

СОГЛАСОВАНО:

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



А. Н. Козлов
2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ООШ №21
ИМ. И. Е. ЯКОВЧЕНКО



22 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ

МЕНЮ ПИТАНИЯ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ ООШ№21 ИМ.И.Е.ЯКОВЧЕНКО
ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА

(завтрак)

Лето – осень 2022-2023 год

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
Лето-ОСНТ
Именная ценность ЗАВТРАК

№	Наименование	Именные вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Кальций R(мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)		
День 1 (понедельник)															
3	Булгуровый с сыром "Голландский" и маслом сливочным	40,00	6,23	8,41	19,75	179,61	0,05	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	
311	Каши жидкая молочная (рисовая)	200,00	4,32	5,40	20,52	161,28	0,14	1,46	0,06	1,15	171,50	0,86	163,40	48,40	
685	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,60	0,04	8,00	2,60	0,08	40,00	0,40	36,00	20,00	
	Хлеб ржаной	20,00	1,42	1,75	13,75	78,30	0,02	12,00	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	580,00	12,67	16,06	81,82	534,89	0,29	14,57	3,28	1,78	386,20	142,31	290,06	70,43	
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	
	Горюшек консервированных	25,00	0,77	0,00	0,00	9,60	0,00	5,00	5,75	0,05	17,00	15,50	5,25	0,18	
374	Рисовый молочный с опятами	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	
203	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	
	Сыр	200,00	2,50	3,60	28,70	152,00	0,06	2,23	0,00	0,12	214,80	174,80	24,08	0,64	
	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	
	Итого	522,50	20,40	17,72	83,37	578,06	0,25	32,45	5,77	1,10	390,36	450,69	150,57	3,82	
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	
	Норма калорийная	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	
463	Творог малосольный с томатным соусом	90,00	7,44	12,30	9,97	114,45	0,04	0,43	0,07	0,09	16,62	92,75	12,25	0,43	
302	Каши вязкая (гречневая)	150,00	6,45	9,75	40,12	281,50	0,17	0,60	0,05	0,12	0,75	2,65	190,20	0,02	
692	Кефирный напиток на молоке	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 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	
	Итого	537,50	21,55	27,44	100,12	679,33	0,38	2,59	0,22	0,98	172,71	356,89	294,90	4,03	
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	
	День 4 (четверг)														
	Овощи по сезону (портуки)	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	
Л 386/597	Омлет с колбасой или сосисками	150,00	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,21	2,88	7,80	95,44	245,24	20,05	2,78	
639	Напиток из сухобулгуров	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	
	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	34,40	63,70	658,81	0,54	14,77	2,88	19,80	195,96	444,03	164,66	14,60	
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	
	День 5 (пятница)														
	Овощи по сезону (помидоры)	70,00	0,74	0,00	4,65	22,09	0,02	2,73	0,00	0,7	14,84	20,88	9,74	2,56	
212	Котлеты рубленые на гарнир с соусом молочным	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	
216	Картофель тушеный	150,00	3,15	9,60	27,75	181,50	0,02	30,90	0,00	0,40	29,10	22,60	10,19	3,30	
	Напиток жидкомолочный (йогурт)	200,00	10,00	6,39	6,99	125,47	0,03	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
	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	
	Итого	552,50	27,33	31,52	81,79	697,60	0,23	34,65	1,17	2,77	371,90	414,19	151,59	36,90	
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	
	День 6 (понедельник)														
	Овощи по сезону (помидоры)	70,00	0,74	0,00	4,65	22,09	0,02	2,73	0,00	0,7	14,84	20,88	9,74	2,56	
269	Гуляши	85,00	11,82	5,52	3,40	112,20	0,05	4,08	0,12	0,53	140,42	20,28	2,01	1,19	

332 Макропиные изделия открытые с маслом															
Чай с сахаром															
Хлеб ржаной		110,00	3,88	4,64	25,90	186,10	0,03	0,00	0,03	0,95	10,66	7,70	2,58	0,08	
Хлеб пшеничный		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	
Фрукты свежие		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	
Итого		120,00	2,92	0,34	20,06	99,02	0,02	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	
Итого по Салтин		642,50	23,02	11,30	92,27	582,31	0,30	12,09	0,15	2,43	236,11	156,09	55,99	6,82	
Горючее эселевый 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	
Шингелевый натуральный		75,00	11,35	9,18	5,74	151,62	0,08	34,61	0,00	4,90	2,45	186,50	43,23	0,93	
Катрифеновые поро		150,00	3,75	7,65	17,70	159,00	3,15	25,95	0,06	0,34	41,89	97,70	32,82	1,14	
Сок		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	
Хлеб пшеничный		37,50	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,00	0,00	0,52	8,00	26,00	5,60	0,40	
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	
Порог фруктовый		50,00	3,10	4,30	23,80	146,30	0,06	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	
Итого		557,50	24,33	21,77	106,78	723,86	3,49	75,44	9,03	6,43	167,98	456,79	131,70	4,45	
Итого по Салтин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00		
Омлет по сезону (горючий)		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	
Котлета (биточный) особые		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	
Риз ошотное		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	
Какао с молоком		200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	
Хлеб ржаной		20,00	1,42	1,14	18,92	78,30	0,02	0,00	0,00	0,00	12,50	43,75	65,60	0,93	
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	
Копилерское колбасе		25,00	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		582,50	17,16	26,37	79,35	644,75	0,24	7,46	0,27	1,18	101,34	322,12	139,07	7,28	
Итого по Салтин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00		
Пудинг из творога		160,00	16,48	13,92	33,48	325,12	0,10	0,42	0,83	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	
Молоко ступенное		15,00	1,13	0,00	8,54	38,70	0,01	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11	0,03	
Каша молочная манна		200,00	5,96	5,73	25,72	177,49	0,01	0,17	0,03	0,00	18,82	19,91	4,43	0,06	
Чай с сахаром		200,00	4,07	3,50	12,50	112,78	0,05	1,57	0,24	0,00	152,70	124,50	21,34	0,47	
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	78,50	0,02	0,00	0,00	0,00	12,50	43,75	65,60	0,93	
Итого		632,50	31,98	26,04	117,91	836,95	0,26	2,31	1,10	0,00	415,97	529,52	151,00	3,73	
Итого по Салтин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00		
Куроррта консервированная		40,00	0,85	0,00	5,31	25,25	0,06	1,56	0,00	0,67	16,96	24,90	19,15	2,93	
Фрикадельки из втр для фритюрного-шашлет		80,00	6,86	10,24	4,05	135,80	0,02	0,51	0,39	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57	
Каша вязкая веничая		150,00	8,01	4,14	38,51	221,35	0,08	0,59	0,93	2,65	89,93	90,30	18,58	33,32	
Кисломолочный напиток (кефир)		200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	0,03	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	
Хлеб ржаной		20,00	1,42	1,75	13,75	78,50	0,02	0,00	0,00	0,00	12,50	43,75	65,60	0,93	
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	
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		647,50	26,36	22,77	101,34	720,16	0,32	8,20	1,68	6,06	405,86	479,24	174,60	39,49	
Итого по Салтин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00		
Пшеничные изделия															
Итого в деле по Салтин		77,00	79,00	335,00	2330,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00		
в %		19,25	19,75	81,75	487,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00		
Фактически в деле (Р.П.И.В.)		19,27	20,54	82,16	587,65	0,32	15,45	0,50	2,25	275,34	414,09	60,42	3,15		