

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 3 имени Екатерины Ивановны Шишкиной муниципального образования Щербиновский район Краснодарский край



А.В. Попова

«*3*» *ма* 2020 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей 1-4 классов в летне-осенний период

СОГЛАСОВАНО

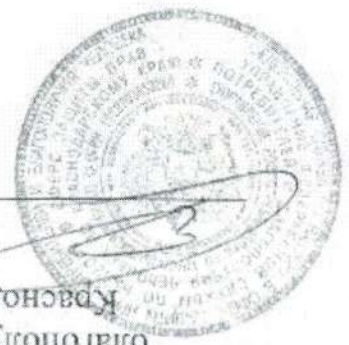
Министр образования, науки и
молодежной политики
Краснодарского края



Воробова Е.В.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления
Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по
Краснодарскому краю.



Петемкина М.А.

В.А.ЕГОРОВ

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

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)

	Пищевая ценность ЗАВТРАК	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мкг)							
День 1 (понедельник)																							
3	Бутерброд с сыром "Толстунский" и маслом сливочным	40,00	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						
	Каша жидкая молочная (рисовая)	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						
382	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00						
	Хлеб пшеничный	20,00	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00						
368	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00						
	Итого	610,00	19,00	19,17	89,41	606,17	0,18	0,69	6,87	0,89	0,77	340,03	257,68	54,29	1,86	3,55	0,00						
	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 2 (вторник)																							
259	Овощи свежие (огурцы)	60,00	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						
	Жаркое по-домашнему	175,00	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						
*	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00						
	Хлеб пшеничный	25,00	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 поджаренный	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						
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности)	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00						
	Итого	685,00	27,55	21,74	70,00	585,85	0,40	0,62	24,81	0,36	11,37	327,92	493,81	126,10	10,15	4,89	0,02						
	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)																							
296	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00						
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	75,00	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 вязкая (ячневая)	130,00	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						
*379	Кефирный 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	25,00	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 поджаренный	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	0,01						
	Сок натуральный (яблочный)	150,00	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						
	Итого	685,00	24,52	19,45	99,76	672,17	0,54	0,53	21,06	1,31	4,13	286,47	488,34	218,82	38,40	4,16	0,11						
	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)																							
	Салат из овощей (белокочанной капусты)	80,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00						
Д/386/597	Рыба запеченная с молочным соусом	110,00	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						
312	Картофельное пюре	150,00	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						
377	Чай с лимоном	200,00	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 ржаной поджаренный	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						
	Пирог фруктовый "Школьный"	50,00	3,10	4,30	23,80	146,30	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00						
	Итого	615,00	17,13	18,92	81,90	566,45	0,46	0,37	44,75	1,03	1,65	196,91	312,91	97,67	4,29	2,03	0,12						
	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 свежие (помидоры)	70,00	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						
212	Омлет с колбасой или сосисками	150,00	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						
	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00						
	Хлеб пшеничный	40,00	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 поджаренный	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						
368	Фрукты свежие (груши)	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00						
	Итого	605,00	21,72	32,02	57,76	606,14	0,39	0,62	12,20	2,88	9,15	193,41	387,71	81,66	8,46	3,03	0,03						

	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)																	
	Овоши свежие (огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00	
269	Колетыя (блгочск) особые	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	
	Равг из овошей	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	
Д 224	Чад 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 йодированный	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	
	Хлеб пшеничный	40,00	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	
	Сок натуральный (персиковый)	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	
	Итого	755,00	15,69	15,11	82,63	630,91	0,36	0,29	26,33	0,80	1,23	152,44	271,66	81,97	18,88	3,51	0,02	
	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)																	
	Овоши свежие (помидоры)	70,00	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	
235	Шинель рыбной натуральной	75,00	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	0,00	
310	Картофель отварной	170,00	3,32	4,88	26,00	161,22	0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30	0,66	0,00	
*	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	2,70	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 йодированный	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	
	Сок натуральный (грушевый)	150,00	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	
	Итого	730,00	17,62	11,50	89,06	530,18	0,59	0,67	40,59	0,17	15,11	200,15	347,07	110,13	13,26	2,78	0,03	
	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)																	
	Салат из овошей (белокачанная капуста с морковью)	80,00	0,56	0,08	1,52	9,02	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00	
278	Торталли из говядины	60,00	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	
330	Сус сметанный	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	
302	Каша вязкая (гречневая)	130,00	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	
342	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00	
	Хлеб ржаной йодированный	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	
	Хлеб пшеничный	40,00	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 (печенье сахарное)	25,00	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	
	Итого	630,00	20,17	16,48	106,71	655,85	0,44	0,29	7,89	0,90	1,47	134,34	399,26	190,90	10,44	3,05	0,02	
	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)																	
	Пудинг из творога (запеченный)	160,00	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	
222	Молоко стученное	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	
327	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00	
397	Хлеб пшеничный	40,00	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	
	Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %-ой жирности)	180,00	9,00	5,76	6,30	113,04	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,72	0,00	
	Итого	630,00	33,38	23,53	85,88	688,78	0,21	0,73	2,68	1,43	0,42	601,79	574,62	87,07	2,26	2,26	0,00	
	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)																	
	Овоши свежие (огурцы)	70,00	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	
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-пиллит	65,00	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	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	110,00	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	
379	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 ржаной йодированный	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	
	Хлеб пшеничный	40,00	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 (персики)	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	
	Итого	630,00	19,83	18,57	85,39	588,06	0,30	0,31	9,70	0,49	4,03	229,48	290,62	74,53	3,79	3,59	0,04	

(обед)

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



Министр образования, науки и
молодежной политики
Краснодарского края
Боробидва Е.В.

СОГЛАСОВАНО



Руководитель Управления
Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по
Краснодарскому краю
Потемкина М.А.
В.А.ЕТОРОВА

СОГЛАСОВАНО

Итого сырая на одного человека

915

60

2,25

48

0

115

0

22

0

83

0

0

0

7

5

10

Итого сырая на одного человека

990

40

81

0

20

144,2

82

200

0

0

49,5

19,5

0

0

0

0

Итого сырая на одного человека

250

12

37,5

54

65

200

81

55

120,7

205,5

1002,8

540

175

35,3

35,25

105

Итого сырая на одного человека

200

40

20

20

200

180

180

0

0

0

0

0

0

0

0

0

Итого сырая на одного человека

200

60

188

160

160

180

180

0

0

0

0

0

0

0

0

0

Итого сырая на одного человека

200

20

60

0

35

20

119

0

0

0

0

0

0

0

0

0

Итого сырая на одного человека

280

525

50,68

156,9

55

673,1

1020,8

620

52

700

250

55

120,7

205,5

1002,8

540

Итого сырая на одного человека

280

525

50,68

156,9

55

673,1

1020,8

620

52

700

250

55

120,7

205,5

1002,8

540

Итого сырая на одного человека

280

525

50,68

156,9

55

673,1

1020,8

620

52

700

250

55

120,7

205,5

1002,8

540

Итого сырая на одного человека

280

525

50,68

156,9

55

673,1

1020,8

620

52

700

250

55

120,7

205,5

1002,8

540

Итого сырая на одного человека

280

525

50,68

156,9

55

673,1

1020,8

620

52

700

250

55

120,7

205,5

1002,8

540

Итого сырая на одного человека

280

525

50,68

156,9

55

673,1

1020,8

620

52

700

250

55

120,7

205,5

1002,8

540

Итого сырая на одного человека

280

525

50,68

156,9

55

673,1

1020,8

620

52

700

250

55

120,7

205,5

1002,8

540

Итого сырая на одного человека

280

525

50,68

156,9

55

673,1

1020,8

620

52

700

250

55

120,7

205,5

1002,8

540

Итого сырая на одного человека

280

525

50,68

156,9

55

673,1

1020,8

620

52

700

250

55

120,7

205,5

1002,8

540

Итого сырая на одного человека

280

525

50,68

156,9

55

673,1

1020,8

620

52

700

250

55

120,7

205,5

1002,8

540

Итого сырая на одного человека

280

525

50,68

156,9

55

673,1

1020,8

620

52

700

250

55

120,7

205,5

1002,8

540

Итого сырая на одного человека

280

525

50,68

156,9

55

673,1

1020,8

620

52

700

250

55

Кодовый пункт	0,4	0,7	1	3	7	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Количество измерений	0,4	0,7	1	3	7	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Среднее значение	0,4	0,7	1	3	7	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Среднее отклонение	0,4	0,7	1	3	7	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Среднее квадратичное отклонение	0,4	0,7	1	3	7	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Среднее значение	0,4	0,7	1	3	7	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Среднее отклонение	0,4	0,7	1	3	7	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Среднее квадратичное отклонение	0,4	0,7	1	3	7	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100