

Согласовано:
Директор БОУ СОШ № _____

Утверждаю

ООО " Кубанская степь " Динского С.Н.



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

	Комплекс 1	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (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	0,31	16,80	0,00	5,00	0,00	0,22	0,00
719	Полуфабрикаты мучные с фаршем отварные со сметаной в ассортименте	170	16,42	10,80	40,09	323,24	0,13	0,13	0,75	0,00	1,89	31,20	214,65	26,32	0,97	0,00	0,25
96	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,20	0,00	4,20	0,03	0,00	0,00
685	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	42,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,20	9,76	47,24	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,66	8,50	46,74	0,03	0,00	0,00	0,23	0,24	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
368	Фрукты или ягоды свежие	120	0,31	0,20	13,69	57,80	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00
	Итого	755,00	24,77	23,23	98,37	701,63	0,23	0,19	25,78	0,00	2,93	103,25	294,95	100,17	3,00	0,90	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	0,20	12,10	0,00	3,10	0,00	0,20	0,00
52	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00	0,00
492	Плов из птицы	150	18,08	10,88	33,68	304,96	0,26	0,22	0,02	0,96	1,60	17,74	508,36	65,98	2,71	1,79	0,00
332	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	0,00	0,00	13,10	104,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,71	18,48	0,00	0,03	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	19,50	91,86	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	675	28,53	19,92	99,81	744,79	0,34	0,25	4,03	0,96	2,47	73,66	603,82	93,40	4,75	2,28	0,00

Комплекс 3																
132	Рассольник Ленинградский	200	3,90	4,20	23,10	145,80	0,00	0,00	0,00	0,20	12,10	0,00	3,10	0,00	0,20	0,00
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00
436	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	173	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60	0,00	0,00
532	Сок или нектар фруктовый в ассортименте	200	0,20	0,00	20,00	80,80	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	19,50	91,86	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,66	8,50	46,74	0,03	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	698	25,65	25,87	91,63	701,95	0,18	30,05	0,00	2,02	118,76	318,84	77,04	5,85	0,49	0,00
Комплекс 4																
148	Суп картофельный с бобовыми	200	5,40	3,60	21,60	140,40	0,00	0,00	0,00	0,20	12,10	0,00	3,10	0,00	0,20	0,00
таб 24	Овощи натуральные по сезону	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	5,25	0,00	0,35	28,70	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00
451	Шницель мясной рубленый	80	8,25	12,10	7,16	170,54	0,02	3,11	2,20	0,14	20,27	49,10	21,21	0,58	0,35	0,01
516	Макаронные изделия отварные	150	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00
683	Напиток из сухофруктов	200	0,20	0,00	23,60	95,20	0,02	0,62	4,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00
	Хлеб пшеничный	50	2,40	0,25	14,64	70,41	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,66	8,50	46,74	0,03	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	765,00	23,34	21,85	103,87	705,48	0,17	11,51	6,20	1,70	118,98	181,79	79,24	3,56	1,90	0,02
Комплекс 5																
139	Суп лапша домашняя	200	2,75	4,50	28,10	163,90	0,00	0,00	0,00	0,20	12,10	0,00	3,10	0,00	0,20	0,00
101	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50	0,10	0,00
496	Отбивная натуральная париванная	80	4,80	8,00	1,60	97,60	0,00	0,00	0,00	0,00	16,40	55,20	0,00	0,00	0,00	0,00
520	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02	0,44	0,00
393	Какао с молоком	200	3,20	3,60	14,78	104,32	0,06	1,59	4,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	1,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	56,07	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,94	0,34	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	19,50	91,86	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Итого	760	19,59	22,13	107,10	705,93	0,29	4,03	4,40	1,31	256,17	355,43	81,67	3,37	2,08	0,00
Комплекс 6																
137	Суп мясными фрикадельками	200	5,50	4,80	16,20	130,00	0,00	0,00	0,00	0,20	12,10	0,00	3,10	0,00	0,20	0,00
97	Сыр (порциями)	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,21	0,78	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00
311	Каша жидкая молочная с крупой (с маслом)	200	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	1,17	1,80	0,00	230,40	138,14	30,12	0,47	0,82	0,00
685	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	42,02	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,25	12,20	59,13	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
368	Плоды или ягоды свежие	120	0,31	0,20	13,69	57,80	0,05	0,06	12,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00
	Кондитерское изделие	25	1,85	2,38	18,54	102,98	0,18	0,02	0,00	0,00	4,44	16,86	6,25	0,32	0,00	0,00
	Итого	815	20,04	23,69	104,45	711,17	0,32	13,41	3,48	0,85	536,24	358,80	108,37	2,31	2,46	0,01
Комплекс 7																

148	Суп лапша домашняя	200	2,75	4,50	28,10	163,90	0,00	0,00	0,00	0,20	12,10	0,00	3,10	0,00	0,20	0,00	0,00
43	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00	0,00
494	Птица запеченая	80	8,65	10,64	11,40	175,97	0,13	0,57	2,16	0,00	445,70	50,80	14,10	2,30	0,70	0,00	0,00
297	Каша рассыпчатая	150	4,26	5,15	49,80	262,59	0,07	0,04	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	0,52	0,01	0,00
686	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,70	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	56,07	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,94	0,34	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,25	12,20	59,13	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,00	0,00
	Итого	720	18,68	23,60	114,95	746,93	0,24	0,17	13,30	1,34	514,80	154,20	85,90	8,23	1,76	0,01	0,01
	Комплекс 8																
110	Борщ с картофелем и капустой	200	4,60	4,10	15,80	118,50	0,00	0,00	13,00	0,31	16,80	0,00	5,00	0,00	0,22	0,00	0,00
17	Овощи натуральные по сезону	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0,00	27,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00	0,00
442	Гуляш	80	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	0,20	6,30	1,00	164,00	230,50	38,40	3,90	4,40	0,01	0,00
516	Макаронные изделия отварные	150	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,53	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00	0,00
532	Сок или нектар фруктовый в ассортименте	200	0,20	0,00	20,00	80,80	0,00	0,00	14,80	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,25	12,20	59,13	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	56,07	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,94	0,34	0,00	0,00
	Итого	760	21,99	19,07	88,87	615,06	0,22	0,28	38,38	2,39	272,62	375,19	92,68	7,02	5,89	0,01	0,01
	Комплекс 9																
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,40	3,60	21,60	140,40	0,00	0,00	0,00	0,20	12,10	0,00	3,10	0,00	0,20	0,00	0,00
Таб24	Овощи консервированные промышлен. Про	100	5,00	0,83	12,16	76,11	0,06	0,08	2,91	0,00	19,16	20,00	11,66	0,50	0,00	0,00	0,00
374	Рыба, запечённая с овощами и соусом томат	100	13,14	6,10	7,80	138,65	0,10	0,09	0,83	5,35	445,30	122,96	9,69	0,78	0,29	0,00	0,00
520	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	0,34	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02	0,44	0,00	0,00
684	Фруктовый чай	200	0,70	0,60	15,13	68,72	0,18	0,40	1,14	0,00	232,80	29,60	15,10	0,00	0,06	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	50	2,04	0,79	10,20	56,07	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,94	0,34	0,00	0,00
	Кондитерское изделие	25	1,85	2,38	18,54	102,98	0,18	0,02	0,00	0,90	4,44	16,86	6,25	0,32	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,25	12,20	59,13	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,00	0,00
	Итого	825	31,22	19,15	106,08	721,54	0,69	0,70	5,22	0,95	758,05	308,69	81,33	3,56	1,33	0,01	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	0,31	16,80	0,00	5,00	0,00	0,22	0,00	0,00
363	Пудинг из творога (запечённый)	180	15,17	15,57	35,42	342,49	0,10	0,26	0,00	0,00	270,72	164,00	29,82	0,00	0,96	0,00	0,00
	Яйцо отварное	40	4,60	5,08	0,30	65,32	0,03	0,00	0,20	0,24	42,00	79,20	4,80	1,00	0,20	0,00	0,00
683	Напиток из сухофруктов	200	0,20	0,00	23,60	95,20	0,02	0,03	0,62	0,00	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	1,60	0,20	9,76	47,24	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,00	0,00
368	Фрукты или ягоды свежие	100	0,25	0,16	11,40	48,04	0,05	0,06	12,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00	0,00
	Итого	760	26,42	25,11	96,28	716,79	0,22	0,35	25,62	1,57	373,16	318,00	115,02	2,56	1,84	0,00	0,00

Норма по СанПиН	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод (мг)
	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	250,00	12,00	10,00	0,10	
	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	0,42	18,00	0,21	3,00	330,00	75,00	3,60	3,00	0,03	
	24,02	22,36	101,14	707,13	0,29	0,29	17,13	3,06	1,75	312,57	326,97	4,42	2,09	0,03	

Циклическое 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапиной В.Т.-2004г.