

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Краснодарскому
краю в Лабинском, Курганинском и
Мостовском районах



П.М. Надеин

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 22
имени Героя Советского Союза
И.В.Колованова ст. Чамлыкской
Лабинского района



А.А. Винокуров

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МОБУ СОШ № 22
имени Героя Советского Союза
И.В.Колованова ст. Чамлыкской
Лабинского района
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ЗАВТРАК

Согласовано
Начальник ТОУ «Роспотребнадзора»
По Краснодарскому краю
В Лабинском, Курганинском,
Мостовском районах

П.М. Надеин

2020г



Согласовано
Директор **СЛИПКО Э.Д.**
Индивидуальный предприниматель

Слипко Э.Д.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений
Муниципального образования Лабинский район

На зимний и весенний период

Завтраки 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(ЗАВТРАКИ)**

Получатель:
Первая
ЗиЧ (7-11 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак Сварной Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Молоко натуральное Йогурт (йогурт 2,5%)	60 150 25 25 200 115	1,2 10,38 2,28 2,28 4,56 2,53	5,4 16,77 0,18 0,18 4,44 0	5,16 1,84 15,69 15,69 29,99 10,15	73 200 70 70 178 131	0,02 0,16 0,04 0,04 0,08 0,12	4,2 0,16 0,28	0,04 0,04 0,68 0,17	24,6 74,43 3,41 3,41 140,14 150,74	40,2 158,25 20,67 20,67 130,28 140,51	3,65 12,21 6,03 6,03 24,14 20,11	4,2 1,79 0,39 0,39 0,78 1,31			
Итого за завтрак	575	20,95	26,79	62,83	652	0,42	13,03	0,34	280,86	426,05	72,84	8,26			

Получатель:
Вторая
ЗиЧ (7-11 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Молоко натуральное Йогурт (йогурт 2,5%)	60 80 150	0,45 7,95 5,02	0 12,21 3,92	1,64 5,91 32,4	8 165 185	0,02 0,08 0,12	2,4 0,06 0,02	0,02 0,5	12,14 20,77 19,03	21,92 95,2 39,73	7,31 15,2 7,69	0,42 1,37 0,8			

632	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,18	25,54	105	0,02	2,4	13,45	10,44	9,05	0,23		
108	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06		5,68	34,45	10,05	0,65		
109	Хлеб ржаной	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06		5,68	34,45	10,05	0,65		
Всего в Завтрак		540	18,52	16,41	75,91	481	0,42	15,9	0,04	0,5	52,56	260,59	71,13	5,43

День: **Среда**
 Неделя: **Первая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
47	Завтрак	60	1,09	3,35	6,18	59	0,02	11,57				38,98	17,68	9,86	0,44	
492	Салат из белокочанной капусты (квашеной)	200	22,03	22,99	34,95	395	0,18	1,02	0,04			32,08	208,99	38,98	1,81	
518	Плов из курицы	200	4,56	4,44	29,99	178	0,08	0,68	0,04			140,14	130,28	24,14	0,78	
108	Сок плодово-ягодный	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06					5,68	34,45	10,05	0,65	
109	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06					5,68	34,45	10,05	0,65	
109	Хлеб ржаной	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06					5,68	34,45	10,05	0,65	
Всего в Завтрак		510	22,55	26,77	105,03	740	0,26	12,91	0,04	0,24		91,54	195,42	50,3	4,65	

День: **Четверг**
 Неделя: **Первая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
78	Завтрак	60	1,06	5,33	6,11	77	0,08	3,49				39,11	37,14	23,33	0,58	
388	Икра кабачковая промышленн. производства	80	10,4	7,04	12,16	158	0,06	0,66	0,04			185,27	46,84	13	0,64	
388	Котлеты рыбные	80	10,4	7,04	12,16	158	0,06	0,66	0,04			185,27	46,84	13	0,64	

520	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	109	0,16	6,91	0,02	29,25	56,34	19,29	0,71
639	Компот из с/фруктов	200	0,3	0,18	25,54	105	0,02	2,4		13,45	10,44	9,05	0,23
108	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65
109	Хлеб ржаной	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65
590	Кондитерские изделия	30	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65
Всего в Завтрак		570	27,19	28,8	92,75	693	0,34	6,91	0,04	90,32	291,02	81,41	3,27

День: **Пятница**
 Неделя: **Первая**
 Сезон: **Зима - весна**

Категория: **Дети(7-11 лет)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
78	Икра свекольная	60	1,23	5,33	6,54	79	0,08	3,87						37,67	40,61	22,05	0,64
428	Сосиска запечённая с сыром	80	6,66	14,34	0,96	160	0,02							8,25	100,35	4,9	0,59
516	Макаронные изделия отварные	150	5,02	3,92	32,4	185	0,12		0,02					19,03	39,73	7,69	0,8
693	Какао с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	0,04	1	0,02					61	45	7	1
108	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06							5,68	34,45	10,05	0,65
109	Хлеб ржаной	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06							5,68	34,45	10,05	0,65
Всего в Завтрак		540	16,3	11,84	68,91	449	0,34	14,73	0,06	242,7	172,07	63,94	4,33				

День: **Суббота**
 Неделя: **Первая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11лет)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																		
107	Овощи натуральные свежие (солёные)	60	0,45	0	1,64	8	0,02	2,4		12,14	21,92	7,31	0,42						
436	Жаркое по-домашнему	180	14,27	16,11	34,42	300	0,34	13,42	0,31	26,4	189,88	46,12	2,89						
108	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65						
109	Хлеб ржаной	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65						
112	Флоды или ягоды свежие	140	2,53	0	3,23	40	0,02	0,18	0,1	76	153,99	14,36	0,29						
518	Сок плодово-ягодный	200	1,5	1,3	22,4	107	0,04	1	0,02	61	45	71							
	Всего в Завтрак	630	18,07	25,58	115,35	781	0,38	2,03	0,3	335,69	424,04	56,43	2,48						

День: **Понедельник**
Неделя: **Вторая**
Сезон: **Зима - весна**

Категория:
Дети(7-11 лет)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																		
311	Каша из круп молочная жидкая	200	7,34	15,3	49,62	366	0,16	0,85	0,12	181,54	189,75	39,5	0,55						
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/15	6,1	6,36	10,15	131	0,12	0,17	0,06	150,74	140,51	20,11	1,31						
685	Чай с сахаром	200			13,7	57		0,08		8,34	14,34	7,66	1,47						
112	Флоды или ягоды свежие	140	2,96	4,16	30,52	163	0,02			10,21	31,32	6,96	0,73						
103	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,18	15,69	70	0,04			3,41	20,67	6,03	0,39						

Всего в Завтрак	410	31,68	25,97	50,64	562	0,2	0,4	0,28	263,94	403,01	50,76	3,58
-----------------	-----	-------	-------	-------	-----	-----	-----	------	--------	--------	-------	------

День: **Вторник**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон:
Зима - весна

Категория:
Дети(7-11 лет)

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
45	Салат из белокочанной капусты (квашеной)	60	1,09	3,35	6,18	59	0,02	11,57				38,98	17,68	9,86	0,44			
461	Тефтели из говядины	80	8,08	14,26	10,31	202	0,06	1,26	0,02	0,24		19,51	89,22	15,12	1,29			
216	Картофель тушёный	150	5,02	3,92	32,4	185	0,12		0,02			19,03	39,73	7,69	0,8			
518	Сок плодово-ягодный	200	4,56	4,44	29,99	178	0,08	0,68	0,04			140,14	130,28	24,14	0,78			
108	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06					5,68	34,45	10,05	0,65			
109	Хлеб ржаной	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06					5,68	34,45	10,05	0,65			
Всего в Завтрак			17,86	19,78	84,34	582	0,3	12,79	0,04	0,5		89,99	466,6	63,8	4,66			

День: **Среда**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон:
Зима - весна

Категория:
Дети(7-11 лет)

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																		
107	Овощи натуральные свежие (солёные)	60	0,45		1,64	8	0,02	2,4				12,14	21,92	7,31	0,42				
500	Биточки рубленные из птицы под соусом	80	8,72	12,17	5,89	168	0,08	4,42	0,04	0,25		39,3	105,6	18,79	1,51				
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,62	2,99	24,55	95	0,14		0,02			9,47	298,41	17,53	0,59				
632	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,18	25,54	105	0,02	2,4				13,45	10,44	9,05	0,23				

108	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65
109	Хлеб ржаной	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65
Всего в Завтрак		540	17,09	16,76	80,63	494	0,28	6,9	0,06	84,49	216,04	51,49	4,85

День: **Четверг**
Неделя: **Вторая**
Сезон:
Зима - весна

Категория:
Дети(7-11 лет)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	* Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
374	Рыба, тушёная в томате с овощами	160	4,98	4,55	11,35	66			0,04	0,98		263,77	53,54	2,46	0,18		
520	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	109	0,16	6,91	0,02			29,25	56,34	19,29	0,71		
685	Чай с сахаром	200			13,7	57		0,08				8,34	14,34	7,66	1,47		
108	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06					5,68	34,45	10,05	0,65		
109	Хлеб ржаной	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06					5,68	34,45	10,05	0,65		
517	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5%)	115	2,53	0	10,15	131	0,12	0,17	0,06			150,74	140,51	20,11	1,31		
Всего в Завтрак		675	14,09	24,65	73,79	569	0,34	14,26	0,02	0,98		101,07	248,73	68,84	2,95		

День: **Пятница**
Неделя: **Вторая**
Сезон:
Зима - весна
Категория:
Дети(7-11 лет)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
366	Запеканка из творожная	150	24,62	21,74	21	378	0,12	0,32	0,16			232,83	301,18	32,89	0,85		
600	Соус сметанный	30	4,78	4,05	0,25	57	0,04		0,12			19,36	66,82	4,18	0,87		

639	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,18	25,54	105	0,02	2,4	13,45	10,44	9,05	0,23	
769	Булочка домашняя	50	5,33	8,98	41,64	269	0,14	0,06	12,46	60,41	7,93	0,64	
108	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,3	26,15	116	0,06		5,68	34,45	10,05	0,65	
Всего в Завтрак		470	20,95	26,79	62,83	652	0,42	13,03	0,34	280,86	426,05	72,84	8,26

День: **Суббота**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон: **Зима - весна**

категория:
Дети(7-11 лет)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
	Завтрак																			
78	Икра морковная	60			2,3	9	0,06	6												
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,34	15,3	49,62	366	0,16	0,85	0,12					7,39	13,58	10,44			0,73	
337	Яйцо варёное	20	2,9	8,4	38,06	160	0,18	12,74	0,04					181,54	189,75	39,5			0,55	
698	Кисломолочный напиток	200	0,94	0	13,7	81		0,08						45,55	72,95	31,3			1,17	
108	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06							8,34	14,34	7,66			1,47	
109	Хлеб ржаной	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06							5,68	34,45	10,05			0,65	
Всего в Завтрак		530	12,62	13,25	91,56	432	0,3	18,82	0,08	0,98	0,98	0,98	0,98	327,73	188,85	61,91	4,2			
Итого			233,32	261,92	1005,7	7152	3,96	120,38	1,48	4,28	4,28	4,28	4,28	2 444,2	3 784,28	783,64	52,03			
Среднее за период			19,44	20,33	83,81	596	0,33	13,03	0,12	1,9	1,9	1,9	1,9	263,63	415,36	65,34	4,34			
По СанПиН завтрак 25%			19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	0,18	2,5	2,5	2,5	2,5	275	412,5	62,53				

В питании школьников используется соль йодированная.
 Для витаминизации блюд ежедневно используется «кислота аскорбиновая» (порошок)
 Овощи, урожай прошлого года с 01.03. реализуются после термообработки. СанПиН п 6.2.9

ИП Слишко Э.Д.