

Согласовано:

Зам.начальника ТО Управления  
Роспотребнадзора по Краснодарскому краю  
в Выселковском, Усть-Лабинском,  
Кореновском, Динском районах  
Н.И.Полуместная  
Экспертное заключение филиала ФБУЗ  
"Центр гигиены и эпидемиологии"  
№ 1210 от 29.08.2019г.

Согласовано:

Директор БОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
ООО «Кубанская стена» Попов С.Н.



Примерное меню

Завтраков для общеобразовательных учреждений  
Динского района категория от 7 до 11 лет

№ реп	наименование блюда	выход	пищевые вещества,г				Витамины, мг				минеральные вещества,мг				Эн.ц
		г	Ж	Б	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>1 день      Завтрак</b>															
161	Каша молочная с крупой	200	7,52	7,95	32,02	0,16	19,60	0,00	0,00	192,00	0,00	0,00	1,90	227,56	
96	Масло (порциями)	10	7,25	0,08	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03	66,10	
97	Сыр (порциями)	15	6,40	4,80	0,14	0,00	0,12	0,04	0,08	140,80	80,00	5,60	0,16	77,36	
686	Чай с лимоном	200	0,00	0,20	14,18	0,00	2,46	0,00	0,02	15,40	1,32	0,72	0,64	59,20	
628	Фрукты свежие в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	0,07	15,00	0,00	0,05	36,00	24,75	20,25	4,95	66,60	
878	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,00	19,30	0,06	0,00	0,00	0,49	8,74	33,06	12,54	0,76	92,80	
<b>Итого за день:</b>			<b>21,17</b>	<b>16,63</b>	<b>80,47</b>	<b>0,29</b>	<b>37,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,64</b>	<b>395,55</b>	<b>139,13</b>	<b>39,11</b>	<b>8,44</b>	<b>589,62</b>	

**2 день      Завтрак**

282	Котлеты, биточки рубленые	80	7,40	5,56	5,21	0,08	1,11	0,00	0,02	41,19	4,64	1,12	1,96	109,70
516	Макронные изделия отварные с маслом	150	5,95	4,66	35,67	0,10	0,00	0,00	0,00	14,44	87,00	0,00	1,09	214,87
587	Соус томатный	50	2,20	0,80	3,90	0,10	4,00	0,08	0,30	0,00	0,01	0,80	0,40	38,60
636	Овощи по сезону	60	0,04	0,32	1,00	0,01	4,00	0,01	0,04	9,20	16,80	5,60	0,24	5,64
692	Кофейный напиток с молоком	200	5,24	5,92	19,66	0,08	2,60	0,00	0,00	244,14	19,64	12,76	0,88	150,90
878	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,00	19,30	0,06	0,00	0,00	0,49	8,74	33,06	12,54	0,76	92,80
<b>Итого за день:</b>			<b>21,23</b>	<b>20,26</b>	<b>84,74</b>	<b>0,43</b>	<b>11,71</b>	<b>0,09</b>	<b>0,85</b>	<b>317,71</b>	<b>161,15</b>	<b>32,82</b>	<b>5,33</b>	<b>612,51</b>

№ рец	наименование блюда	выход	пищевые вещества,г			Витамины, мг				минеральные вещества,мг				Эн.ц
		г	Ж	Б	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>3 день Завтрак</b>														
374	Рыба тушеная в томате с овощами	120	7,51	8,12	3,53	0,02	3,36	0,00	0,00	11,16	0,00	0,00	0,37	116,22
520	Картофельное пюре	150	6,92	3,85	23,91	0,18	27,50	0,00	0,14	60,90	78,30	31,05	1,28	173,60
б/н	Горошек зеленый консервированный	60	0,14	2,00	6,50	0,09	3,80	0,05	0,24	16,00	64,00	15,60	0,28	35,26
639	Компот из сухофруктов с вит "С"	200	0,16	0,20	26,98	0,00	66,60	0,00	0,00	9,85	0,00	0,00	0,04	110,16
878	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,00	19,30	0,06	0,00	0,00	0,49	8,74	33,06	12,54	0,76	92,80
<b>Итого за день:</b>			<b>14,57</b>	<b>17,17</b>	<b>80,22</b>	<b>0,35</b>	<b>101,26</b>	<b>0,05</b>	<b>0,87</b>	<b>106,65</b>	<b>175,36</b>	<b>59,19</b>	<b>2,73</b>	<b>528,04</b>
<b>4 день Завтрак</b>														
492	Плов из птицы	150	8,61	11,49	22,69	0,17	2,13	0,03	0,23	27,26	157,50	18,75	1,97	214,21
78	Свекла отварная с маслом растительн	60	3,01	1,04	4,22	0,03	3,60	0,11	1,50	29,44	49,40	2,22	0,10	48,13
633	Компот из яблок с витамином "С"	200	0,16	0,20	26,98	0,00	66,60	0,00	0,00	9,85	0,00	0,00	0,04	110,16
878	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,00	19,30	0,06	0,00	0,00	0,49	8,74	33,06	12,54	0,76	92,80
879	Хлеб ржаной	20	0,14	0,72	8,86	0,04	0,00	0,00	0,31	7,70	34,76	10,34	0,86	39,60
<b>Итого за день:</b>			<b>12,32</b>	<b>16,45</b>	<b>82,05</b>	<b>0,30</b>	<b>72,33</b>	<b>0,14</b>	<b>2,53</b>	<b>82,99</b>	<b>274,72</b>	<b>43,85</b>	<b>3,73</b>	<b>504,90</b>
<b>5 день Завтрак</b>														
436	Жаркое по-домашнему	200	20,66	18,14	21,02	0,26	19,30	0,00	0,08	40,20	46,40	18,40	5,08	342,34
43	Салат из белокачанной капусты	60	5,00	2,70	3,20	46,00	15,00	46,80	0,80	0,02	0,06	0,08	15,90	68,60
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,20	14,18	0,00	2,46	0,00	0,02	15,40	1,32	0,72	0,64	59,20
878	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,00	19,30	0,06	0,00	0,00	0,49	8,74	33,06	12,54	0,76	92,80
879	Хлеб ржаной	20	0,14	0,72	8,86	0,04	0,00	0,00	0,31	7,70	34,76	10,34	0,86	39,60
<b>Итого за день:</b>			<b>26,20</b>	<b>24,76</b>	<b>66,56</b>	<b>46,36</b>	<b>36,76</b>	<b>46,80</b>	<b>1,70</b>	<b>72,06</b>	<b>115,60</b>	<b>42,08</b>	<b>23,24</b>	<b>602,54</b>

№ реп	наименование блюда	выход	пищевые вещества,г				Витамины, мг				минеральные вещества,мг				Эн.п
		г	Ж	Б	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

**6 день Завтрак**

413	Сосиски, сардельки отварные	50	9,00	6,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	20,50	69,00	0,00	0,00	107,00
516	Макронные изделия отварные с маслом	150	5,95	4,66	35,67	0,10	0,00	0,00	0,00	14,44	87,00	0,00	1,09	214,87
587	Соус томатный	50	2,20	0,80	3,90	0,10	4,00	0,08	0,30	0,00	0,01	0,80	0,40	38,60
636	Овощи по сезону	50	0,04	0,32	1,00	0,01	4,00	0,01	0,04	9,20	16,80	5,60	0,24	5,64
686	Чай с лимоном	200	0,00	0,20	14,18	0,00	2,46	0,00	0,02	15,40	1,32	0,72	0,64	59,20
878	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,00	19,30	0,06	0,00	0,00	0,49	8,74	33,06	12,54	0,76	92,80
879	Хлеб ржаной	20	0,14	0,72	8,86	0,04	0,00	0,00	0,31	7,70	34,76	10,34	0,86	39,60
<b>Итого за день:</b>			<b>17,73</b>	<b>15,70</b>	<b>83,41</b>	<b>0,31</b>	<b>10,46</b>	<b>0,09</b>	<b>1,16</b>	<b>75,98</b>	<b>241,95</b>	<b>30,00</b>	<b>3,99</b>	<b>557,71</b>

**7 день Завтрак**

317	Пудинг из творога (запеченный)	150	18,00	19,30	29,00	0,08	0,66	0,10	0,19	222,27	296,78	34,70	0,96	361,70
б/н	Сгущенное молоко промышленного производства	20	1,74	1,58	10,88	0,00	0,00	14,80	0,00	56,80	50,60	5,20	0,00	65,50
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,20	14,18	0,00	2,46	0,00	0,02	15,40	1,32	0,72	0,64	59,20
337	Яйцо отварное	40	4,60	5,08	0,30	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	79,20	4,80	1,00	62,92
878	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,25	14,47	0,06	0,00	0,00	0,49	8,74	33,06	12,54	0,76	79,33
<b>Итого за день:</b>			<b>24,64</b>	<b>28,41</b>	<b>68,83</b>	<b>0,17</b>	<b>3,12</b>	<b>114,90</b>	<b>0,94</b>	<b>325,21</b>	<b>460,96</b>	<b>57,96</b>	<b>3,36</b>	<b>628,65</b>

**8 день Завтрак**

462	Тефтели с соусом томатным	80/50	6,75	7,30	5,04	0,19	0,60	0,40	0,10	9,60	166,57	10,60	0,83	110,11
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,78	7,10	28,65	0,16	0,00	0,00	0,00	32,00	140,00	38,00	3,20	192,02
Б/н	Икра кабачковая промышл. Производ	60	0,40	0,76	2,00	0,01	2,80	0,00	0,00	16,40	0,00	0,00	0,28	14,64
692	Кофейный напиток с молоком	200	5,24	5,92	19,66	0,08	2,60	0,00	0,00	244,14	19,64	12,76	0,88	150,90
878	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,00	19,30	0,06	0,00	0,00	0,49	8,74	33,06	12,54	0,76	92,80
879	Хлеб ржаной	20	0,14	0,72	8,86	0,04	0,00	0,00	0,31	7,70	34,76	10,34	0,86	39,60
<b>Итого за день:</b>			<b>18,71</b>	<b>24,80</b>	<b>83,51</b>	<b>0,54</b>	<b>6,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,90</b>	<b>318,58</b>	<b>394,03</b>	<b>84,24</b>	<b>6,81</b>	<b>600,07</b>

№ реп	наименование блюда	выход	пищевые вещества,г				Витамины, мг				минеральные вещества,мг				Эн.ц
		г	Ж	Б	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

**9 день      Завтрак**

493	Птица, тушенная в сметанном соусе	80/50	13,00	15,90	3,48	0,06	0,52	45,15	0,72	24,28	174,50	21,09	0,90	194,52
520	Картофельное пюре	150	6,92	3,85	23,91	0,18	27,50	0,00	0,14	60,90	78,30	31,05	1,28	173,60
43	Салат из белокачанной капусты	60	5,00	2,70	3,20	46,00	15,00	46,80	0,80	0,02	0,06	0,08	15,90	68,60
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,20	14,18	0,00	2,46	0,00	0,02	15,40	1,32	0,72	0,64	59,20
878	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,25	14,47	0,06	0,00	0,00	0,49	8,74	33,06	12,54	0,76	79,33
<b>Итого за день:</b>			<b>25,22</b>	<b>24,90</b>	<b>59,24</b>	<b>46,30</b>	<b>45,48</b>	<b>91,95</b>	<b>2,17</b>	<b>85,06</b>	<b>287,24</b>	<b>65,48</b>	<b>19,48</b>	<b>575,25</b>

**10 день      Завтрак**

719	Пельмени отварные со сметанным соу	150/20	11,00	4,80	24,00	0,26	0,00	0,00	0,90	23,50	132,00	19,50	0,90	183,20
96	Масло (порциями)	10	7,25	0,08	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03	66,10
639	Компот из сухофруктов с вит "С"	200	0,16	0,20	26,98	0,00	66,60	0,00	0,00	9,85	0,00	0,00	0,04	110,16
628	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	0,05	10,00	0,00	0,03	24,00	16,50	13,50	3,30	44,40
878	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,00	19,30	0,06	0,00	0,00	0,49	8,74	33,06	12,54	0,76	92,80
879	Хлеб ржаной	20	0,14	0,72	8,86	0,04	0,00	0,00	0,31	7,70	34,76	10,34	0,86	39,60
<b>Итого за день:</b>			<b>19,35</b>	<b>9,20</b>	<b>89,07</b>	<b>0,41</b>	<b>76,60</b>	<b>0,00</b>	<b>1,73</b>	<b>76,40</b>	<b>216,32</b>	<b>55,88</b>	<b>5,89</b>	<b>536,26</b>
			<b>201,14</b>	<b>198,27</b>	<b>778,10</b>	<b>95,45</b>	<b>400,90</b>	<b>254,46</b>	<b>13,49</b>	<b>1856,19</b>	<b>2466,46</b>	<b>510,61</b>	<b>83,00</b>	<b>5735,55</b>
			<b>20,11</b>	<b>19,83</b>	<b>77,81</b>	<b>9,55</b>	<b>40,09</b>	<b>25,45</b>	<b>1,35</b>	<b>185,62</b>	<b>246,65</b>	<b>51,06</b>	<b>8,30</b>	<b>573,56</b>

Циклическое меню составлено согласно СанПин 2.4.5.2409-08 п 6.6, п 6.13, п 6.14 завтрак -20-25%

Рецептуры блюд соответствуют « Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при Общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г.

Технолог Водянова Е.П.

