

**СОГЛАСОВАНО**

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

  
Е.А. Вечерняя

20 20 года

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ СОШ № 6  
пгт Афинского МО Северский  
район

  
О.А. Лутенко

20 20 года

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ СОШ № 3  
ст. Крепостной МО Северский  
район  
им. дважды Героя Советского  
Союза маршала авиации  
Савицкого Евгения Яковлевича

  
В.А. Подручный

20 20 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Организатор горячего питания  
Индивидуальный предприниматель  
Стрельцова Тамара Петровна  
353240 Краснодарский край, Северский  
район, ст. Северская, ул. Чехова 18  
ИНН 234800259170

  
Т.П. Стрельцова

20 20 года

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ СОШ № 7  
ст. Ставропольской МО  
Северский район  
им. воинов 339 Ростовской  
Дивизии

  
А.А. Золотарева

20 20 года

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ ООШ № 8  
хут. Коваленко  
МО Северский район  
им. Героев Советского Союза  
братьев Игнатовых

  
Р.Т. Тленсук

20 20 года

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 6 пгт Афинского МО Северский район, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3 ст. Крепостной МО Северский район имени дважды Героя Советского Союза маршала авиации Савицкого Евгения Яковлевича, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 7 ст. Ставропольской МО Северский район им. воинов 339 Ростовской Дивизии, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 8 хутора Коваленко МО Северский район имени Героев Советского Союза братьев Игнатовых

**Перспективное цикличное меню горячих завтраков  
возрастной категории с 11 лет и старше  
осеннее-зимний период**

**1 день  
Понедельник**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины  (мг)				Минеральные  вещества  (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
108	Блины со сгущенным молоком и сметанным соусом	180/30	11,58	24,64	48	461,5	0,55	0,81	0,194	3,26	197,28	179,1	26,88	1,24
42	Сыр	40	9,28	11,8	0	145,6	0,016	0,28	0,12	0,2	352	200	14	0,4
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0,06	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
686	Чай с лимоном с витамином С	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	0,002	0,06	14,4	17,2	9,6	1,6
	<b>итого</b>		<b>24,42</b>	<b>36,94</b>	<b>88,52</b>	<b>783,3</b>	<b>0,652</b>	<b>6,75</b>	<b>0,316</b>	<b>4,04</b>	<b>572,88</b>	<b>431,1</b>	<b>63,68</b>	<b>4,04</b>

2 день  
Вторник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
423	Филе-кур в сметанном соусе	80/60	8,35	6,65	2,95	225	0,04	0,09	0,05	0,02	36,7	108	7,2	0,58
297	Каша гречневая с маслом	180/10	6,48	3,96	30,78	177,66	0,18	0	0,0036	3,06	15,12	147,42	101	3,42
	Зеленый горошек	60	2,88	0,12	0,12	24	0,066	6	0,03	0,12	15,6	37,2	12,6	0,42
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0,06	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,70	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	98,00	68,00	18,80	1,56
639	Компот из сухофруктов Витаминизированный С	200	0,6	0	29	111,2	0,006	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
	<b>Итого</b>		<b>23,87</b>	<b>11,53</b>	<b>99,87</b>	<b>707,46</b>	<b>0,442</b>	<b>6,55</b>	<b>0,2836</b>	<b>4,28</b>	<b>199,82</b>	<b>435,02</b>	<b>172,2</b>	<b>7,38</b>



3 день  
Среда

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
452	Котлета из говядины	80	12,45	8,4	5,6	188	0,1	0,01	0,01	2,1	27,2	98	12,87	0,01
297	каша пшеничная	150/10	3,40	1,20	34,85	140,00	0,00	0,00	0,05	1,20	39,00	98,00	0,40	0,04
77	Икра кабачковая	40	0,84	2,52	27,6	36,32	0,02	6	0,016	1	11	12,96	0,015	0,36
698	Кофейный напиток с молоком	200	22,8	3	24,4	128,2	0,02	0,6	0,12	0,06	80	67,2	21,4	0,4
431	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	0,0032	0,06	0,004	1,28	9	27,6	0,05	0,02
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0,06	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	итого		45,65	20,24	141,73	753,36	0,2232	6,73	0,2	6,16	175,4	338,56	47,94	1,63

4 день  
Четверг

№  рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные			
							(мг)				вещества			
											(мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
631	Жаркое по домашнему	250	40,5	34,5	39,25	620	0,25	25,25	0,05	1	49,5	512,25	99	7,25
78	Свежий или соленый огурец или помидор по сезону	60	0,35	0,06	1,02	7,8	0,015	3,5	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0,06	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,70	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	98,00	68,00	18,80	1,56
	Сок яблочный	200	0,2	-	42,8	168	0,01	14,8	0	0	120	56	10	0,4
	Итого		46,61	35,36	120,09	965,4	0,425	43,61	0,053	2,14	290,5	685,45	149,4	10,37

**5 день  
Пятница**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины  (мг)				Минеральные  вещества  (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	7,46	3,51	35,04	258,19	0,17	0	0,09	3,84	127,33	259,32	74,66	0,57
693	какао с молоком	200	1,77	3,9	15,83	107,7	0,03	1	0,01	0	122,12	121,8	17,6	0,63
	Булочка промышленного производства	50	3,75	5,9	11,5	195	0,04	0	0	0	14,5	45	10	0,03
	Фрукты по сезону (яблоки и др.)	150	0	0	13,6	67,5	0,05	10,6	0,04	0,05	24	16,5	13,5	1
	<b>Итого</b>		<b>12,98</b>	<b>13,31</b>	<b>75,97</b>	<b>628,39</b>	<b>0,29</b>	<b>11,6</b>	<b>0,14</b>	<b>3,89</b>	<b>287,95</b>	<b>442,62</b>	<b>115,8</b>	<b>2,23</b>

Итого за 5 дней

153,53 169,02 526,18 3226,28 2,0322 75,24 0,9926 20,51 1526,6 2332,75 549 25,65

**6 день**  
**Понедельник**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины  (мг)				Минеральные  вещества  (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
332	Макароны отварные с маслом сливочным	180	1,31	10,98	64,04	293,4	0,24	0	1,18	2,6	35,64	158,8	36,6	0,96
99	Сосиска говяжья	80	7,43	11,81	8,42	68,19	0,144	0	0	0,55	15	116,8	13,6	1,44
	Зеленый горошек	60	2,88	0,12	0,12	24	0,066	6	0,03	0,12	15,6	37,2	12,6	0,42
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0,06	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,70	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	98,00	68,00	18,80	1,56
693	какао с молоком	200	1,77	3,9	15,83	107,7	0,03	1	0,01	0	122,12	121,8	17,6	0,63
	<b>Итого</b>		<b>18,95</b>	<b>27,61</b>	<b>125,43</b>	<b>662,89</b>	<b>0,63</b>	<b>7,06</b>	<b>1,22</b>	<b>4,35</b>	<b>295,56</b>	<b>537,4</b>	<b>112,4</b>	<b>5,81</b>

7 день  
Среда

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины  (мг)				Минеральные  вещества  (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
492	Плов с мясом птицы	200	14,8	14,8	27,2	308	0,04	17,5	0,01	0,08	60	28,75	20	0,05
43	Салат из свежей или квашеной капусты	80	1,44	0,8	2,4	70,4	0,02	24	0,004	0,08	38,4	24,8	0,48	0,53
639	Компот из сухофруктов Витаминизированный С	200	0,6	0	29	111,2	0,006	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0,06	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>16</b>	<b>77,92</b>	<b>583,6</b>	<b>0,146</b>	<b>41,96</b>	<b>0,214</b>	<b>0,68</b>	<b>132,8</b>	<b>127,95</b>	<b>53,08</b>	<b>1,98</b>



8 день  
Среда

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
797	Мака пшеничная	150/10	4,45	5,35	10,35	274,50	0,00	0,00	0,00	0,03	1,30	51,80	0,40	0,04
162	Тефтели говяжьи п/ф	90	1,41	0,8	7,02	109,8	0,015	8,3	0,1	0,016	29,8	38,3	31	1,06
78	Икра свекольная	60	1,76	4,44	8,16	77,7	0,036	8,94	0,005	1,92	25,26	39,18	20,58	1,14
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0,06	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,70	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	98,00	68,00	18,80	1,56
686	Чай с лимоном с витамином С	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	0,002	0,06	14,4	17,2	9,6	1,6
	Итого		13,58	11,49	83,75	713,8	0,207	22,9	0,107	3,106	177,96	249,28	93,58	6,2

9 день  
Четверг

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
374	Рыба тушеная в томате с овощами (Горбуша, хек, треска, ме- нтай)	80/20	10,60	5,10	5,6	112,00	0,20	0,65	0,00	0,00	112,50	206,25	53,75	0,06
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/10	3,78	9,9	26,1	226,8	0,1	0	0,05	2,76	18,72	66	0,6	0,24
	Пюре из овощей (картофель, морковь, капуста, огурцы или помидор по сезону)		0,37	0,09	1,12	7,8	0,012	0,05	0,003	0,005	13,2	11,4	8,4	0,36
	Хлеб пшеничный из муки I сорта	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0,06	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,70	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	98,00	68,00	18,80	1,56
	Сок яблочный	200	0,2	-	22,8	92	0,01	14,8	0	0	120	56	10	0,4
	Итого		20,49	15,86	92,54	608,2	0,475	19,01	0,053	3,9	372,22	445,45	104,8	3,42

**10 день  
Пятница**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины  (мг)				Минеральные  вещества  (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
366	Запеканка из творога	180	24,78	21,96	51,9	439,2	0,07	1,36	0,02	0	289,19	32,94	55,19	0,8
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,69	11,2	65,8	0,01	0,02	0,01	0,04	61,4	43,8	0,13	0,53
698	Кофейный напиток с молоком	200	22,8	3	24,4	128,2	0,02	0,6	0,12	0,06	80	67,2	21,4	0,4
397	Булочка	50	3,75	5,9	11,5	195	0,04	0	0	0	14,5	45	10	0,03
	<b>итого</b>		<b>52,77</b>	<b>32,55</b>	<b>99</b>	<b>828,2</b>	<b>0,14</b>	<b>1,98</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>	<b>445,09</b>	<b>188,94</b>	<b>86,72</b>	<b>1,76</b>

Итого за 5 дней

В среднем за 1 день

125,79	103,71	469,24	3357,89	1,594	88,91	1,513	12,26	1307,2	1487,82	794,6	21,37
27,932	27,283	96,602	646,937	0,3622	16,02	0,231	3,289	271,74	375,937	133,3	4,922

Вся рецептура взята из сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т.Лапшиной. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов (содержание в 100г съедобной части продукта), по данным Н.М.Скурихина и Л.Н.Волгарева (1987). При приготовлении пищи используется йодированная соль. Все третьи блюда витаминизируются аскорбиновой кислотой.



Меню разработано:

зав производством Т. П. Стрельцова

Прошито и прошуровано \_\_\_\_\_ листов

Организатор горячего питания

ИП Сергеева Тамара Петровна

ИНН 2348002591/70

Т.П. Сергеева

2020 года

