Согласовано:
Директор БОУ СОШ № _____

Утверждаю _____ Устьянова Людмила Николаевна

Подписан: Устьянова Людмила Николаевна
DN: C=RU, OU=ООШ, O=МБОУ МО Динской район СОШ №5 Имени Героя Советского Союза А.П. К, CN=Устьянова Людмила Николаевна, E=school5@din.kubannet.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2021.03.04 16:10:00+04'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

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

			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества							
	Комплекс 1	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**B2**	**D**	**C**	**A**	**Кальций (мг)**	**Фосфор (мг)**	**Магний (мг)**	**Железо (мг)**	**Селен (мг)**	**Фтор (мг)**	**Калий (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	16,80	0,00	5,00	0,00				0,00
719	Полуфабрикаты мучные с фаршем	170	16,42	10,80	40,09	323,24	0,13	0,13	0,08	0,75	0,00	31,20	214,65	26,32	0,97	2,25	120,80	226,60	0,25
	отварные со сметаной в ассортименте																		
96	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	24,20	0,00	4,20	0,03	0,00	0,00	1,50	0,00
685	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	42,02	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00	24,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,20	9,76	47,24	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22	8,55	0,00	42,30	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,66	8,50	46,74	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	7,70	12,70	41,90	0,00
368	Плоды или ягоды свежие	120	0,31	0,20	13,69	57,80	0,05	0,06	0,00	12,00	0,00	9,60	33,60	50,40	0,72	0,36	9,60	333,00	0,00
	Итого	755,00	24,77	23,23	98,37	701,63	0,23	0,19	0,23	25,78	0,00	103,25	294,95	100,17	3,00	18,86	143,10	669,30	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	12,10	0,00	3,10	0,00				0,00
52	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	0,02	0,00	4,01	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,42	0,00	183,00	0,00
492	Плов из птицы	150	18,08	10,88	33,68	304,96	0,26	0,22	0,00	0,02	0,96	17,74	508,36	65,98	2,71	5,04	62,10	296,00	0,00
684	Чай с молоком	200	1,10	0,90	12,56	62,74	0,04	0,16	0,00	1,33	1,00	126,60	92,80	15,40	0,00	0,00	0,00	96,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	19,50	91,86	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	11,40	0,00	56,40	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00		0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	7,70	12,70	41,90	0,00
	Итого	675	29,63	20,82	99,27	702,93	0,38	0,41	0,00	5,36	1,96	191,55	678,14	108,80	4,72	24,56	74,80	673,30	0,00
			Пищевые вещества			**Энергет**	**Витамины, мг**					**Минеральные вещества**							

		Выход	Б	Ж	У	ическая ценность	В1	В2	D	С	А	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Селен (мг)	Фтор (мг)	Калий (мг)	Йод (мг)
Комплекс 3																			
132	Рассольник Ленинградский	200	3,90	4,20	23,10	145,80	0,00	0,00		0,00	0,00	12,10	0,00	3,10	0,00				0,00
45	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	0,02	0,00	11,93	0,00	65,60	20,45	9,65	0,40	0,00	0,00	160,50	0,00
436	Мясо духовое (с картотфелем и овощами)	173	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	0,14	0,00	5,35	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60	0,00	133,50	1419,00	0,00
532	Сок или нектар фруктовый в ассортименте	200	0,20	0,00	20,00	80,80	0,00	0,00	0,00	14,80	0,00	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00	24,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	19,50	91,86	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	11,40	0,00	56,40	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,66	8,50	46,74	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	7,70	12,70	41,90	0,00
	Итого	698	25,83	26,38	91,53	706,87	0,18	0,17	0,00	32,08	0,00	158,26	322,39	78,69	5,92	19,10	146,20	1701,80	0,00
Комплекс 4																			
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,40	3,60	21,60	140,40	0,00	0,00		0,00	0,00	12,10	0,00	3,10	0,00				0,00
17	Овощи натуральные соленые	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	0,00	5,25	0,00	28,70	17,50	7,50	0,40	0,06	3,06	174,00	0,00
451	Шницель мясной рубленый	80	8,25	12,10	7,16	170,54	0,02	0,04	1,84	3,11	2,20	20,27	49,10	21,21	0,58	17,60	0,00	193,60	0,01
516	Макаронные изделия отварные	150	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	0,15	2,53	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,00	129,10	51,50	0,00
683	Напиток из сухофруктов	200	0,20	0,00	23,60	95,20	0,02	0,03	0,00	0,62	4,00	29,44	23,80	18,40	0,62	0,20	128,00	227,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	2,40	0,25	14,64	70,41	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22	14,37	0,00	70,40	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,66	8,50	46,74	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	7,70	12,70	41,90	0,00
	Итого	765,00	23,34	21,85	103,87	705,48	0,17	0,11	1,99	11,51	6,20	118,98	181,79	79,24	3,56	39,93	272,86	758,40	0,02
Комплекс 5																			
148	Суп лапша домашняя	200	2,75	4,30	28,10	162,10	0,00	0,00		0,00	0,00	12,10	0,00	3,10	0,00				0,00
101	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	0,02	0,00	2,10	0,00	23,20	30,40	16,10	0,50	0,00	0,00	211,20	0,00
496	Отбивная натуральная паривованная	80	4,80	8,00	1,60	97,60	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	16,40	55,20	0,00	0,00	14,60	11,80	167,80	0,00
520	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	0,06	0,34	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02	0,96	31,10	616,50	0,00
393	Какао с молоком	200	3,20	3,60	14,78	104,32	0,06	0,19	0,08	1,59	4,40	152,22	124,56	21,34	0,48	2,80	43,40	359,40	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	56,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,94	9,24	15,24	50,28	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	19,50	91,86	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	7,20	0,00	56,40	0,00
	Итого	760	19,59	21,93	107,10	704,13	0,29	0,33	0,31	4,03	4,40	256,17	355,43	81,67	3,37	34,80	101,54	1461,58	0,00
			Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**Витамины, мг**					**Минеральные вещества**							
		Выход	**Б**	**Ж**	**У**		**В1**	**В2**	**D**	**С**	**А**	**Кальций (мг)**	**Фосфор (мг)**	**Магний (мг)**	**Железо (мг)**	**Селен (мг)**	**Фтор (мг)**	**Калий (мг)**	**Йод (мг)**
Комплекс 6																			

137	Суп мясными фрикадельками	200	5,50	4,80	16,20	130,00	0,00	0,00		0,00	0,00	12,10	0,00	3,10	0,00				0,00
97	Сыр (порциями)	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,19	0,21	0,78	264,00	150,00	10,50	0,30	2,90	0,00	17,60	0,00
311	Каша жидкая молочная с крупой (с маслом с	200	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	0,17	0,01	1,17	1,80	230,40	138,14	30,12	0,47	4,93	164,10	152,70	0,00
685	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	42,02	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00	24,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,25	12,20	59,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22	14,37	0,00	70,40	0,01
368	Плоды или ягоды свежие	120	0,31	0,20	13,69	57,80	0,05	0,06	0,00	12,00	0,00	9,60	33,60	50,40	0,72	0,36	9,60	333,00	0,00
	Кондитерское изделие	25	1,85	2,38	18,54	102,98	0,18	0,02	0,00	0,00	0,90	4,44	16,86	6,25	0,32	0,00	0,00	27,50	0,00
	Итого	815	20,04	23,69	104,45	711,17	0,32	0,34	0,20	13,41	3,48	536,24	358,80	108,37	2,31	22,56	173,70	625,20	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	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	0,00	9,90	0,00	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	125,40	0,00	0,00
494	Птица запеченая	80	8,65	10,64	11,40	175,97	0,13	0,11	0,00	0,57	2,16	445,70	50,80	14,10	2,30	0,02	174,70	0,70	0,00
540	Картофель и овощи, тушенные (Рагу)	150	3,26	12,59	22,66	216,97	0,16	0,11	0,00	10,96	0,40	32,56	89,06	31,46	1,20	0,00	359,80	0,80	0,00
686	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,70	0,00	0,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,00	0,00	65,60	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	56,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,94	9,24	50,20	0,34	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,25	12,20	59,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22	7,20	0,00	56,40	0,00
	Итого	720	17,68	31,04	87,80	701,31	0,32	0,23	0,00	24,26	2,56	537,56	192,96	66,56	4,76	9,26	775,70	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	16,80	0,00	5,00	0,00				0,00
17	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	0,00	1,75	0,00	27,50	12,00	7,00	0,30	0,06	3,06	174,00	0,00
442	Гуляш	80	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	0,20	0,00	6,30	0,00	164,00	230,50	38,40	3,90	0,10	80,30	134,20	0,01
297	Каша рассыпчатая	150	4,26	5,15	49,80	262,59	0,07	0,04	0,00	0,00	6,70	9,80	50,30	50,80	4,67	0,00	9,90	166,90	0,01
532	Сок или нектар фруктовый в ассортименте	200	0,20	0,00	20,00	80,80	0,00	0,00	0,00	14,80	0,00	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00	24,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,25	12,20	59,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22	7,20	0,00	56,40	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	56,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,94	9,24	50,20	0,34	0,00
	Итого	760	21,42	19,03	112,05	705,15	0,22	0,29	0,00	35,85	6,70	264,30	378,00	127,30	10,73	16,60	143,46	555,84	0,02
			Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**Витамины, мг**					**Минеральные вещества**							
		Выход	**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**B2**	**D**	**C**	**A**	**Кальций (мг)**	**Фосфор (мг)**	**Магний (мг)**	**Железо (мг)**	**Селен (мг)**	**Фтор (мг)**	**Калий (мг)**	**Йод (мг)**
Комплекс 9																			
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,40	3,60	21,60	140,40	0,00	0,00		0,00	0,00	12,10	0,00	3,10	0,00			0,20	0,00

Таб24	Овощи консервированные промышленного	60	3,00	0,50	7,30	45,70	0,04	0,05	0,00	1,75	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	1,02	0,00	103,80	0,00
374	Рыба, запечённая с овощами и соусом томат	100	13,14	6,10	7,80	138,65	0,10	0,09	0,36	0,83	5,35	445,30	122,96	9,69	0,78	5,10	510,10	272,40	0,00
520	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	0,06	0,34	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02	0,96	31,10	616,50	0,00
684	Фруктовый чай	200	0,70	0,60	15,13	68,72	0,18	0,40	0,00	1,14	0,00	232,80	29,60	15,10	0,00	0,00	1,40	65,60	0,01
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	56,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,94	9,24	50,20	0,34	0,00
	Кондитерское изделие	50	3,06	4,55	28,74	168,15	0,06	0,04	0,00	0,00	11,40	18,60	53,40	7,80	0,78	0,00	0,00	114,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,25	12,20	59,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22	14,37	0,00	70,40	0,01
	Итого	790	30,43	20,99	111,42	710,03	0,55	0,69	0,42	4,06	16,75	764,55	337,23	78,22	3,82	16,32	592,80	1172,84	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	16,80	0,00	5,00	0,00				0,00
363	Пудинг из творога (запечённый)	180	15,17	15,57	35,42	342,49	0,10	0,26	0,48	0,00	0,20	270,72	164,00	29,82	0,00	21,70	97,70	32,78	0,00
	Яйцо отварное	40	4,60	5,08	0,30	65,32	0,03	0,00	2,22	0,00	0,20	42,00	79,20	4,80	1,00	32,02	55,50	141,40	0,00
683	Напиток из сухофруктов	200	0,20	0,00	23,60	95,20	0,02	0,03	0,00	0,62	0,00	29,44	23,80	18,40	0,62	0,20	128,00	227,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	1,60	0,20	9,76	47,24	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22	11,14	0,00	56,20	0,00
368	Плоды или ягоды свежие	100	0,25	0,16	11,40	48,04	0,05	0,06	0,00	12,00	0,00	9,60	33,60	50,40	0,72	0,30	8,00	227,50	0,00
	Итого	760	26,42	25,11	96,28	716,79	0,22	0,35	2,70	25,62	0,40	373,16	318,00	115,02	2,56	65,36	289,20	684,88	0,00
	Норма по СанПин																		
			Пищевые вещества			**Энергетическая ценност**	**Витамины, мг**					**Минеральные вещества**							
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**B2**	**D**	**C**	**A**	**Кальций (мг)**	**Фосфор (мг)**	**Магний (мг)**	**Железо (мг)**	**Селен (мг)**	**Фтор (мг)**	**Калий (мг)**	**Йод (мг)**
	Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	10,00	60,00	700,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	0,03	3,00	1100,00	0,10
	обед 30 %		**23,10**	**23,70**	**100,50**	**705,00**	**0,36**	**0,42**	**3,00**	**18,00**	**210,00**	**330,00**	**330,00**	**75,00**	**3,60**	**0,01**	**0,90**	**330,00**	**0,03**
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		**23,92**	**23,41**	**101,21**	**706,55**	**0,29**	**0,31**	**0,59**	**18,20**	**4,25**	**330,40**	**341,77**	**94,40**	**4,48**	**26,74**	**271,34**	**830,52**	**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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при Общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г.

Технолог Водянова Е.П._____