао-порошок	1.2	0.3	0.42	3
	Кофейный напиток	2	0.5	0.7	5
	Дрожжи хлебопекарные	1	0.25	0.35	2.5
	Соль пищевая поваренная йодированная	3	0.75	1.05	7.5
	Специи	2	0.5	0.7	5









































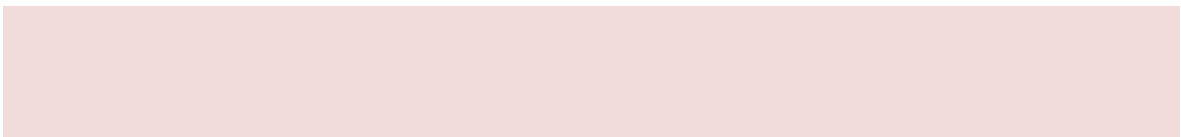
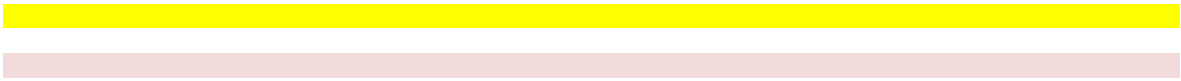
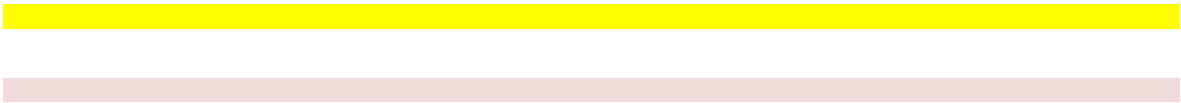
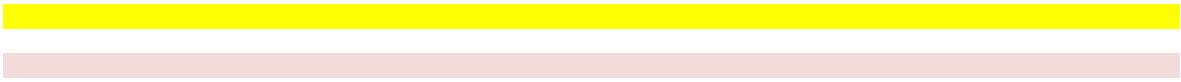


















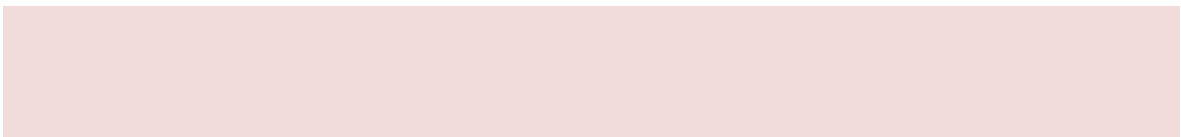
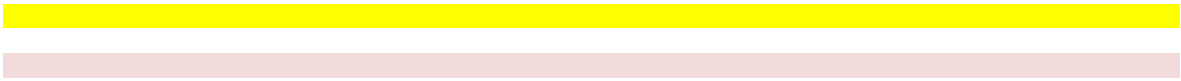
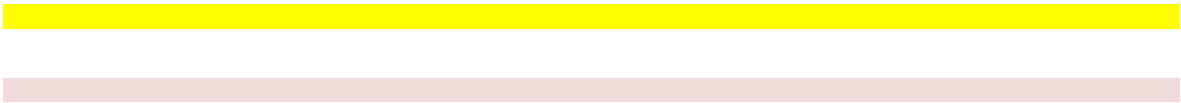
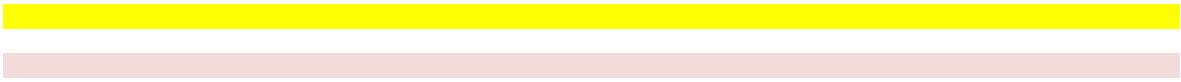


















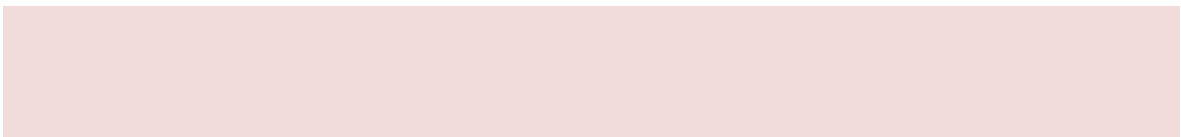
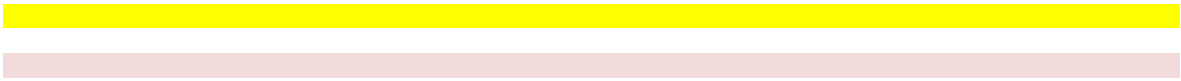
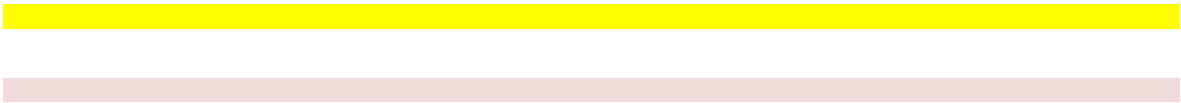
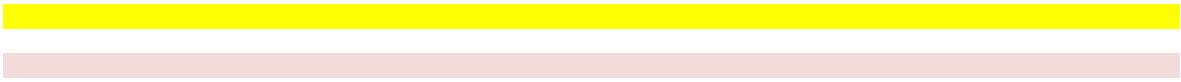
















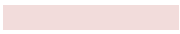


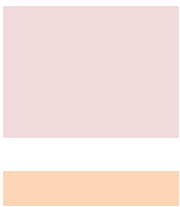
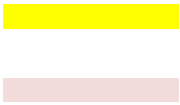












<b>Меню обедов для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)</b>				
<b>Пищевая ценность ОБЕД</b>				
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества	
			Б	Ж
<b>День 1 (понедельник)</b>				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.77	4.95
260	Гуляш	80	11.64	13.43
	Каша вязкая (перловая)	150	3.20	5.20
392	Чай с молоком	200	1.10	0.90
	Хлеб пшеничный	60	4.05	0.51
	Хлеб ржаной йодированный	20	1.33	0.24
	Фрукты свежие (яблоки)	120	1.08	0.12
	Сок натуральный (грушевый)	150	0.75	0.00
	<b>Итого</b>	<b>1030</b>	<b>24.92</b>	<b>25.35</b>
<b>День 2 (вторник)</b>				
	Овощи свежие (огурцы)	60	0.42	0.06
98	Суп крестьянский с крупой	250	1.48	4.92
227	Рыба припущенная	70	12.27	5.32
312	Картофельное пюре	150	3.07	4.80
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34
	Хлеб ржаной йодированный	40	2.66	0.48
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5.80	5.00
	<b>Итого</b>	<b>1010</b>	<b>29.06</b>	<b>21.01</b>
<b>День 3 (среда)</b>				
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6.18	5.52
223	Запеканка из творога	185	20.87	14.36
	Соус сметанный сладкий	35	0.49	1.75
	Компот из ягод	200	0.52	0.18
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34
	Хлеб ржаной йодированный	40	2.66	0.48
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности)	180	4.37	4.86
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>37.79</b>	<b>27.49</b>
<b>День 4 (четверг)</b>				
96	Рассольник по-ленинградски	250	2.02	5.09
	Птица запеченная	85	19.30	16.00
143	Рагу из овощей	130	2.19	13.61
397	Компот из фруктов	200	0.12	0.10
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34
	Хлеб ржаной йодированный	20	1.33	0.24
	Фрукты свежие (груши)	100	0.50	0.50
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5.80	5.00

		<b>Итого</b>	<b>1025</b>	<b>33.96</b>	<b>40.88</b>
		<b>День 5 (пятница)</b>			
	84	Борщ с картофелем и фасолью	250	3.56	5.12
	229	Рыба тушеная в томате с овощами	200	19.50	9.90
	392	Чай с молоком	200	1.10	0.90
		Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34
		Хлеб ржаной йодированный	40	2.66	0.48
		Пирог фруктовый "Кубанский"	80	4.90	6.57
		Сок натуральный (виноградный)	150	0.75	0.00
		<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>35.17</b>	<b>23.31</b>
		<b>День 6 (понедельник)</b>			
	Л135	Суп из овощей	250	1.59	4.99
	211	Омлет с сыром	140	19.12	25.38
		Зеленый горошек консервированный	60	1.73	1.63
		Сок натуральный (яблочный)	200	1.00	0.00
		Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34
		Хлеб ржаной йодированный	20	1.33	0.24
		Фрукты свежие (бананы)	120	0.60	0.60
		Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %-ной жирности)	180	4.37	4.86
		<b>Итого</b>	<b>1010</b>	<b>32.44</b>	<b>38.04</b>
		<b>День 7 (вторник)</b>			
	81	Борщ	250	1.60	4.86
	256/330	Мясо тушеное в соусе	80	5.86	16.31
		Каша рассыпчатая (рисовая)	125	2.98	6.12
		Напиток из сухофруктов	200	0.68	0.28
		Хлеб пшеничный	60	4.05	0.51
		Хлеб ржаной йодированный	20	1.33	0.24
		Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5.00	5.00
		<b>Итого</b>	<b>935</b>	<b>21.50</b>	<b>33.32</b>
		<b>День 8 (среда)</b>			
		Овощи натуральные	60	0.42	0.06
	Л 147	Суп с макаронными изделиями	250	2.38	5.08
	234	Котлеты или биточки рыбные	80	6.99	5.80
	125	Картофель отварной	140	2.67	5.24
	397	Компот из фруктов	200	0.12	0.10
		Хлеб пшеничный	60	4.05	0.51
		Хлеб ржаной йодированный	40	2.66	0.48
		Фрукты свежие (яблоки)	160	0.64	0.64
		<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>19.93</b>	<b>17.91</b>









НЬ)								

У	Энергетическая ценность	Витамины					Минер	
		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)
7.90	83.23	0.06	0.05	15.78	0.00	0.50	49.25	49.00
2.30	176.63	0.02	0.08	0.73	0.00	0.30	17.44	123.32
20.80	142.80	0.06	0.02	0.00	0.00	0.31	26.82	111.20
12.56	62.74	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80
30.09	141.15	0.07	0.02	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00
8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75
10.80	48.60	0.03	0.06	12.00	0.00	1.32	33.60	31.20
15.15	63.60	0.02	0.02	3.00	0.00	0.15	10.50	10.50
<b>107.97</b>	<b>759.71</b>	<b>0.37</b>	<b>0.31</b>	<b>31.68</b>	<b>0.00</b>	<b>3.35</b>	<b>186.26</b>	<b>410.77</b>
1.14	6.78	0.02	0.01	2.94	0.00	0.00	10.20	18.00
6.09	74.56	0.04	0.03	9.88	0.00	0.60	35.88	33.63
0.57	99.24	0.04	0.07	1.20	0.31	1.45	27.60	116.50
20.44	137.24	0.14	0.11	18.16	0.00	0.09	36.97	86.59
32.01	131.49	0.02	0.02	0.73	0.00	0.00	32.48	23.44
20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00
16.74	81.92	0.22	0.14	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50
9.60	107.00	0.08	0.30	2.60	0.40	0.00	240.00	180.00
<b>106.65</b>	<b>732.33</b>	<b>0.60</b>	<b>0.69</b>	<b>35.79</b>	<b>0.71</b>	<b>2.80</b>	<b>442.23</b>	<b>571.66</b>
15.54	136.56	0.12	0.07	11.07	0.00	0.50	29.70	72.22
32.35	342.12	0.07	0.31	0.94	0.88	0.40	184.90	256.21
12.03	65.83	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	9.85	7.95
28.86	119.14	0.01	0.02	27.60	0.00	0.00	23.70	18.40
20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00
16.74	81.92	0.22	0.14	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50
7.18	89.92	0.04	0.25	0.52	0.35	0.00	217.00	57.96
<b>132.76</b>	<b>929.59</b>	<b>0.51</b>	<b>0.80</b>	<b>40.42</b>	<b>1.24</b>	<b>1.56</b>	<b>524.25</b>	<b>526.24</b>
11.98	101.81	0.09	0.06	8.38	0.00	0.50	29.15	56.73
0.06	221.44	0.06	0.13	2.08	0.90	0.30	43.65	149.58
10.65	173.85	0.07	0.07	15.49	0.57	0.00	46.00	55.71
27.50	111.38	0.01	0.01	2.07	0.00	0.00	16.20	7.20
20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00
8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75
12.83	57.82	0.04	0.02	5.00	0.00	0.33	25.00	18.33
9.60	107.00	0.08	0.30	2.60	0.40	0.00	240.00	180.00










Кальций			
Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк	Йод
22.13	0.83	0.56	0.01
17.60	2.44	3.26	0.03
15.99	0.58	0.00	0
1.40	0.28	0.00	0
8.40	0.66	0.00	0
14.00	0.98	0.00	0.02
9.60	0.84	0.09	0
6.00	2.10	0.00	0
<b>95.12</b>	<b>8.71</b>	<b>3.91</b>	<b>0.06</b>
8.40	0.30	0.12	0
14.18	0.58	0.85	0.03
13.44	0.38	0.26	0.17
27.75	1.01	0.45	0.007
17.46	0.69	0.00	0
5.60	0.44	0.00	0
28.00	1.96	0.00	0.04
28.00	0.20	0.00	0
<b>142.83</b>	<b>5.56</b>	<b>1.68</b>	<b>0.25</b>
29.60	1.15	1.25	0.07
29.30	1.34	1.08	0.06
1.84	0.10	0.08	0.02
13.40	0.71	0.01	0
5.60	0.44	0.00	0
28.00	1.96	0.00	0.04
24.50	0.18	0.70	0
<b>132.24</b>	<b>5.88</b>	<b>3.12</b>	<b>0.19</b>
24.18	0.93	0.47	0.05
19.25	1.71	0.00	0
20.13	0.74	0.35	0.02
7.51	0.89	0.07	0.01
5.60	0.44	0.00	0
14.00	0.98	0.00	0.2
14.17	0.50	0.09	0
28.00	0.20	0.00	0

<b>132.84</b>	<b>6.39</b>	<b>0.98</b>	<b>0.28</b>
34.45	1.73	0.33	0.02
97.06	1.70	1.04	0.48
1.40	0.28	0.00	0
5.60	0.44	0.00	0
28.00	1.96	0.00	0.04
19.28	1.11	0.20	0
6.00	2.10	0.00	0
<b>191.79</b>	<b>9.32</b>	<b>1.57</b>	<b>0.54</b>
20.75	0.78	0.58	0.01
23.28	2.93	2.59	0.36
12.10	0.42	0.00	0
8.00	2.80	0.00	0
5.60	0.44	0.00	0
14.00	0.98	0.00	0.02
17.00	0.62	0.18	0
24.50	0.18	0.70	0
<b>125.23</b>	<b>9.145</b>	<b>4.05</b>	<b>0.39</b>
23.13	1.10	0.74	0.07
11.30	0.75	1.12	0.02
21.97	0.46	0.54	0
3.44	0.63	0.02	0.4
8.40	0.66	0.00	0
14.00	0.98	0.00	0.02
28.00	0.20	0.00	0
<b>110.24</b>	<b>4.78</b>	<b>2.42</b>	<b>0.51</b>
8.40	0.30	0.12	0
15.22	0.72	0.21	0
27.56	0.77	0.90	0.86
26.92	1.08	0.37	0
7.51	0.89	0.07	0
8.40	0.66	0.00	0
28.00	1.96	0.00	0.04
14.40	3.52	0.24	0
<b>136.41</b>	<b>9.90</b>	<b>1.91</b>	<b>0.90</b>



















