

Согласовано  
Начальник ТО УФС «Роспотребнадзора»  
По Краснодарскому краю  
В Северском, Абинском,  
Крымском районах



Е.А.Вечерняя

«03» 12 2020 г.



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 27  
И.А.Малядинова  
2020 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ООШ №37  
В.В.Назаренко  
2020 г.

### Перспективное циклическое 10-ти дневное меню горячего питания (1-я смена: завтраки)

для детей возрастной категории 7-11 лет, обучающихся в МБОУ СОШ №27 с.Львовского  
МО Северский район имени Чернышова А.Д. (базовая столовая), МБОУ ООШ №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.

с.Львовское

Пищевая ценность ЗАВТРАК 1-4 кл. (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>Комплекс 1</b>																	
131	Горох овощной отварной	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 сахаром витаминизированный аскорбином	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
338	Фрукты или ягоды свежие	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
	<b>Итого</b>	<b>575,00</b>	<b>23,79</b>	<b>33,98</b>	<b>73,00</b>	<b>692,97</b>	<b>0,32</b>	<b>0,55</b>	<b>12,24</b>	<b>288,04</b>	<b>1,15</b>	<b>147,79</b>	<b>381,74</b>	<b>103,10</b>	<b>5,92</b>	<b>1,67</b>	<b>0,01</b>
<b>Комплекс 2</b>																	
52	Салат из свеклы 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 под соусом	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	49,20	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	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	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	9,00
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>23,79</b>	<b>27,40</b>	<b>109,18</b>	<b>778,45</b>	<b>0,42</b>	<b>0,63</b>	<b>5,97</b>	<b>66,03</b>	<b>2,45</b>	<b>340,76</b>	<b>893,88</b>	<b>262,20</b>	<b>7,45</b>	<b>3,35</b>	<b>9,01</b>
<b>Комплекс 3</b>																	
47	Салат из квашеной 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	натурального 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	28,00	0,20	0,08	0,01
	<b>Итого</b>	<b>633</b>	<b>25,08</b>	<b>25,42</b>	<b>90,71</b>	<b>691,95</b>	<b>0,25</b>	<b>0,52</b>	<b>21,08</b>	<b>40,00</b>	<b>0,69</b>	<b>336,39</b>	<b>476,29</b>	<b>99,85</b>	<b>5,39</b>	<b>0,58</b>	<b>0,02</b>
<b>Комплекс 4</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	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	Кавчо 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

	Итого	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	



Комплекс 5																	
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
202 / 136	Макаронные изделия отварные с овощами при	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>	<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>
Комплекс 6																	
15	Сыр голландский (портини)	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 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	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>	<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>
Комплекс 7																	
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 / 330	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
377	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	12,35	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
	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	9,00
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>21,50</b>	<b>29,88</b>	<b>81,53</b>	<b>681,13</b>	<b>0,38</b>	<b>0,43</b>	<b>33,87</b>	<b>59,39</b>	<b>1,14</b>	<b>243,17</b>	<b>301,56</b>	<b>82,81</b>	<b>5,29</b>	<b>2,80</b>	<b>9,01</b>
Комплекс 8																	
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
Л1 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	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
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
	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>	<b>740</b>	<b>25,82</b>	<b>17,93</b>	<b>119,12</b>	<b>741,06</b>	<b>0,28</b>	<b>0,48</b>	<b>24,44</b>	<b>31,10</b>	<b>2,66</b>	<b>253,07</b>	<b>497,26</b>	<b>142,39</b>	<b>11,05</b>	<b>6,43</b>	<b>0,12</b>
Комплекс 9																	

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	150	2,87	5,62	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 витаминизированный аскорби	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>	<b>595</b>	<b>33,21</b>	<b>23,92</b>	<b>154,28</b>	<b>965,27</b>	<b>0,57</b>	<b>0,65</b>	<b>25,19</b>	<b>96,13</b>	<b>3,07</b>	<b>318,85</b>	<b>350,18</b>	<b>80,69</b>	<b>9,13</b>	<b>1,35</b>	<b>0,01</b>
<b>Комплекс 10</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
	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
*	Нашпток из сухофруктов витаминизированный	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
338	Плоды 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>	<b>590</b>	<b>21,97</b>	<b>18,89</b>	<b>110,14</b>	<b>698,47</b>	<b>0,19</b>	<b>0,44</b>	<b>16,40</b>	<b>123,80</b>	<b>1,03</b>	<b>275,14</b>	<b>349,83</b>	<b>113,27</b>	<b>5,83</b>	<b>1,65</b>	<b>0,01</b>
<i>Норма по СанПиН</i>																	
			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 (мкг)
	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
	<b>запрос 25 %</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,50</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>	<b>2,50</b>	<b>0,03</b>
	<b>Фактически запрос (СРЕДНЕЕ)</b>		<b>22,69</b>	<b>22,86</b>	<b>102,01</b>	<b>704,50</b>	<b>0,31</b>	<b>0,45</b>	<b>20,78</b>	<b>84,87</b>	<b>1,59</b>	<b>272,23</b>	<b>418,66</b>	<b>112,30</b>	<b>6,54</b>	<b>2,38</b>	<b>1,82</b>



