

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Е. А. Вечерняя**

2020 года

**СОГЛАСОВАНО**

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

**И. А. Задорожная**

2020 года

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ СОШ № 6  
пгт. Афицкого МО Северский  
район

**О. А. Душенко**

2020 года

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Е. А. Подружная**

2020 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**

2020 года

**СОГЛАСОВАНО**

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

**Р. Т. Тлениук**

2020 года

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 6 пгт Афицкого 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 7-11 лет  
осеннее-зимний период**

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)					
Пищевая ценность ЗАВТРАК			Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
					Энергетическая ценность, кКал
День 1 (понедельник)					
3	Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	40,00	6,23	8,41	179,61
	Каша жидкая молочная (рисовая)	230,00	6,85	6,59	204,01
382	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	117,78
	Хлеб пшеничный	20,00	1,35	0,17	47,07
368	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,50	0,50	57,70
	Итого	610,00	19,00	19,17	89,41
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75
	51,83				
День 2 (вторник)					
	Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,79	0,14	2,74
259	Жаркое по-домашнему	175,00	17,01	15,68	25,86
*	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности)	200,00	5,80	5,00	8,00
	Итого	685,00	27,55	21,74	70,00
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75
	82,64				
День 3 (среда)					
	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80,00	1,05	0,19	3,64
296	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	75,00	9,50	12,64	9,73
302	Каша вязкая (ячневая)	130,00	6,97	3,60	33,49
*379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70
					92,90



		25,00	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб пшеничный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Хлеб ржаной йодированный	150,00	0,75	0,00	15,21	63,86
	Сок натуральный (яблочный)					
		<b>685,00</b>	<b>24,52</b>	<b>19,45</b>	<b>99,76</b>	<b>672,17</b>
	<b>Итого</b>		19,25	19,75	83,75	587,50
	Норма по СанПин	55,89				
<b>День 4 (четверг)</b>						
		80,00	1,05	0,19	3,64	20,48
	Салат из овощей (белокачанной капусты)	110,00	7,73	8,69	10,70	151,93
Д 386/597	Рыба запеченная с молочным соусом	150,00	3,46	5,42	23,05	154,86
312	Картофельное пюре	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68
377	Чай с лимоном	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Хлеб ржаной йодированный	50,00	3,10	4,30	23,80	146,30
*	Пирог фруктовый "Школьный"					
		<b>615,00</b>	<b>17,13</b>	<b>18,92</b>	<b>81,90</b>	<b>566,45</b>
	<b>Итого</b>		19,25	19,75	83,75	587,50
	Норма по СанПин	64,71				
<b>День 5 (пятница)</b>						
		70,00	0,49	0,07	1,32	7,86
	Овощи свежие (помидоры)	150,00	15,77	30,41	2,72	347,64
212	Омлет с колбасой или сосисками	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60
	Фруктовый чай	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
	Хлеб пшеничный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Хлеб ржаной йодированный	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70
368	Фрукты свежие (груши)					
		<b>605,00</b>	<b>21,72</b>	<b>32,02</b>	<b>57,76</b>	<b>606,14</b>
	<b>Итого</b>		19,25	19,75	83,75	587,50
	Норма по СанПин	58,76				
<b>День 6 (понедельник)</b>						
		60,00	0,42	0,06	1,14	6,78
	Овощи свежие (огурцы)					

269	Котлеты (биточки) особые	70,00	7,15	9,39	7,23	142,07
И 224	Рагу из овощей	160,00	2,69	5,00	13,10	216,30
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
	Сок натуральный (персиковый)	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	<b>Итого</b>	<b>755,00</b>	<b>15,69</b>	<b>15,11</b>	<b>82,63</b>	<b>630,91</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
	61,34					
<b>День 7 (вторник)</b>						
	Овощи свежие (помидоры)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86
235	Шницель рыбный натуральный	75,00	7,66	5,30	5,80	101,54
310	Картофель отварной	170,00	3,32	4,88	26,00	161,22
*	Напиток из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Сок натуральный (грушевый)	150,00	0,75	0,00	15,21	63,86
	<b>Итого</b>	<b>730,00</b>	<b>17,62</b>	<b>11,50</b>	<b>89,06</b>	<b>530,18</b>
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
	56,63					
<b>День 8 (среда)</b>						
	Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью)	80,00	0,56	0,08	1,52	9,02
278	Тефтели из говядины	60,00	4,27	4,77	5,59	82,37
330	Соус сметанный	50,00	0,70	2,49	2,93	36,93
302	Каша вязкая (гречневая)	150,00	7,80	3,60	39,00	219,60
342	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25,00	1,88	4,50	16,75	115,00



[illegible]

			Б	Ж	У	Энергетическая ценность, кКал
			77,00	79,00	335,00	2350,00
Итого за день по СанПиН			19,25	19,75	83,75	587,50
завтрак 25 %						
			21,66	19,65	84,85	613,06
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)						

Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00
0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00
0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
0,02	0,01	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00
0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
<b>0,18</b>	<b>0,69</b>	<b>6,87</b>	<b>0,89</b>	<b>0,77</b>	<b>340,03</b>	<b>257,68</b>	<b>54,29</b>	<b>1,86</b>	<b>3,55</b>	<b>0,00</b>
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00
0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	36,50	215,95	50,90	4,62	3,38	0,00
0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00
<b>0,40</b>	<b>0,62</b>	<b>24,81</b>	<b>0,36</b>	<b>11,37</b>	<b>327,92</b>	<b>493,81</b>	<b>126,10</b>	<b>10,15</b>	<b>4,89</b>	<b>0,02</b>
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10
0,21	0,12	0,00	0,40	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83	1,10	0,00
0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00



0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01
0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00
<b>0,54</b>	<b>0,53</b>	<b>21,06</b>	<b>1,31</b>	<b>4,13</b>	<b>286,47</b>	<b>488,34</b>	<b>218,82</b>	<b>38,40</b>	<b>4,16</b>	<b>0,11</b>
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,10
0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,64	0,00
0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00
0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00
<b>0,46</b>	<b>0,37</b>	<b>44,75</b>	<b>1,03</b>	<b>1,65</b>	<b>196,91</b>	<b>312,91</b>	<b>97,67</b>	<b>4,29</b>	<b>2,03</b>	<b>0,12</b>
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11	0,00
0,15	0,47	0,21	2,88	7,80	95,44	245,24	20,05	2,78	1,72	0,01
0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
<b>0,39</b>	<b>0,62</b>	<b>12,20</b>	<b>2,88</b>	<b>9,15</b>	<b>193,41</b>	<b>387,71</b>	<b>81,66</b>	<b>8,46</b>	<b>3,03</b>	<b>0,03</b>
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00



0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00
0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00
0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
<b>0,36</b>	<b>0,29</b>	<b>26,33</b>	<b>0,80</b>	<b>1,23</b>	<b>152,44</b>	<b>271,66</b>	<b>81,97</b>	<b>18,88</b>	<b>3,51</b>	<b>0,02</b>
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
0,03	0,05	2,26	0,17	3,11	43,80	115,90	17,15	1,48	0,59	
0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30	0,66	0,00
0,20	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01
0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00
<b>0,59</b>	<b>0,67</b>	<b>40,59</b>	<b>0,17</b>	<b>15,11</b>	<b>200,15</b>	<b>347,07</b>	<b>110,13</b>	<b>13,26</b>	<b>2,78</b>	<b>0,03</b>
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00
0,02	0,03	0,39	0,18	0,00	15,20	48,20	9,99	0,47	0,96	0,00
0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10	0,13	0,00
0,18	0,10	0,00	0,35	0,44	23,55	185,60	123,90	4,20	1,10	0,00
0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,00	0,00

<b>0,44</b>	<b>0,29</b>	<b>7,89</b>	<b>0,90</b>	<b>1,47</b>	<b>134,34</b>	<b>399,26</b>	<b>190,90</b>	<b>10,44</b>	<b>3,05</b>	<b>0,02</b>	
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
0,10	0,26	0,42	0,83	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00	
0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11	0,03	0,15	0,00	
0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00	
0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,72	0,00	
<b>0,21</b>	<b>0,73</b>	<b>2,68</b>	<b>1,43</b>	<b>0,42</b>	<b>601,79</b>	<b>574,62</b>	<b>87,07</b>	<b>2,26</b>	<b>2,26</b>	<b>0,00</b>	
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00	
0,02	0,06	0,51	0,39	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57	1,99	0,02	
0,04	0,01	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62	0,00	0,00	
0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00	
0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00	
<b>0,30</b>	<b>0,31</b>	<b>9,70</b>	<b>0,49</b>	<b>4,03</b>	<b>229,48</b>	<b>290,62</b>	<b>74,53</b>	<b>3,79</b>	<b>3,59</b>	<b>0,04</b>	
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
<b>Витамины, мг</b>					<b>Минеральные вещества, мг</b>						



В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
0,39	0,51	19,69	1,03	4,93	266,29	382,37	112,31	11,18	3,28	0,04

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
166	Запеканка из творога	150	10,65	11,3	26,25	266	0,06	1	0	0,12	373,79	32,4	4,5	0,75
	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
197	Булочка	50	3,75	5,9	11,5	195	0,04	0	0	0	14,5	45	10	0,03
	Итого		38,64	21,89	73,35	655	0,13	1,62	0,13	0,22	529,69	188,4	36,03	1,71

Итого за 5 дней 107,12 75,77 422,6 3020,99 1,594 73,35 0,443 16,836 1374,6 1633,93 792,9 21,04  
В среднем за 1 день 25,21 23,967 89,455 591,942 0,3442 14,25 0,1191 3,5376 271,86 374,839 128,4 4,742

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 И.М.Скюрихиной и Л.Н.Волгарева (1987). При приготовлении пищи используется йодированная соль. Все третьи блюда витаминизируются аскорбиновой кислотой.

Меню разработано:



зав производством Т. П. Стрельцова



Ирешито и прошнуровано \_\_\_\_\_ листов

Содержатель горячего питания

Инициатор горячего питания

Инициатор горячего питания

Инициатор горячего питания

Инициатор горячего питания

2020 год

