

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15
им. А.П. Маресьева

С.Ю. Ходарев

«01» сентября 2021г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП МО Кавказский район
«Комбинат школьного питания»

Д.А. Щербакова

«01» сентября 2021г.



**Перспективное циклическое меню горячих завтраков
для организации питания детей
в МБОУ СОШ №15
для возрастной группы старше 11 лет**

Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов

№ п/п	Наименование блюда	Выход	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)	Йод (мг)		
День 1 (понедельник)																			
209	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,18	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	0,00	0,00		
3	Бутерброд с сыром и маслом сл.	50,00	6,92	9,34	21,94	199,50	0,05	0,47	0,11	0,06	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00		
121	Суп молочный с крупой	250,00	3,71	4,47	7,68	89,00	0,05	0,14	0,82	33,00	0,00	159,50	113,60	17,67	0,15	0,00	0,00		
386	Кисло-молочный продукт	200,00	7,30	6,23	6,81	112,51	0,03	0,28	0,58	0,04	0,00	241,30	179,02	27,24	0,00	0,72	0,00		
	Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,25	15,04	70,49	0,03	0,02	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,28	0,24	0,00		
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,00		
	Итого	570,00	25,03	24,89	51,75	534,50	0,19	1,09	1,51	33,21	0,55	566,00	467,92	64,81	2,03	2,28	0,00		
	Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50	225,00	2,50	300,00	300,00	75,00	4,50	2,50	0,00		
День 2 (вторник)																			
71	Овощи порционно	100,00	0,61	0,09	1,65	9,82	0,03	0,01	4,26	0,00	0,09	14,78	26,10	12,17	0,43	0,15	0,00		
436	Жаркое по-домашнему	200,00	17,01	17,68	35,86	370,60	0,14	0,20	8,10	0,00	1,01	36,50	215,95	5,09	0,46	3,38	0,00		
376	Чай с сахаром	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	0,32	0,12	0,00		
	Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,44	25,08	117,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,06	10,00	32,50	7,00	0,56	0,38	0,00		
368	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,00		
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	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	680,00	24,09	19,47	98,33	664,88	0,44	0,39	20,98	0,00	2,03	145,80	381,08	74,02	3,74	4,87	0,02		
	Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50	225,00	2,50	300,00	300,00	75,00	4,50	2,50	0,03		
День 3 (среда)																			
71	Овощи порционно	100,00	0,70	0,10	1,90	11,30	0,04	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00		
261	Печень, тушенная в соусе (70/30)	100,00	6,65	9,02	3,80	122,98	0,26	1,82	37,50	+ 0,00	0,00	33,31	291,70	19,24	6,14	0,00	0,00		
303	Капша вязкая (гречневая)	180,00	5,96	4,32	40,19	223,48	0,25	0,19	0,00	0,05	0,61	32,50	256,12	14,15	0,57	1,32	0,00		
*379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	3,50	14,70	101,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00		
	Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,44	25,08	117,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,06	10,00	32,50	7,00	0,56	0,38	0,00		
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,00		
	Итого	660,00	21,58	17,74	98,21	638,82	0,78	2,28	42,23	0,15	1,00	248,00	759,89	86,56	9,27	2,60	0,02		
	Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50	225,00	2,50	300,00	300,00	75,00	4,50	2,50	0,03		
День 4 (четверг)																			
131	Порох овощной отварной	100,00	2,44	3,73	6,02	67,41	0,04	0,03	6,54	12,00	0,00	16,00	13,59	41,47	41,47	0,00	0,00		
228	Рыба, припущенная в молоке	120,00	8,32	10,60	4,56	146,92	0,01	0,11	1,51	0,02	0,00	69,22	17,93	17,93	0,28	0,52	0,00		
312	Картофельное пюре	180,00	4,15	6,50	27,66	185,74	0,19	0,14	24,54	0,00	0,24	50,04	117,30	3,76	1,37	0,77	0,00		
прил	Сок фруктовый	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	0,28	0,04	0,00		
	Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,44	25,08	117,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,06	10,00	32,50	7,00	0,56	0,38	0,00		
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,00		
*	Кондитерское изделие - печенье	12,00	1,68	4,89	18,02	122,81	0,04	0,02	0,00	0,10	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	0,00		
	Итого	692,00	22,96	26,52	114,11	786,97	0,52	0,45	36,82	12,12	0,65	133,32	331,00	106,12	45,79	2,07	0,02		
	Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50	225,00	2,50	300,00	300,00	75,00	4,50	2,50	0,03		

День 5 (пятница)		День 6 (понедельник)		День 7 (вторник)		День 8 (среда)		День 9 (четверг)	
45	Каша пшенная	100,00	1,30	5,00	8,00	82,20	0,04	0,01	3,91
437	Гуляш	100,00	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,08	0,10
205	Макаронные изделия отварные с овощами	180,00	5,80	6,23	31,94	207,03	0,08	0,04	3,04
349	Компот из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,44	25,08	117,80	0,06	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	0,16	0,11	0,22
368	Фрукты свежие	120,00	1,08	0,12	11,40	51,00	0,04	0,01	5,00
Итого		780,00	29,14	29,54	102,05	790,75	0,61	0,67	20,27
	Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50
3	Бутерброд с сыром и маслом сл.	45,00	7,01	9,46	22,21	202,02	0,05	0,47	0,11
209	Яйцо вареное	40,000	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,18	0,00
121	Суп молочный с крутой	250,00	3,71	4,47	7,68	89,00	0,05	0,14	0,82
382	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57
	Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,25	15,04	70,49	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	0,16	0,11	0,22
Итого		595,00	23,88	22,64	75,25	603,65	0,37	1,10	2,72
	Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50
71	Овощи порционно	100,00	0,70	0,10	1,90	11,30	0,04	0,01	3,91
278	Тефтели из говядины 1-й вар с соусом	100,00	7,82	10,44	12,25	174,24	0,04	0,06	0,67
224	Рагу из овощей	180,00	13,03	19,02	14,74	282,26	0,10	0,10	21,44
376	Чай с сахаром	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40
	Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,44	25,08	117,80	0,06	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	0,16	0,11	0,22
Итого		660,00	27,52	30,76	76,91	694,56	0,41	0,34	29,64
	Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50
71	Овощи порционно	100,00	0,61	0,09	1,65	9,82	0,03	0,01	4,26
288	Птица отварная с маслом	105,00	5,84	9,75	0,40	112,71	0,02	0,09	13,05
302	Каша вязкая пшеничная	180,00	8,21	11,03	59,04	168,27	0,28	0,20	0,00
379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	4,50	14,70	110,90	0,02	0,13	0,60
	Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,44	25,08	117,80	0,06	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	0,16	0,11	0,22
	Фрукты свежие	120,00	1,08	0,12	11,40	51,00	0,04	0,01	5,00
Итого		785,00	24,01	26,29	124,81	631,86	0,60	0,57	23,13
	Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50
45	Каша пшенная	100,00	1,30	5,00	8,00	82,20	0,04	0,01	3,91
235	Шницель рыбный натуральный	100,00	10,82	11,62	7,25	176,86	0,04	0,11	2,82
311	Картофель отварной в молоке	180,00	3,43	5,18	27,61	170,78	0,18	0,11	25,20
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01
	Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,44	25,08	117,80	0,06	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	0,16	0,11	0,22
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	1,68	4,89	18,02	122,81	0,04	0,02	0,00
Итого		672,00	23,60	27,49	118,73	816,74	0,53	0,40	36,16
	Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50

День 10 (пятница)																
222	Пудинг из творога (запеченный)	200,00	8,60	14,90	41,85	335,90	0,01	0,32	0,52	0,10	0,00	213,40	280,10	37,27	1,47	0,74
327	Молоко ступенное	50,00	2,52	0,00	28,47	123,99	0,02	0,03	0,25	0,00	0,00	79,45	57,40	8,52	0,05	0,25
386	Хлеб пшеничный	30,00	2,03	0,26	15,05	70,66	0,06	0,02	0,00	0,00	0,06	10,00	32,50	7,00	0,56	0,38
	Кисломолочный продукт йогурт жирности	200,00	7,30	6,23	6,81	112,51	0,03	0,28	0,58	0,04	0,00	241,30	179,02	27,24	0,00	0,72
	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
	Итого	600,00	21,53	21,39	92,18	643,06	0,12	0,65	1,35	0,14	0,06	544,15	549,02	80,03	2,08	2,09
	Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50	225,00	2,50	300,00	300,00	75,00	4,50	2,50

Пищевые вещества, г																
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
	Итого за день по СанПин	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	900,00	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	10,00	0,10
	завтрак 25 %	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50	225,00	2,50	300,00	300,00	75,00	4,50	2,50	0,03
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	24,33	24,67	95,23	680,58	0,40	0,79	21,48	15,92	0,95	299,92	518,31	107,94	9,13	2,72	0,02