

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

Е. А. Вечерняя

« 01 » 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  
1-4 классов  
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 1-4 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)	
<b>Понедельник I</b>																	
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	7,72	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
	Фрукты или ягоды свежие	120	1,8	0,60	25,2	113,4	0,05	0,6	12,00	0,00	0,24	9,6	33,6	50,40	0,72	0,18	0,00
	<b>Итого</b>	575,00	23,79	33,98	73,00	692,97	0,32	0,55	12,24	288,04	1,15	147,79	381,74	103,10	5,92	1,67	0,01
<b>Вторник I</b>																	
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
11*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	150	6,84	9,19	49,2	306,87	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71	0,99	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
	кисломолочный продукт (йогурт 2,5% жирности)	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,2	0,6	0,03	0,00	122,00	96,5	14,00	0,1	0,8	9,00
	<b>Итого</b>	655	23,79	27,4	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

Среда 1																	
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	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	0,00
358	Кисель из сока плодового, витаминизированный аскорбиновой кислотой	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	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
	кисломолочный продукт (кефир 2,5% жирности)	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,08	0,34	1,40	40,00	0,20	240,00	180,00	28,0	0,20	0,08	0,01
	<b>Итого</b>	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	0,02
Четверг 1																	
	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
234	Котлеты 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	0,00
312	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	0,00
397	Какао 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 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	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
	Кондитерское изделие	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	0,00
	<b>Итого</b>	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	0,01

Пятница 1																	
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	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 овощами припущенными	110 / 60	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 из плодов шиповника	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	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
	<b>Итого</b>	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 голландский (порциями)	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,21	0,78	0,15	264,00	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 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	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
338	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
	<b>Итого</b>	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

<b>Вторник 2</b>																	
4	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
12	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
12	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,97	0,16	0,11	19,97	25,20	0,00	32,56	89,06	31,46	1,20	0,80	0,00
77	Чай с лимоном	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	12,33	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
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирности)	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
	<b>Итого</b>	650	21,50	29,88	81,55	681,13	0,38	0,43	33,87	59,39	1,14	243,17	301,56	82,81	5,29	2,80	9,01
<b>Среда 2</b>																	
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
Д 442	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
382	Кана гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,04	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	0,52	0,01
	Хлеб пшеничный	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 ржаной	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
	Сок натуральный	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
	<b>Итого</b>	740	25,82	17,93	119,12	741,06	0,28	0,48	24,44	31,10	2,66	253,07	497,26	142,39	11,05	6,43	0,12
<b>Четверг 2</b>																	
		60	1,70	2,50	9,30	66,50	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,30	38,50	13,00	0,22	0,31	0,00
			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	150	2,87	3,62	19,87	141,55	0,16	0,10	20,48	28,40	0,00	19,40	79,22	28,85	1,16	0,41	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	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 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	
	<b>Итого</b>	595	33,21	23,92	154,28	965,27	0,57	0,65	25,19	96,13	3,07	318,83	350,18	80,69	9,13	1,33	0,01	
<b>Пятница 2</b>																		
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)	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	
	Стушеное 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	0,52	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	0,76	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
	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	
	<b>Итого</b>	591	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					
	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)	22,69	22,86	102,01	704,5	0,31	0,45	20,78	0,187	1,59	272,23	418,66	112,30	6,54	2,38	1,82

При приготовлении блюд используется йодированная соль и проводится искусственная витаминизация 3-х блюд аскорбиновой кислотой, из расчёта 60мг 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.

 Е.И.Бурлаева

 В.К.Гуля