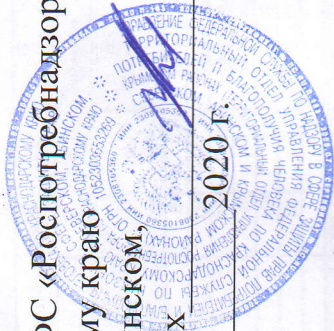


Согласовано
Начальник ТО УФС «Роспотребнадзора»
По Краснодарскому краю
В Северском, Абинском,
Крымском районах



«02» 12 2020 г.

Е.А.Вечерняя



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 32
Е.А.Стародубова

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 32 села Михайловского муниципального
образования Северский район имени Бершанской Евдокии Давыдовны*

**Перспективное цикличное меню горячего завтрака
для детей возрастной категории с 7 до 11 лет
сезон: зимний-весенний**

С.Михайловское

№ п/п	Наименование	Пищевая ценность ЗАБТРАК 1-4 кл. (Зима-весна)				Витамины				Минеральные вещества							
		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	B1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
		Б	Ж	У	Y												
	Комплекс 1																
131	Горох отварной	60	3,40	2,50	7,70	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54	0,00	
132	Омлет с колбасой или сосисками	150	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	288,04	95,44	245,24	20,05	2,78	0,45	0,00	
212	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,26	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,25	0,22	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	0,03	0,00	0,00	0,23	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00	
	Плоды или ягоды свежие	120	1,80	0,60	25,20	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00	
138	Итого	575,00	23,79	33,98	73,00	692,97	0,32	0,55	12,24	288,04	147,79	381,74	103,10	5,92	1,67	0,01	
	Комплекс 2																
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,62	4,98	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00	0,00	
18*500	Виточки рубленые из птицы под соусом	80	8,04	9,07	9,50	151,79	0,06	0,08	0,03	56,00	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44	1,06	0,00
	Капша пшеница	150	6,84	9,19	49,20	306,87	0,23	0,17	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71	0,99	0,00	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	0,16	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
	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	
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирно)	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	9,00
	Итого	655	23,79	27,40	109,18	778,45	0,42	0,63	5,97	66,03	2,45	340,76	893,88	262,20	7,45	3,35	9,01
	Комплекс 3																
47	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	0,02	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	0,00	
258	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	
358	Квас из сока плодового или ягодного натур	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	0,02	2,40	0,00	0,26	22,46	18,50	7,26	0,19	0,01	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,23	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20	0,08	0,01	
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирно)	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,08	0,34	1,40	40,00	0,20	336,39	476,29	99,85	5,39	0,58	
	Итого	633	25,08	25,42	90,71	691,95	0,25	0,52	21,08	40,00	0,69	336,39	476,29	99,85	5,39	0,58	
	Комплекс 4																
	Пирог картофельный	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	
	Сотелла рыбные	80	6,92	5,54	9,61	115,98	0,05	0,07	0,51	11,80	0,24	39,47	89,34	14,57	0,71	0,31	
114	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02	0,44	
117	Квас с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,32	0,06	0,19	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	1,00	
119	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,23	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21		
	Кисломолочный продукт	15	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0,02	0,00	10,00	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	
	Итого	555,00	19,86	16,37	103,01	638,76	0,35	0,41	22,54	46,20	1,13	267,53	394,41	99,84	4,07	2,34	

№	Наименование	Ед. изм.	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма
Комплекс 5																				
60	Пшеница натуральная, соевые (томидоры)		0,56	9,69	5,41	0,01	5,25	0,00	0,35	1,75	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00				
60	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		8,25	12,10	7,16	0,04	3,11	39,20	0,14	20,27	49,10	21,21	0,58	0,35	0,01					
110 / 60	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		4,83	5,19	26,62	0,07	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00					
200	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		0,30	0,00	15,20	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00					
20	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		1,35	0,17	10,03	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01					
25	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		1,40	0,28	12,35	0,03	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00					
200	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		1,50	0,00	22,80	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00					
730	Итого		18,19	17,79	95,91	0,17	29,69	39,20	1,68	102,44	207,99	77,74	6,44	1,64	0,02					
Комплекс 6																				
20	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		5,20	5,32	0,00	0,09	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00					
200 / 10	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		5,10	10,72	33,42	0,06	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47	0,82	0,00					
200	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		0,07	0,02	15,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00					
40	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		2,70	0,34	20,06	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00					
150	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		0,60	0,60	14,70	0,04	0,00	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	0,15	0,00					
620	Итого		13,67	17,00	83,18	0,15	16,41	58,78	0,89	437,19	333,44	61,12	4,79	2,02	0,00					
Комплекс 7																				
60	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		0,85	2,50	5,20	0,01	0,01	9,90	0,00	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00					
80	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		1,06	10,64	11,40	0,13	0,11	0,57	34,16	37,96	50,80	14,10	2,30	0,70	0,00					
150	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		3,26	12,59	22,66	0,16	0,11	19,97	25,20	32,56	89,06	31,46	1,20	0,80	0,00					
200	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		0,13	0,02	15,20	0,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00					
25	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		1,40	0,28	12,35	0,03	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00					
20	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		1,35	0,17	10,03	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01					
115	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		3,45	3,68	4,72	0,04	0,20	0,60	0,03	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	9,00					
650	Итого		21,50	29,88	81,55	0,38	0,43	33,87	59,39	243,17	301,56	82,81	5,29	2,80	9,01					
Комплекс 8																				
60	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		0,40	0,05	0,85	0,01	0,05	1,75	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00					
80	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		7,50	8,69	3,20	0,09	0,20	6,30	0,00	34,50	230,50	38,40	3,90	4,40	0,10					
150	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		8,85	5,15	49,80	0,07	0,04	0,00	6,70	9,80	50,30	50,80	4,67	0,52	0,01					
200	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		4,08	3,54	17,58	0,06	0,19	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48	1,01	0,00					
25	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		1,60	0,21	12,54	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01					
25	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		1,40	0,28	12,35	0,03	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00					
200	Пшеница мягкая, соевые (томидоры)		1,80	0,00	22,80	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00					
740	Итого		25,82	17,93	119,12	0,28	0,48	24,44	31,10	266	253,07	497,26	11,05	6,43	0,12					
Комплекс 9																				

5 мл у мшс б1 б2 с А Е Кан Пирр Мак мел чур 210г.

													Минеральные вещества																
													Витамины					Минеральные вещества						Цинк (мг)		Иод (мг)			
													Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Иод		
111	Кукуруза отварная	60	1,70	2,50	9,30	66,50	0,04	0,01	2,75	0,02	0,04	0,04	1,50	38,50	13,00	0,22	0,31	0,00											
112	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	0,10	0,09	0,83	35,53	0,00	0,83	40,80	122,96	9,69	0,78	0,29	0,00											
125	Картофель отварной	150	2,87	5,62	19,87	141,55	0,16	0,10	20,48	28,40	0,00	1,90	19,40	79,22	28,85	1,16	0,41	0,00											
	Корнфлейк отварной	200	9,40	0,80	78,80	360,00	0,18	0,40	1,14	20,80	0,40	0,00	232,80	29,60	15,10	5,40	0,06	0,01											
	Фруктовый чай	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00											
	Хлеб ржаной	60	4,70	5,60	33,30	202,40	0,06	0,04	0,00	11,40	2,40	0,00	18,60	53,40	7,80	0,78	0,00	0,00											
Итого		595	33,21	23,92	154,28	965,27	0,57	0,65	25,19	96,13	3,07	318,85	350,18	80,69	9,13	1,35	0,01												
Комплекс 10																													
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	1,70	1,30	16,50	84,50	0,01	0,08	1,90	0,00	0,00	41,40	63,40	44,30	0,99	0,28	0,00												
122	Пудинг из творога (запеченный)	160	18,20	16,92	29,20	341,88	0,10	0,26	0,42	83,80	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,96	0,00												
	Стушенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,07	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08	0,01	0,00												
	Плиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,03	0,62	40,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00												
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01												
Итого		120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	0,00	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75	0,13	0,00												
Итого																													
		590	21,97	18,89	110,14	698,47	0,19	0,44	16,40	123,80	1,03	275,14	349,83	113,27	5,83	1,65	0,01												
Норма по СанПин																													
			Пищевые вещества				Энергетическая ценность					Витамины			Минеральные вещества						Цинк (мг)		Иод (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Иод												
Итого за день по СанПин завтрак 25 %			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												
			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)			22,69	22,86	102,01	704,50	0,31	0,45	20,78	84,87	1,59	272,23	418,66	112,30	6,54	2,38	1,82												


Меню составлено Министерством науки и высшего образования РФ ФГБОУ высшего образования Кубанский государственный технологический университет М.Ю.Тамова, Н.Т.Шамкова, для обучающихся с 1 по 4 классы образовательных организаций Краснодарского края, 2020г.

Заведующая производством
Мед.работник



Е.В.Киселева
Т.А.Фисай

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

Директор МБОУ СОШ № 32  Стародубова Е.А.

