

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека
по Краснодарскому краю в Кушевском, Крыловском,
Павловском, Ленинградском районах

А. Н. Козлов
2022 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ

МЕНЮ ПИТАНИЯ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МБОУ ООШ№21 ИМ.И.Е.ЯКОВЧЕНКО

ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА

(завтрак)

Зима – весна 2022-2023 год



Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
ЗНМД-ВССНД
Питательность ЗАВТРАК

№	Наименование	Питательность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг					Минеральный состав, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
День 1 (понедельник)															
3	Бутерброд с сыром "Толвикен" и маслом сливочным														
311	Каша жидкая молочная (гречневая)	40,00	6,23	8,41	19,75	179,61	0,05	0,11	0,62	0,22	157,20	79,00	10,90	0,60	
685	Чай с сахаром	200,00	4,32	5,40	20,57	161,28	0,14	1,46	0,06	1,15	171,50	0,86	163,40	48,40	
	Хлеб ржаной	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,04	8,00	2,60	0,08	40,00	0,40	36,00	20,00	
	Фрукты свежие	20,00	1,42	1,75	13,75	78,30	0,02	0,00	0,00	0,12	214,80	174,80	24,00	0,93	
	Итого	120,00	0,80	0,50	12,80	57,70	0,04	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	
	Норма по СанПиН														
	Итого	580,00	12,67	16,06	81,82	534,89	0,29	14,57	3,28	1,78	386,20	442,31	290,06	70,43	
	Норма по СанПиН														
	Итого	19,25	19,75	81,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	1,00		
День 2 (вторник)															
374	Греческий консервированный	25,00	0,77	0,00	1,62	9,60	0,00	5,00	5,75	0,05	17,00	15,50	5,25	0,18	
203	Рыба тушеная с овощами	90,00	9,54	4,60	5,04	100,80	0,08	2,73	0,02	0,53	104,70	120,20	2,51	0,03	
	Картофель отварной	150,00	3,25	6,63	15,34	137,80	0,02	22,49	0,00	0,40	36,30	22,60	28,43	0,98	
	Сок	200,00	2,50	3,60	28,20	152,00	0,06	2,23	0,00	0,12	214,80	174,80	24,00	0,64	
	Хлеб пшеничный	17,50	2,92	1,14	18,92	99,56	0,07	0,00	0,00	0,00	14,06	82,84	24,70	1,06	
	Хлеб ржаной	20,00	1,42	1,75	13,75	78,30	0,02	0,00	0,00	0,00	12,50	43,75	65,60	0,93	
	Итого	522,50	20,40	17,72	83,27	578,06	0,25	32,45	5,77	1,10	399,36	459,69	150,57	3,82	
	Норма по СанПиН														
	Итого	19,25	19,75	81,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	1,00		
День 3 (среда)															
462	Нераз варенная	40,00	0,42	0,00	2,66	12,62	0,06	1,56	0,00	0,67	8,48	24,90	19,15	1,46	
302	Терпкий напиток с топажаном сыром	104,00	7,44	12,30	9,97	114,45	0,04	0,43	0,07	0,09	16,62	92,75	12,25	0,43	
692	Каша вязкая (гречневая)	150,00	6,45	9,75	40,12	281,50	0,17	0,07	0,05	0,12	0,75	2,65	199,20	0,02	
	Хлеб пшеничный	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	
	Хлеб ржаной	17,50	2,92	1,14	18,92	99,56	0,07	0,00	0,00	0,00	14,06	82,84	24,70	1,06	
	Фрукты свежие	20,00	1,42	1,75	13,75	78,30	0,02	0,00	0,00	0,00	12,50	43,75	65,60	0,93	
	Итого	537,50	21,58	27,44	100,12	679,33	0,38	2,59	0,22	0,98	172,71	336,89	294,90	4,03	
	Норма по СанПиН														
	Итого	19,25	19,75	81,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	1,00		
День 4 (четверг)															
Д 186/597	Кашка варенная	80,00	0,85	0,00	5,31	25,25	0,06	1,56	0,00	0,67	16,96	24,90	19,15	2,93	
639	Омлет с колбасой или сосисками	150,00	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	2,28	7,80	9,54	245,24	20,05	2,18		
	Напиток из столовых	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	8,00	0,00	0,00	11,00	32,00	29,60	21,00	
	Хлеб пшеничный	37,50	2,92	1,14	18,92	99,56	0,07	0,00	0,00	0,00	14,06	82,84	24,70	1,06	
	Хлеб ржаной	20,00	1,42	1,75	13,75	78,30	0,02	0,00	0,00	0,00	12,50	43,75	65,60	0,93	
	Фрукты свежие	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	
	Итого	607,50	22,50	34,60	63,70	658,81	0,54	14,77	2,88	19,80	195,96	444,03	164,66	14,60	
	Норма по СанПиН														
	Итого	19,25	19,75	81,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	1,00		
День 5 (пятница)															
212	Омлет по сезону (пшеницы)	70,00	0,74	0,00	4,65	22,09	0,07	2,73	0,00	0,07	14,84	20,88	9,74	2,56	
216	Картофель тушеный	75,00	9,50	12,64	9,73	190,68	0,07	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	
	Напиток из столовых (вогур)	150,00	3,15	9,60	27,75	181,50	0,02	30,90	0,00	0,40	29,10	22,60	10,19	3,20	
	Хлеб пшеничный	200,00	10,00	6,39	6,99	125,47	0,03	0,54	0,56	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
	Хлеб ржаной	37,50	2,92	1,14	18,92	99,56	0,07	0,00	0,00	0,00	14,06	82,84	24,70	1,06	
	Хлеб пшеничный	20,00	1,42	1,75	13,75	78,30	0,02	0,00	0,00	0,00	12,50	43,75	65,60	0,93	
	Итого	580,50	27,73	31,52	81,79	607,60	0,23	34,68	1,17	2,77	371,90	414,19	151,59	36,90	
	Норма по СанПиН														
	Итого	19,25	19,75	81,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	1,00		
День 6 (понедельник)															
269	Омлет по сезону (пшеницы)	70,00	0,74	0,00	4,65	22,09	0,07	2,73	0,00	0,07	14,84	20,88	9,74	2,56	
132	1 утица	85,00	11,82	5,52	3,40	112,20	0,05	4,08	0,12	0,53	140,42	20,88	2,01	1,19	
	Макаронные изделия отварные с маслом	110,00	3,88	4,64	25,90	180,10	0,00	0,03	0,00	0,03	10,66	7,70	2,58	0,08	
	Чай с сахаром	200,00	1,50	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
	Хлеб ржаной	20,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	
	Хлеб пшеничный	37,50	2,92	1,14	18,92	99,56	0,02	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	
	Фрукты свежие	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	

Итого	Итого по СидПит	День 7 (вторник)			Итого	День 8 (среда)			Итого	День 9 (четверг)			Итого	День 10 (пятница)			Итого	Итого по СидПит											
		23.02	11.30	99.27		592.21	0.30	13.09		0.15	2.43	238.11		156.09	55.99	6.82			23.02	11.30	99.27	592.21	0.30	13.09	0.15	2.43	238.11	156.09	55.99
Итого	Итого по СидПит	642.50	23.02	11.30	99.27	592.21	0.30	13.09	0.15	2.43	238.11	156.09	55.99	6.82	23.02	11.30	99.27	592.21	0.30	13.09	0.15	2.43	238.11	156.09	55.99	6.82			
235	Гр опроще жаловий консулгиралнид	25.00	0.77	0.09	1.62	9.60	0.00	5.00	5.75	0.05	17.00	15.50	5.25	0.18															
310	Шиндех дидеий нугуралий	75.00	11.31	9.18	5.74	151.62	0.08	34.61	0.00	4.90	2.45	186.50	43.23	0.93															
	Кагрозфидеюе торе	150.00	3.75	7.65	17.70	139.00	3.15	23.95	0.06	0.24	41.89	97.70	32.82	1.14															
	Хидеи пишевичид	200.00	1.00	0.00	27.40	112.00	0.04	8.00	2.60	0.08	40.00	36.00	20.00	0.40															
	Пигор фругуваид	20.00	1.66	0.30	10.46	94.14	0.02	0.00	0.42	8.00	36.00	56.00	0.40																
	Итого	50.00	3.10	4.30	23.80	146.30	0.13	1.18	0.00	0.13	31.94	54.09	17.50	1.23															
	Итого по СидПит	597.50	24.33	21.27	106.78	723.86	3.49	75.44	9.03	6.43	167.98	456.79	131.70	4.45															
431	Овчин по сеопу (горухи)	70.00	0.56	0.08	1.52	9.02	0.03	3.91	0.00	0.08	13.57	23.94	11.17	0.40															
224	Котлетга (балгучий оориде)	80.00	7.15	9.39	7.23	142.07	0.08	0.13	0.10	0.42	20.58	87.59	16.36	1.19															
342	Кавало с Молоком	150.00	3.05	11.63	16.75	181.10	0.01	0.02	0.17	0.00	13.65	43.40	2.64	0.10															
	Хидеи пишевичид	200.00	1.62	0.40	10.40	47.60	0.02	3.40	0.00	0.60	21.20	22.60	14.60	3.20															
	Кандитроке кездеме	31.50	2.92	1.14	18.92	99.56	0.07	0.00	0.00	0.00	14.06	82.84	24.70	1.06															
	Итого	23.00	1.46	1.98	10.78	87.10	0.01	0.00	0.00	0.28	5.78	18.00	4.00	0.40															
	Итого по СидПит	582.50	17.16	26.37	79.25	644.75	0.24	7.46	0.27	1.18	101.34	322.12	139.07	7.28															
222	Пудинг из торогга	160.00	16.48	13.92	31.48	325.12	0.10	0.42	0.83	0.00	170.72	22.408	29.82	1.18															
311	Каша молочная манная	15.00	1.13	0.60	8.54	38.20	0.01	0.15	0.00	0.00	47.67	34.44	5.11	0.03															
685	Чай с сахаром	200.00	5.96	5.71	25.72	172.49	0.01	0.17	0.05	0.00	18.82	19.91	4.43	0.06															
	Хидеи пишевичид	37.50	4.07	3.50	17.50	117.78	0.05	1.57	0.24	0.00	152.20	14.50	21.34	0.47															
	Хидеи ржаной	20.00	1.42	1.35	13.75	78.30	0.02	0.00	0.00	0.00	12.50	43.75	65.60	0.93															
	Итого	632.50	31.99	26.04	119.91	836.95	0.26	2.31	1.10	0.00	415.97	529.52	151.00	3.73															
	Итого по СидПит	19.25	19.75	81.75	587.50	0.30	15.00	0.18	2.50	273.00	412.50	62.50	3.00																
297	Калорста кашапаша	80.00	0.85	0.00	5.31	25.25	0.06	1.56	0.00	0.67	16.86	24.90	19.15	2.93															
203	Фришпанкегил из вур или брейзеров-панкег	80.00	6.86	10.24	4.05	115.80	0.02	0.51	0.39	2.41	24.21	57.55	7.21	0.57															
	Каша вязкая ванильная	150.00	8.01	4.14	38.51	223.35	0.08	0.59	0.51	2.65	80.51	99.20	18.58	33.32															
379	Каша молочная манная (теплир)	200.00	5.80	5.00	8.00	100.20	0.03	0.54	0.16	0.00	221.20	165.60	25.20	0.18															
	Хидеи ржаной	20.00	1.42	1.35	13.75	78.30	0.02	0.00	0.00	0.00	12.50	43.75	65.60	0.93															
	Хидеи пишевичид	17.50	2.92	1.14	18.92	99.56	0.07	0.00	0.00	0.00	14.06	82.84	24.70	1.06															
368	Фрукты свежие	120.00	0.50	0.50	12.80	57.70	0.04	5.00	0.00	0.33	25.00	18.30	14.16	0.50															
	Итого	687.50	26.36	22.27	101.34	720.16	0.32	8.20	1.68	6.06	405.86	479.24	174.60	39.49															
	Итого по СидПит	19.25	19.75	81.75	587.50	0.30	15.00	0.18	2.50	273.00	412.50	62.50	3.00																
	Итого за день по СидПит	77.00	79.00	335.00	270.00	1.20	60.00	0.70	10.00	1100.00	1650.00	250.00	12.00																
	Итого за 25 %	19.25	19.75	81.75	587.50	0.30	15.00	0.18	2.50	273.00	412.50	62.50	3.00																
	Одобрение издурге (СР/ИИИ)	19.77	20.24	82.16	587.65	0.33	15.45	0.26	2.25	274.24	412.50	62.50	3.15																

Боржиге ривентур баган и хувиингисе талгаий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях под общей реализацией В. Т. Дампиной