

Согласовано
Начальник ТО УФС «Роспотребнадзора»
по Краснодарскому краю
в Северском, Абинском,
Крымском районах.

Е. А. Вечерняя

« 02 » 12 2020



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №2 с.Шабановского
МО Северский район имени Героя Советского Союза
Гагарина Юрия Алексеевича

Ю. А. Бурлаева

2020



*Перспективное цикличное 10-ти дневное меню горячего завтрака для детей
возрастной категории 11 лет и старше
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 села Шабановского
муниципального образования Северский район имени Героя Советского Союза
Гагарина Юрия Алексеевича*

с.Шабановское

МЕНЮ

ЗАВТРАК 5-11 классы (Зима-весна)

		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)	
Понедельник I																	
131	Горошек зелёный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54	0,00
212	Омлет с колбасой или сосисками	150	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	288,04	0,30	95,44	245,24	20,05	2,78	0,45	0,00
	Чай с лимоном, витаминизированный аскорбиновой кислотой	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	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
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	455,00	21,99	33,38	47,80	579,57	0,27	0,49	0,24	288,04	0,91	138,19	348,14	52,70	5,20	1,49	0,01
Вторник I																	
52	Салат из свёклы 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
д*500	Биточки рубленые из птицы	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
	Каша пшеничная	180	8,21	11,03	59,04	368,27	0,28	0,20	0,00	0,00	0,34	49,50	666,90	216,00	4,45	1,19	0,00
	Чай с молоком, витаминизированный аскорбиновой кислотой	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	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	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	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	570	21,71	25,56	114,30	774,07	0,44	0,46	5,37	66,00	2,51	227,01	908,53	284,20	8,09	2,74	0,01

Пятница 1																	
70	Овоши натуральные соленые (помидора)	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00
268	Шницель мясной рубленый	60	8,25	12,10	7,16	170,54	0,02	0,04	3,11	39,20	0,14	20,27	49,10	21,21	0,58	0,35	0,01
205	Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	180	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00
388	Напиток фруктовый, витаминизированный аскорбиновой кислотой	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	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
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Сок натуральный т/пак	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00
	Итого	730	18,19	17,79	95,91	616,50	0,17	0,11	29,69	39,20	1,68	102,44	207,99	77,74	6,44	1,64	0,02
Понедельник 2																	
15	Сыр твердых сортов (порциями)	30	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,21	0,78	0,15	261,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200 / 10	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	0,17	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47	0,82	0,00
	Чай с лимоном, витаминизированный аскорбиновой кислотой	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	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
118	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	0,00	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	0,15	0,00
	Итого	620	13,67	17,00	83,18	540,40	0,15	0,27	16,41	58,78	0,89	437,19	333,44	61,12	4,79	2,02	0,00

Вторник 2																	
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00
294	Котлеты рубленные из птицы	80	11,06	10,64	11,40	185,61	0,13	0,11	0,57	34,16	0,00	37,96	50,80	14,10	2,30	0,70	0,00
142	Картофель тушёный с овощами	180	3,91	15,10	27,19	260,30	0,19	0,13	23,96	30,24	0,00	39,07	106,87	37,75	1,44	0,96	0,00
377	Чай с лимоном, витаминизированный аскорбиновой кислотой	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	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	565	18,70	28,71	81,37	658,68	0,38	0,25	37,26	64,40	1,14	127,68	222,87	75,10	5,43	2,16	0,01
Среда 2																	
70	Овощи натуральные соевые (огурцы)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
Д 412	Говядина в кисло-сладком соусе	80	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	0,20	6,30	0,00	1,00	34,50	230,50	38,40	3,90	4,40	0,10
	Каша гречневая	180	10,62	6,18	59,76	337,14	0,08	0,05	0,00	8,04	0,26	11,76	60,36	60,96	5,60	0,62	0,01
182	Касео с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	1,01	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	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	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	570	26,09	18,96	106,28	700,05	0,29	0,49	9,64	32,44	2,20	220,33	471,32	140,55	11,28	6,52	0,13
Четверг 2																	
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
Д 386	Рыба, запечённая под 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

Вторник 2																	
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00
294	Котлеты рубленые из птицы	80	11,06	10,64	11,40	185,61	0,13	0,11	0,57	34,16	0,00	37,96	50,80	14,10	2,30	0,70	0,00
142	Картофель тушёный с овощами	180	3,91	15,10	27,19	260,30	0,19	0,13	23,96	30,24	0,00	39,07	106,87	37,75	1,44	0,96	0,00
377	Чай с лимоном, витаминизированный аскорбиновой кислотой	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	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	565	18,70	28,71	81,37	658,68	0,38	0,25	37,26	64,40	1,14	127,68	222,87	75,10	5,43	2,16	0,01
Среда 2																	
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
1442	Говядина в кисло-сладком соусе	80	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	0,20	6,30	0,00	1,00	34,50	230,50	38,40	3,90	4,40	0,10
	Капса грешневая	180	10,62	6,18	59,76	337,14	0,08	0,05	0,00	8,04	0,26	11,76	60,36	60,96	5,60	0,62	0,01
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	1,01	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	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	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	570	26,09	18,96	106,28	700,05	0,29	0,49	9,64	32,44	2,20	220,33	471,32	140,55	11,28	6,52	0,13
Четверг 2																	
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
1186	Рыба, запечённая под 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	0,12	24,58	28,40	0,00	23,28	95,06	34,62	1,39	0,49	0,00	
	Фруктовый чай, витаминизированный аскорбиновой кислотой	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	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00	
*414	Пирог с фруктой	50	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	615	33,78	25,04	158,26	993,50	0,60	0,67	29,30	96,13	3,07	322,73	366,02	86,46	9,35	1,44	0,01	
Пятница 2																		
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 (запечённый)	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	
	Сгущенное 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, витаминизированный аскорбиновой кислотой	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	470	21,47	18,39	97,89	642,97	0,15	0,44	3,90	123,80	0,78	255,14	336,08	102,02	3,08	1,52	0,01	

Норма по СанПиН	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)
Итого за день по СанПиН	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
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)	21,68	22,38	97,68	678,91	0,30	0,38	17,77	81,50	1,48	220,21	390,26	105,72	6,31	2,25	0,02

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

Меню составлено на основе примерного меню, разработанного 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.

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

подпись

Ю.А.Бурлаева

подпись

В.К.Гуля