

Согласовано

Начальник ТО УФС «Роспотребнадзор»

По Краснодарскому краю

В Северском, Абинском,

Крымских районах

«30»

11

2020г

Е.А. Вечерняя

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №27

О.В. Замаядинова

2020г

Утверждаю

Директор МБОУ ООШ №37

В.В. Назаренко

« » 2020г

## Перспективное цикличное 10-ти дневное меню горячего питания

(1-я смена: завтраки)

для детей возрастной категории старше 11 лет, обучающихся в МБОУ СОШ №27 с.Львовского МО Северский район имени Чернышова А.Д. (базовая столовая), МБОУ СОШ № 37 х.Новоивановский МО Северский район имени Героя Советского Союза, подполковника Косовича Н.С.(буфет-раздаточная), на сумму дотации 59,00 рублей.

сезон: зима-весна

# 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 1																	
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 1																	
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
Л*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 пшенная	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
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)	180	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
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>20,73</b>	<b>21,67</b>	<b>84,71</b>	<b>616,80</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>19,68</b>	<b>0,00</b>	<b>0,49</b>	<b>96,39</b>	<b>296,29</b>	<b>71,85</b>	<b>5,19</b>	<b>0,50</b>	<b>0,01</b>
<b>Четверг 1</b>																	
	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	180	3,72	5,82	24,78	166,38	0,17	0,13	22,00	0,00	0,00	44,82	104,96	33,64	1,22	0,53	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>	<b>585,00</b>	<b>20,49</b>	<b>17,34</b>	<b>107,14</b>	<b>666,53</b>	<b>0,38</b>	<b>0,42</b>	<b>26,20</b>	<b>46,20</b>	<b>1,13</b>	<b>275,00</b>	<b>411,90</b>	<b>105,45</b>	<b>4,27</b>	<b>2,43</b>	<b>0,01</b>

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 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
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>18,19</b>	<b>17,79</b>	<b>95,91</b>	<b>616,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>29,69</b>	<b>39,20</b>	<b>1,68</b>	<b>102,44</b>	<b>207,99</b>	<b>77,74</b>	<b>6,44</b>	<b>1,64</b>	<b>0,02</b>
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	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 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
338	Плоды 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>	<b>620</b>	<b>13,67</b>	<b>17,00</b>	<b>83,18</b>	<b>540,40</b>	<b>0,15</b>	<b>0,27</b>	<b>16,41</b>	<b>58,78</b>	<b>0,89</b>	<b>437,19</b>	<b>333,44</b>	<b>61,12</b>	<b>4,79</b>	<b>2,02</b>	<b>0,00</b>



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 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
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>18,70</b>	<b>28,71</b>	<b>81,37</b>	<b>658,68</b>	<b>0,38</b>	<b>0,25</b>	<b>37,26</b>	<b>64,40</b>	<b>1,14</b>	<b>127,68</b>	<b>222,87</b>	<b>75,10</b>	<b>5,43</b>	<b>2,16</b>	<b>0,01</b>
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
Л 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
	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
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
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>26,09</b>	<b>18,96</b>	<b>106,28</b>	<b>700,05</b>	<b>0,29</b>	<b>0,49</b>	<b>9,64</b>	<b>32,44</b>	<b>2,20</b>	<b>220,33</b>	<b>471,32</b>	<b>140,55</b>	<b>11,28</b>	<b>6,52</b>	<b>0,13</b>
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
Л 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
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
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>33,78</b>	<b>25,04</b>	<b>158,26</b>	<b>993,50</b>	<b>0,60</b>	<b>0,67</b>	<b>29,30</b>	<b>96,13</b>	<b>3,07</b>	<b>322,73</b>	<b>366,02</b>	<b>86,46</b>	<b>9,35</b>	<b>1,44</b>	<b>0,01</b>
<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 (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
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>21,47</b>	<b>18,39</b>	<b>97,89</b>	<b>642,97</b>	<b>0,15</b>	<b>0,44</b>	<b>3,90</b>	<b>123,80</b>	<b>0,78</b>	<b>255,14</b>	<b>336,08</b>	<b>102,02</b>	<b>3,08</b>	<b>1,52</b>	<b>0,01</b>

	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.

Заведующая производством  Т.А.Мирошниценко

Мед.работник  Т.А.Фисай