

Согласовано

Начальник ТО УФС «Роспотребнадзора»
По Краснодарскому краю
В Северском, Абинском,
Крымском районах



Е.А.Вечерняя



12.09.2020г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 32
Е.А.Стародубова
« 29 » *сентября* 2020 г.



Перспективное цикличное 10-ти дневное меню горячего завтрака для детей возрастной категории 11 лет и старше
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 32 села Михайловского МО Северский район имени Бершанской Евдокии Давыдовны
издан: Осенний - зимний

с.Михайловское

Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов (сезон осенне-зимний)																	
Пищевая ценность ЗАВТРАК 25%																	
Горячий завтрак	Энергетическая ценность, кКал	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг									
		Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)		
День 1 (понедельник)																	
3		50,00	7,79	10,52	24,69	224,60	0,07	0,59	0,14	0,78	0,28	195,40	112,80	13,63	0,75	1,65	0,00
		230,00	6,85	6,59	29,33	204,01	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00
382		200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
		20,00	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00
368		120,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
		620,00	20,56	21,28	94,35	651,16	0,19	0,81	6,90	1,05	0,83	398,23	291,48	57,02	2,01	3,88	0,00
			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
Норма по СанПиН (25%, с 11 лет и старше)																	
День 2 (вторник)																	
		60,00	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00
259		200,00	19,44	17,92	29,56	357,28	0,16	0,23	9,26	0,00	11,51	41,72	246,80	58,18	5,28	3,87	0,00
*		200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	25,20	25,60	14,60	3,20	0,12	0,00
		25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
		25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
		150,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00
		660,00	24,93	18,98	80,91	594,17	0,40	0,40	28,45	0,00	12,97	124,48	372,60	114,20	12,74	4,61	0,02
			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
Норма по СанПиН																	
День 3 (среда)																	
		80,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
Считается по описанию (помидоров и огурцов)																	

296	Котлеты рубленые из кур. запеченные с соусом молочным	100,00	12,70	16,86	12,98	278,26	0,10	0,19	0,68	1,08	3,07	125,28	124,70	21,55	38,63	29,65	0,14
302	Каша вязкая (ячневая)	150,00	9,66	4,99	46,37	268,90	0,29	0,17	0,00	0,56	0,71	37,50	295,55	197,31	6,69	1,53	0,00
*379	Кофейный напиток на молоке, витаминизированный аскорбиновой кислотой	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01
	Итого	580,00	29,66	25,06	100,69	770,58	0,64	0,62	18,21	1,74	4,95	333,42	606,09	273,01	47,81	32,21	0,15
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
	День 4 (четверг)																
	Салат из овощей (белокочанной капусты)	80,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
Л 386/597	Рыба запеченная с молочным соусом	110,00	7,73	8,69	10,70	151,93	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	169,12	115,78	19,96	0,51	0,68	0,10
312	Картофельное пюре	180,00	4,16	6,51	27,66	185,87	0,20	0,15	24,54	0,00	0,24	90,04	117,30	37,64	1,37	0,77	0,00
377	Чай с лимоном, витаминизированный аскорбиновой кислотой	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
*	Пирог фруктовый "Школьный"	50,00	3,10	4,30	23,80	146,30	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00
	Итого	645,00	17,83	20,01	86,51	597,46	0,51	0,40	48,83	1,03	1,69	345,25	357,47	103,95	4,52	2,16	0,12
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
	День 5 (пятница)																
	Овощи свежие (помидоры)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11	0,00
212	Омлет с колбасой или сосисками	200,00	2,103	40,55	13,63	463,59	0,20	0,63	0,28	3,84	10,40	187,25	327,01	26,74	3,71	2,30	0,02
	Фруктовый чай, витаминизированный аскорбиновой кислотой	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	25,20	25,60	14,60	3,20	0,12	0,00

	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	Итого	535,00	26,48	41,66	55,87	664,39	0,40	0,77	7,27	3,84	11,42	264,22	454,18	74,18	8,88	3,13	0,04	
	Норма по СанПиН		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03	
	День 6 (понедельник)																	
	Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00	
269	Котлеты (биточки) особые	100,00	8,95	13,42	10,33	156,30	0,12	0,12	0,19	0,15	0,60	29,40	125,14	23,38	1,70	3,32	0,00	
Л 224	Рагу из овощей	180,00	3,03	5,63	34,74	243,34	0,09	0,09	21,45	0,79	0,00	63,68	77,13	27,79	1,03	0,49	0,00	
	Чай с сахаром, витаминизированный аскорбиновой кислотой	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00	
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
	Сок натуральный (яблочный)	150,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00	
	Итого	755,00	17,58	19,77	102,34	651,11	0,40	0,33	27,79	0,94	1,36	164,86	314,30	90,09	18,82	4,56	0,02	
	Норма по СанПиН		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03	
	День 7 (вторник)																	
	Овощи свежие (помидоры)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00	
215	Шницель рыбный натуральный	100,00	10,41	7,07	7,74	152,99	0,04	0,06	3,02	0,23	4,15	58,41	154,55	22,87	1,98	0,79	0,00	
110	Картофель отварной	170,00	3,32	4,88	26,00	191,22	0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,36	0,66	0,00	
	Напиток из сухофруктов, витаминизированный аскорбиновой кислотой	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	

	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	17,50	1,23	0,30	0,02	
368	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	0,50	0,48	0,00	
	Итого	725,00	20,12	13,76	88,58	605,47	0,63	0,67	43,34	0,23	16,33	229,22	393,48	12,21	3,43	0,03	
	Норма по СанПиН		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	4,25	3,50	0,03	
	День 8 (среда)																
	Салат из овощей (белокочанной капусты с морковью)	80,00	0,56	0,08	1,52	9,02	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00
278	Тефтели из говядины	100,00	7,12	7,95	19,32	177,31	0,04	0,05	0,65	0,30	0,00	25,34	80,34	16,65	0,79	1,60	0,00
330	Соус сметанный	50,00	0,70	2,49	2,93	36,93	0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10	0,13	0,00
302	Каша гречневая	150,00	7,80	3,60	39,00	219,60	0,22	0,12	0,00	0,42	0,53	28,26	222,72	148,68	5,04	1,32	0,00
342	Фруктовый чай, витаминизированный аскорбиновой кислотой	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	17,50	1,23	0,30	0,02	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Итого	645,00	21,14	15,16	103,69	635,79	0,47	0,33	8,15	0,89	1,56	141,95	441,65	216,84	11,15	3,91	0,02
	Норма по СанПиН		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	4,25	3,50	0,03	
	День 9 (четверг)																
222	Пудинг из творога (запеченный)	200,00	20,60	17,40	41,85	406,40	0,13	0,33	0,53	1,04	0,00	213,40	280,10	37,28	1,48	0,74	0,00
177	Молоко стуженное	15,00	1,13	0,00	8,54	38,70	0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11	0,03	0,15	0,00
107	Каша с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Итого	455,00	28,50	21,25	87,95	657,02	0,21	0,54	2,25	1,28	0,42	421,27	465,04	69,33	2,38	1,69	0,00
	Норма по СанПиН		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	4,25	3,50	0,03	

День 10 (пятница)																	
№	Наименование	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мкг						Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
207	Омлет свежие (огурцы)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
208	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100,00	10,56	15,76	6,23	209,00	0,03	0,10	0,79	0,60	3,71	37,25	88,59	11,10	0,88	3,07	0,03
209	Макаронные изделия отварные с маслом	180,00	6,78	8,19	30,30	222,03	0,07	0,02	0,00	0,00	0,94	13,42	44,50	10,30	1,02	0,00	0,00
210	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
211	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
212	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
Итого		615,00	25,09	27,16	83,07	677,13	0,30	0,35	4,98	0,70	5,37	222,74	324,66	68,24	4,00	4,19	0,05
Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	678,25		0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
		Итого за день по СанПин (норма)			2713,00	1,40	1,60	70,00	0,90	12,00		1200,00	1800,00	300,00	17,00	14,00	0,12
		шт.трак (20% - 25%)			678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00		300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
		Фактически завтрак (СРЕДНЯЯ СУТОЧНАЯ НОРМА)			646,50	0,42	0,51	19,62	1,28	5,20		264,90	386,70	119,08	12,44	6,37	0,05

При приготовлении блюда используется йодированная соль и проводится искусственная витаминизация 3-х блюд аскорбиновой кислотой, из расчёта 70мг на одного учащегося в день.

Меню составлено на основе прикладного меню, разработанного Министерством образования РФ ФГБОУ высшего образования «Кубанский государственный технологический университет» М.Ю. Тамова, Н.Т. Шапкиной, для обучающихся с 1 по 4 классы образовательных организаций Краснодарского края, 2020г.

Масса порций принята в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08, для обучающихся с 11 лет и старше.

Заведующая производством _____
И.В. Киселева

Медработник _____
Т.А. Фисей

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

#(ссылка)метод

Директор МБОУ СОШ № 32

Е.А. Стародубова

Стародубова Е.А.

