

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Краснодарскому краю в Тихорецком,
Белоглинском, Новопокровском районах



Л.В.Евсеева

2020 г.

«__»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа №28 имени И.Г.Турищева
Белоглинского района»



Ананьев М.И.

«__»

2020 г.

10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ (СЕЗОН ЗИМА-ВЕСНА)
(ЗАВТРАК)

Пищевая ценность ЗАВТРАК 1-4 кл. (Зима-весна)																	
День 1	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
	Горошек зелёный консервированный (пром. пр-ва)	60	0,3	1,5	3,5	28,7	0,07	0,02	0	0	0,12	21,3	56,2	18,4	1,14	0,54	0
Л342	Омлет с сыром	130	15,4	21	2,72	261,5	0,15	0,47	0,21	0,3	0,3	95,4	245,24	20,1	2,78	0,45	0,001
Л686	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15	60,46	0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0
Л6	Бутерброд с колбасой	25/20	4	6	12	118	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,03	0	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
Т338	Фрукты свежие	140	0,8	0,6	15	68,6	0,05	0,06	12	0	0,24	9,6	33,6	50,4	0,72	0,18	0,001
	Итого	600,00	22	29,4	60,57	594,8	0,32	0,55	12,2	0,3	1,15	148	381,74	103	5,92	1,67	0,012
День 2																	
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	0,02	2,1	0	0,402	23,2	30,4	16,1	0,5	0,1	0
Л451	Шницель мясной рубленый	80	8,25	8,1	7,16	134,5	0,02	0,04	3,11	0,4	0,135	20,3	49,1	21,2	0,58	0,35	0,008
Л332	Макаронные изделия отварные	150/5	5	4	35	196	0,07	0,03	2,53	0	0	18,1	47,488	16,2	0,96	0,72	0
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,03	0	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
Л631	Компот из свежих фруктов	1/200	0,2	0	22	88,8	0,02	0,03	0,62	0,4	0,52	29,4	23,8	18,4	0,62	0,07	0
	Итого	545	17,5	12,6	101,3	589,2	0,18	0,12	8,36	0,8	1,547	101	194,69	84,7	3,66	1,73	0,018
День 3																	
Л45	Салат из квашенной капусты	80	0,85	3	6,5	56,4	0,01	0,01	9,9	0	0,65	26,1	16,9	8	0,33	0	0
Л492	Плов из птицы	150/40	11	16	34	324	0,06	0,08	0,03	0,5	1,68	19,2	80,45	27,5	1,44	1,06	0,002
	Сок натуральный	200	1,5	0	22,8	97,2	0	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
	Итого	520	16,4	19,5	88,19	593,9	0,12	0,09	24,7	0,5	3,315	90,4	177,25	60,3	3,47	1,55	0,012

День 4																	
Л78	Икра свекольная	70	0,9	4	7	67,6	0,01	0,02	4,01	0	0	21,4	24,477	12,5	0,8	0	0
Т234	Котлеты рыбные с соусом	80/30	8	9,54	10,2	158,7	0,05	0,07	0,51	0,2	0,24	39,5	89,34	14,6	0,71	0,31	0
Л520	Картофельное пюре	150	3,1	4,85	20,65	138,6	0,14	0,11	18,3	0	0	37,3	87,47	28	1,02	0,44	0
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	180	5,9	4,5	10	104,1	0,05	0,34	0,6	0,4	0,2	240	65	28	0,2	0,08	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,03	0	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
	Итого	560,00	21	23,4	72,73	585,3	0,3	0,54	23,5	0,6	0,93	349	310,19	95,9	3,73	1,32	0,02
День 5																	
Л161	Суп молочный с крупой манной или рисовой или пшеничной (с маслом сливочным)	250/10	8,7	15,9	27,2	286,7	0,06	0,17	1,17	0,6	0	130	138,14	30,1	0,47	0,82	0
Л693	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	0,2	0	152	124,56	21,3	0,48	1	0
Л3	Бутерброд с сыром	35/15	6,8	5	12,54	122,4	0,01	0,09	0,21	0,78	0,15	264	150	10,5	0,3	1,05	0
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
	Итого	535	21,3	24,7	69,86	586,5	0,15	0,45	2,97	1,58	0,41	551	430,1	68,6	1,47	3,08	0,01
День 6																	
Т338	Фрукты свежие	140	0,8	0,6	15	68,6	0,04	0	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	0,15	0,002
Л725	Вареники с картофелем со сметаной	150/15	7	13	38	297	0,1	0	0,1	0	0,4	82	76	12	0,9	0	0
Т6	Бутерброд с колбасой	25/20	4	6	12	118	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
Т639	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106	0,02	0,03	0,62	0,4	0,52	29,4	23,8	18,4	0,62	0,07	0
	Итого	550	11,9	19,6	91,4	589,6	0,18	0,03	15,7	0,4	1,48	140	133,7	50,5	5,04	0,43	0,012
День 7																	
Л43	Салат из белокочанной капусты	80	1	3,3	6,9	61,3	0,01	0,01	9,9	0	0,65	26,1	16,9	8	0,33	0	0
Л498	Котлеты рубленые из птицы	60	8	6,4	7,1	118	0,13	0,11	0,57	0,3	0	38	50,8	14,1	2,3	0,7	0
Л224	Рагу из овощей	150	3,26	8,59	20,66	173	0,16	0,11	20	0,5	0	32,6	89,064	31,5	1,2	0,8	0
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,03	0	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
Т379	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,5	0,06	0,19	1,59	0,2	0,4	152	124,56	21,3	0,48	1,01	0,0013
	Итого	540	19,4	22,3	77,12	587,1	0,4	0,42	32	1	1,54	259	325,22	87,8	5,31	3	0,0113

День 8																		
	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3	0	0	0
Л437	Гуляш	50/50	7,9	8,69	3,2	122,6	0,09	0,2	6,3	0	1	34,5	230,5	38,4	3,9	4,4	0,104	
Л302	Каша гречневая вязкая	150	5	5,15	35	206,4	0,07	0,04	0	6,7	0,217	9,8	50,3	50,8	4,67	0,52	0,008	
	Кисломолочный продукт (Снежок 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	18	133,3	0,05	0,34	0,6	0,4	0,2	240	65	28	0,2	0,08	0,01	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,03	0	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0	
	Итого	540	21,6	18,9	81,94	584	0,27	0,63	8,65	7,1	1,957	306	401,7	137	10,1	5,5	0,132	
День 9																		
	Кукуруза консервированная (пром.пр)	60	0,3	1,5	3,5	28,7	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,5	38,5	13	0,22	0,31	0	
Л374	Рыба, тушённая в томате с овощами	60/50	12	10	15	198	0,1	0,09	0,83	0,4	0	40,8	122,96	9,69	0,78	0,29	0	
Л203	Картофельное пюре	150	2,87	5,62	19,87	141,5	0,16	0,1	20,5	0,3	0	19,4	79,222	28,9	1,16	0,41	0	
	Сок натуральный	200	1,5	0	22,8	97,2	0	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7	0	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,03	0	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0	
	Итого	570	19,8	17,6	86,05	581,8	0,35	0,21	38,9	0,71	1,03	107	320,58	76,4	3,87	1,5	0,01	
День 10																		
Л366	Запеканка из творога	120	19	10	16,5	232	0,1	0,26	0,42	0,8	0	171	224,08	29,8	1,18	0,96	0	
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16,5	97,3	0	0,07	0,96	0	0	8,98	7,4	2,9	0,08	0,01	0	
Т388	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	20	83,2	0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	
Т338	Фрукты свежие	140	0,8	0,6	15	68,6	0,04	0	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	0,15	0,002	
	Кондитерское изделие	25	1,7	3,8	16,3	106,2	0,04	0,02	0	10	0	4,94	18,743	6,95	0,36	0	0	
	Итого	515	24,5	16,9	84,3	587,3	0,18	0,35	16,4	10,8	0,3	220	269,52	54,6	5,19	1,12	0,002	
	Норма по СанПин		Пищевые			Энерг	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	етиче	В1	В2	С	А	Е	Кальц	Фосфор	Магн	Желе	Цинк	Йод (мг)	
	Итого за день по СанПиН		77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1650	250	12	10	0,1	
	завтрак 25 %		19,3	19,8	83,75	587,5	0,3	0,35	15	0,18	2,5	275	412,5	62,5	3	2,5	0,025	
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		19,5	20,5	81,35	588	0,24	0,34	18,3	2,38	1,366	227	294,47	81,9	4,77	2,09	0,0239	

Циклическое меню составлено согласно СанПин 2,4,5,2409-08 п.6,6, п.6,13, п.6,14 завтрак 20-25%, п.6,15 Б:Ж:У-1:1:4, Са:Р-1:1,5, приложение 3.

Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г, "Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

ТЕХНОЛОГ Маковецкая Т.Г. _____

Набор пищевых продуктов для питания детей 7-10 лет.

Горячие завтраки

Наимен.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	средн.	20-25%
Хлеб пшен.	25	39	25	49	50	25	41	25	25	6	31	30-37
Хлеб ржан.	25	25	25	25			25	25	25		17,5	16-20
Мясо		60						80			14	14-18
Птица			53				45				9,8	7-9
Рыба				51					79		13	12-14,5
Колбас.изд.	20					20					4	2,9-3,7
Молоко	34	11		44	383		135			50	65,7	60-75
Кисломол.				180				180			36	30-38
Творог										112	11,2	10-12,5
Крупы			55		15			37,5		5	11,25	9-11,2
Макаронны		52									5,2	3-3,7
Картофель				128		68	46		150		39,2	38-47
Овощи	60	68	94	67		20	170	75	102		65,6	56-70
Сок			200						200		40	40-50
Сметана						15				5	2	2-2,5
Масло слив.	11	5		11	10	10		16	5	5	7,3	6-7,5
Масло раст.		4	16	5		3	5		5		3,8	3-3,7
Яйцо	92					3,4				3	9,84	8-10
Сахар	15	15	4		18	15	18		2	15	10,2	8-10
Чай	1										0,1	0,1
Какао					3						0,3	0,3
Сыр	10				15						2,5	2-2,5
Конд.изд.										25	2,5	2-2,5
Мука				1		40		3			4,4	3-4
Фрукты	147	40				140				140	46,7	37-46
Сухофрукты						20				20	4	3-3,7
Соль	1	1	2	2	1	1	1	1	2		1,2	1-1,25

Технолог Маковецкая Т.Г. _____