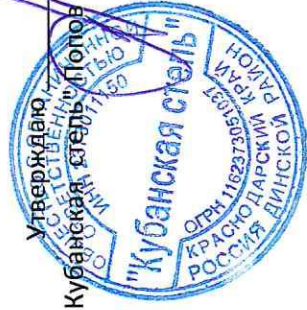


Согласовано:
Директор БОУ СОШ № _____

ООО " Кубанская стель" Попов С.Н.



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

		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)	
719	Комплекс 1	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	0,76
	Полуфабрикаты мучные с фаршем отварные со сметаной в ассортименте																
96	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	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	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	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
	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	0,00
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	0,00
	Итого	545,00	20,17	19,13	82,57	583,13	0,23	0,19	12,78	0,00	2,62	64,86	294,95	95,17	3,00	0,68	0,76
	Комплекс 2																
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	0,16	0,00	0,00	0,00	8,71	18,48	0,00	0,03	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	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	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00	0,00
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	119,00	0,30	0,38	17,00	0,09	0,00	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	660	28,35	21,43	85,71	701,06	0,62	0,78	21,03	1,05	2,09	298,16	595,22	91,30	4,53	2,28	0,01

Комплекс 3																	
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	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	0,14	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	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	59,13	0,02	0,00	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	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	483	21,07	21,58	61,23	523,42	0,16	0,15	30,05	0,00	1,64	103,26	310,24	74,94	5,63	0,49	0,01
Комплекс 4																	
17	Овощи натуральные по сезону	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	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	0,04	3,11	2,20	0,14	20,27	49,10	21,21	0,58	0,35	0,01
517	Макаронные изделия отварные	150	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	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	0,03	0,62	4,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,52	94,48	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	7,20	34,80	13,20	0,44	0,42	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,66	8,50	46,74	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	555,00	18,74	18,40	87,15	589,15	0,19	0,11	11,51	6,20	1,76	85,78	199,19	82,74	3,78	1,92	0,01
Комплекс 5																	
101	Игра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50	0,10	0,00
496	Отбивная натуральная парированная	80	4,80	8,00	1,60	97,60	0,00	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	0,11	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	0,19	1,59	4,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	1,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,66	8,50	46,74	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	59,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,00
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	119,20	0,30	0,38	17,00	0,09	0,00	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	730	21,82	23,81	79,40	619,17	0,57	0,70	21,03	4,49	0,89	479,52	341,53	78,32	3,00	2,03	0,00
Комплекс 6																	
97	Сыр (порциями)	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00
311	Каша жидкая молочная с крупой (с маслом сли	200 / 10	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	0,17	1,17	1,80	0,00	130,09	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	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	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
	Кондитерское изделие	25	1,85	2,38	18,54	102,98	0,18	0,02	0,00	0,90	0,00	4,44	16,86	6,25	0,32	0,00	0,00
	Итого	620	15,22	18,98	96,11	616,14	0,34	0,35	13,41	3,48	0,83	427,23	367,40	104,27	2,53	2,05	0,00

Комплекс 7																	
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00
494	Птица запеченная с соусом	80	8,65	10,64	11,40	175,97	0,13	0,11	0,57	2,16	0,00	37,96	50,80	14,10	2,30	0,70	0,00
297	Каша рассыпчатая	150	4,26	5,15	49,80	262,59	0,07	0,04	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	0,52	0,01
686	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,70	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,66	8,50	46,74	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Хлеб пшеничный	25	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
	Итого	540	17,19	19,17	94,91	620,94	0,26	0,17	13,30	8,86	1,36	98,41	166,30	88,15	8,30	1,72	0,01
Комплекс 8																	
таб 24	Овощи натуральные по сезону	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
442	Гуляш	80	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	0,20	6,30	0,00	1,00	34,50	230,50	38,40	3,90	4,40	0,10
517	Макаронные изделия отварные	150	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00
532	Сок или нектар фруктовый в ассортименте	200	0,20	0,00	20,00	80,80	0,00	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	59,13	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	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	540	17,05	14,84	71,37	487,23	0,22	0,28	25,38	0,00	2,04	109,17	369,89	86,43	6,86	5,61	0,10
Комплекс 9																	
	Овощи консервированные промышленного про	60	3,00	0,50	7,30	36,70	0,04	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
374	Рыба, запеченная с овощами и соусом томатны	100	13,14	6,10	7,80	138,65	0,10	0,09	0,83	5,35	0,00	40,80	122,96	9,69	0,78	0,29	0,00
520	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	0,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02	0,44	0,00
684	Фруктовый чай	200	0,26	1,20	18,14	84,40	0,18	0,40	1,14	0,00	0,40	232,80	29,60	15,10	0,00	0,06	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,66	8,50	46,74	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Мучное изделие	50	4,05	2,60	27,40	149,20	0,06	0,04	0,00	11,40	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78	0,00	0,00
	Итого	585	25,24	15,91	89,79	594,30	0,55	0,69	4,06	16,75	3,08	346,80	331,93	73,87	3,66	1,08	0,01
Комплекс 10																	
363	Пудинг из творога (запечённый)	180	15,17	15,57	35,42	342,49	0,10	0,26	0,00	0,20	0,00	270,72	164,29,82	29,82	0,00	0,96	0,00
	Яйцо отварное	40	4,60	5,08	0,30	65,32	0,03	0,00	0,00	0,20	0,24	42,00	79,20	4,80	1,00	0,20	0,00
683	Напиток из сухофруктов	200	0,20	0,00	23,60	95,20	0,02	0,03	0,62	4,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00
	Хлеб пшеничный	20	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
368	Плоды или ягоды свежие	100	0,25	0,16	11,40	48,04	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00
	Итого	540	21,82	21,01	80,48	598,29	0,22	0,35	12,62	4,40	1,26	356,36	154,00	110,02	2,56	1,62	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)
Итого за день по СанПиН	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10
завтрак 25 %	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
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	20,67	19,43	82,87	593,28	0,33	0,38	16,52	4,52	1,76	236,96	313,06	69,45	4,39	1,95	0,09

Циклическое меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п 8.1.4, приложение 9 табл 1, приложение 10, табл 1. завтрак -20-25%

Рецептуры блюд соответствуют « Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лашиной В.Т.-2004г.