

Согласовано
Начальник ГО УФС Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю
в Северском, Абинском,
Крымском районах

Вечерняя Е А

« 12 » 12 2020г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 11
ст. Григорьевской МО Северский

Е А Колесникова

« 12 » 12 2020г.



района

Перспективное цикличное 10-дневное меню горячего завтрака для детей возрастной категории с 11 лет и старше

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11

ст. Григорьевской Муниципального Образования Северский район имени Героя, члена
партизанского отряда «Красноармеец» Толстовой Раисы Елисеевны.

на осенне-зимний период года

Код	Наименование	Полезные вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		Полезные вещества					В1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
		В	Ж	У	У												
311	Комплекс 1																
	Суп из овощей отварной	60	3,40	2,50	7,70	66,90	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	21,10	56,20	18,40	1,14	0,54	0,00
	Омлет с кабачком или баклажаном	200	21,02	40,55	3,63	463,55	0,20	0,63	0,28	384,05	0,40	127,25	376,99	26,71	3,71	0,60	0,00
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	0,42	0,02
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,37	9,20	42,40	10,00	1,25	0,46	0,00
	Пюре из яблок свежее	120	1,80	0,60	25,20	113,40	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00
	Итого	660,00	31,23	44,46	91,35	890,46	0,41	0,71	12,31	384,05	1,65	187,65	496,79	120,13	7,54	2,20	0,02
	Комплекс 2																
52	Салат из овощей отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00	0,00
Л*500	Выпечка рублинная из пшени под соусом	100	10,05	11,34	11,87	189,74	0,07	0,10	0,04	70,00	2,10	24,00	100,56	34,35	1,80	1,31	0,00
	Чаша пшеница	180	8,21	11,03	59,04	368,27	0,28	0,20	0,00	0,00	0,33	49,50	666,90	216,00	4,45	1,19	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	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	0,42	0,02
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,37	9,20	42,40	10,00	1,25	0,46	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	0,00
	Итого	735	29,02	31,81	136,32	947,66	0,53	0,68	5,98	80,03	3,32	361,86	1058,44	315,42	9,25	4,20	0,02
	Комплекс 3																
47	Салат из мясной 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	0,00
258	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	18,84	21,00	17,72	335,24	0,11	0,16	6,18	0,00	0,00	37,12	246,75	48,65	4,16	0,00	0,00
358	Кисель из сока плодового или ягодного натур	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	0,02	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	0,42	0,02
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,37	9,20	42,40	10,00	1,25	0,46	0,00
	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	240,00	180,00	28,00	0,20	0,08	0,01
	Итого	690	29,47	28,55	108,04	807,00	0,30	0,54	21,91	40,00	1,09	349,45	542,90	116,76	6,64	0,97	0,03
	Комплекс 4																
234	Икра кабачковая	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	0,00
312	Копченое рыбное	100	8,65	6,93	12,00	144,97	0,06	0,08	0,63	14,75	0,30	49,34	111,67	18,21	0,88	0,39	0,00
397	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,80	166,46	0,16	0,13	22,00	0,00	0,00	44,82	104,96	33,64	1,22	0,53	0,00
	Кисель с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	1,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	0,42	0,02
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,37	9,20	42,40	10,00	1,25	0,46	0,00
	Кондитерское изделие	25	2,80	3,15	30,00	159,55	0,06	0,03	0,00	16,60	0,00	8,23	31,20	11,58	0,60	0,00	0,00
	Итого	645,00	25,20	20,29	136,47	829,22	0,44	0,45	26,32	55,75	1,59	296,21	479,99	124,07	5,37	2,90	0,02

133	Кукуруза отварная	60	1,70	2,50	9,30	66,50	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,50	38,50	13,00	0,22	0,31	0,00			
Л 386	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	0,10	0,09	0,83	35,53	0,00	40,80	122,96	9,69	0,78	0,29	0,00			
125	Картофель отварной	180	3,44	6,74	23,84	169,78	0,19	0,11	24,57	34,07	0,00	23,28	95,06	34,62	1,39	0,49	0,00			
	Фруктовый чай	200	9,40	0,80	78,80	360,00	0,18	0,40	1,14	20,80	0,40	232,80	29,60	15,10	5,40	0,06	0,01			
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,37	9,20	42,40	10,00	1,25	0,46	0,00			
*414	Пирог с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	0,06	0,04	0,00	11,40	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78	0,00	0,00			
	Итого	640	34,62	25,21	165,67	1028,03	0,62	0,66	29,29	101,80	3,21	326,18	381,92	90,21	9,82	1,61	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			
222	Пудинг из творога (запеченный)	200	24,26	22,56	38,93	455,80	0,13	0,35	0,56	111,73	0,00	227,62	298,77	39,76	1,57	1,28	0,00			
	Сушеное 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			
*	Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,03	0,62	40,00	0,32	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00			
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	0,42	0,00			
338	Фрукты или ягоды свежие	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	650	29,38	24,70	129,90	859,44	0,24	0,53	16,54	151,73	1,29	336,64	441,92	129,81	6,44	2,18	0,02			
	Норма по СанПиН																			
	Пищевые вещества																			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность					Витамины					Минеральные вещества				
			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			
	Итого за день по СанПиН завтрак 25 %		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)		27,66	27,33	123,41	850,24	0,38	0,50	22,48	102,65	2,00	296,12	498,28	133,67	7,82	3,02	1,83			
	меню разработано Кравченко Н. Г. <i>НН</i> при приготовлении блюд используется йодированная соль и проводится витаминизация 3-х блюд аскорбиновой кислотой																			
	из расчета 70 мг на одного человека в день.																			
	мед. Работник Г. В. Ткаченко <i>Ткач</i>																			

ПРОШИТО, ПРОНУМЕРОВАНО И СКРЕПЛЕНО

ПЕЧАТЬЮ _____ ЛИС 5 ЛОВ

ДОЛЖНОСТЬ _____

ПОДПИСЬ Владимир

Государственный Р.Т.

