

Согласовано:
Начальник ГОУ Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю
в Лабинском, Курганинском,
Мостовском районах



П.М.Налицин

Утверждаю:
Начальник управления
образования администрации
муниципального образования
Курганинский район



М.Э.Романова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания
обучающихся общеобразовательных школ Курганинского района

период: летне-осенний
Возрастная категория 7-10 лет

| № ре- цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|------------------|---|-------|------------------|--------------|------------------|-----------------------------|---------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 536 | Сосиска отварная (детская) | 80 | 8,32 | 16,00 | 16,96 | 179,20 | 19,20 | 16,00 | 127,20 | 1,44 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| 708 | Капуста тушеная | 150 | 3,00 | 4,95 | 10,80 | 112,50 | 87,00 | 32,49 | 62,73 | 1,20 | 0,05 | 25,50 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50/10 | 4,03 | 7,75 | 40,03 | 229,10 | 14,90 | 3,00 | 9,00 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 40,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 15,95 | 29,1 | 91,59 | 595,8 | 137,1 | 51,49 | 274,73 | 5,96 | 0,11 | 35,5 | 40 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий (нарезка) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,40 | 14,40 | 7,35 | 9,12 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |
| 206 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,66 | 5,46 | 16,16 | 167,88 | 39,90 | 43,10 | 104,90 | 2,23 | 0,23 | 8,25 | 0,00 |
| 608 | Котлета из говядины | 80 | 11,36 | 9,12 | 10,40 | 171,20 | 17,60 | 21,65 | 146,88 | 1,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 1,20 | 22,05 | 112,50 | 40,50 | 32,88 | 97,56 | 1,05 | 0,15 | 5,55 | 0,03 |
| | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,40 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 0,90 | 0,90 | 39,80 | 226,45 | 26,05 | 35,07 | 83,17 | 1,60 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 22,55 | 16,74 | 113,43 | 780,68 | 154,49 | 160,17 | 442,64 | 6,92 | 0,65 | 23,81 | 0,04 |
| | ВСЕГО за 1 день: | | 38,5 | 45,84 | 205,02 | 1376,48 | 291,59 | 211,66 | 717,37 | 12,88 | 0,76 | 59,31 | 40,04 |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 463 | Сырники из творога со сметаной | 150/10 | 11,87 | 10,45 | 27,30 | 335,56 | 348,48 | 28,30 | 282,80 | 1,07 | 0,13 | 0,63 | 44,65 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 122,00 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| | Печенье | 50 | 3,21 | 3,41 | 20,21 | 87,17 | 10,82 | 1,25 | 0,36 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 19,00 | 17,98 | 82,80 | 614,93 | 491,30 | 43,55 | 448,96 | 3,87 | 0,22 | 11,93 | 44,66 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор свежий(нарезка) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,29 | 13,83 | 8,42 | 12,02 | 15,63 | 0,54 | 0,04 | 15,03 | 0,00 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 250 | 2,50 | 2,75 | 13,51 | 90,00 | 57,50 | 26,05 | 60,98 | 1,25 | 0,05 | 10,75 | 0,01 |
| 646 | Плов из птицы | 80/150 | 19,45 | 23,01 | 12,47 | 339,00 | 18,50 | 38,61 | 183,17 | 1,54 | 0,07 | 1,31 | 0,05 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 0,90 | 0,90 | 49,80 | 226,45 | 26,05 | 35,07 | 83,17 | 1,60 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 23,55 | 26,78 | 102,83 | 763,48 | 116,87 | 111,75 | 346,55 | 5,11 | 0,33 | 28,17 | 0,06 |
| | ВСЕГО за 2 день: | | 46,55 | 49,76 | 191,63 | 1385,41 | 616,17 | 164,3 | 805,51 | 19,98 | 12,55 | 53,1 | 58,72 |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий (нарезка) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,40 | 14,40 | 7,35 | 9,12 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |
| 563 | Рыба жареная | 80 | 15,65 | 11,57 | 3,68 | 182,12 | 38,95 | 53,08 | 232,50 | 0,82 | 0,11 | 1,71 | 0,01 |
| 694 | Пюре картофельное | 200 | 4,20 | 1,60 | 29,40 | 150,00 | 54,00 | 43,84 | 130,08 | 1,40 | 0,20 | 7,40 | 0,04 |
| | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,40 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 24,63 | 13,83 | 74,8 | 521,77 | 134,89 | 140,89 | 416,21 | 3,98 | 0,44 | 19,12 | 0,06 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор свежий(нарезка) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,29 | 13,83 | 8,42 | 12,02 | 15,63 | 0,54 | 0,04 | 15,03 | 0,00 |
| 209 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 6,63 | 5,18 | 15,44 | 135,00 | 29,00 | 36,38 | 118,15 | 1,46 | 0,14 | 11,20 | 4,50 |
| 14 | Ленивые голубцы | 250 | 14,60 | 17,35 | 14,15 | 296,10 | 115,18 | 41,53 | 204,80 | 3,10 | 0,08 | 39,25 | 0,08 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 12,00 | 0,00 | 2,4 | 0,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 0,90 | 0,90 | 49,80 | 226,45 | 26,05 | 35,07 | 83,17 | 1,60 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 22,99 | 23,75 | 103,98 | 781,38 | 190,65 | 125 | 424,15 | 7,5 | 0,44 | 65,48 | 4,58 |
| | ВСЕГО за 3 день: | | 47,62 | 37,58 | 178,78 | 1303,15 | 325,54 | 265,89 | 840,36 | 11,48 | 0,88 | 84,6 | 4,64 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор свежий(нарезка) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,29 | 13,83 | 8,42 | 12,02 | 15,63 | 0,54 | 0,04 | 15,03 | 0,00 |
| 608 | Котлета из говядины | 80 | 11,36 | 9,12 | 10,40 | 171,20 | 17,60 | 21,65 | 146,88 | 1,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 |
| 681 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,53 | 4,94 | 21,98 | 153,20 | 8,36 | 36,75 | 113,70 | 2,39 | 0,12 | 0,00 | 0,02 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|----------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|---------|-------|------|-------|-------|
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,54 | 0,54 | 29,88 | 135,87 | 15,63 | 21,04 | 49,90 | 0,96 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 17,29 | 14,72 | 78,55 | 502,1 | 56,01 | 91,46 | 326,11 | 5,57 | 0,32 | 15,03 | 0,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий(нарезка) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,40 | 14,40 | 7,35 | 9,12 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |
| 204 | Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо) | 250/15 | 6,18 | 3,30 | 14,65 | 113,00 | 24,98 | 29,45 | 96,93 | 1,24 | 0,11 | 8,33 | 0,00 |
| 637 | Птица отварная | 80 | 12,16 | 7,79 | 0,00 | 121,60 | 22,40 | 19,35 | 139,74 | 1,07 | 0,02 | 0,00 | 0,04 |
| 321 | Рагу из овощей | 150 | 2,85 | 6,75 | 15,90 | 136,50 | 57,00 | 40,50 | 97,50 | 1,20 | 0,08 | 12,00 | 0,00 |
| 869 | Кисель из свежих плодов | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | 13,98 | 4,16 | 9,06 | 0,14 | 0,01 | 1,83 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 0,90 | 0,90 | 49,80 | 226,45 | 26,05 | 35,07 | 83,17 | 1,60 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 22,71 | 18,84 | 109,41 | 716,75 | 158,81 | 135,88 | 435,52 | 5,61 | 0,4 | 28,16 | 0,04 |
| | ВСЕГО за 4 день: | | 40 | 33,56 | 187,96 | 1218,85 | 214,82 | 227,34 | 761,63 | 11,18 | 0,72 | 43,19 | 0,06 |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий(нарезка) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,40 | 14,40 | 7,35 | 9,12 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |
| 590 | Жаркое по-домашнему | 75/250 | 9,50 | 10,13 | 35,15 | 413,50 | 45,60 | 95,40 | 491,72 | 5,80 | 0,32 | 13,80 | 30,40 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 13,88 | 11,19 | 77,21 | 583,9 | 87,5 | 119,25 | 620,14 | 9,76 | 0,45 | 29,8 | 30,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор свежий(нарезка) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,29 | 13,83 | 8,42 | 12,02 | 15,63 | 0,54 | 0,04 | 15,03 | 0,00 |
| 200 | Суп картофельный | 250 | 2,75 | 3,00 | 19,50 | 112,50 | 35,00 | 31,08 | 76,55 | 1,25 | 0,13 | 12,00 | 0,00 |
| 486 | Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами | 80/80 | 14,80 | 8,37 | 6,97 | 160,01 | 55,59 | 63,76 | 254,37 | 1,02 | 0,11 | 3,57 | 0,01 |
| 681 | Каша пшеничная вязкая | 150 | 4,16 | 4,20 | 22,34 | 146,69 | 1,23 | 13,85 | 42,00 | 1,52 | 0,06 | 0,00 | 0,02 |
| | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,40 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 0,90 | 0,90 | 49,80 | 226,45 | 26,05 | 35,07 | 83,17 | 1,60 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 24,27 | 16,59 | 124,36 | 753,73 | 142,33 | 175,9 | 472,73 | 6,33 | 0,53 | 34,61 | 0,04 |
| | ВСЕГО за 5 день: | | 38,15 | 27,78 | 201,57 | 1337,63 | 229,83 | 295,15 | 1092,87 | 16,09 | 0,98 | 64,41 | 30,44 |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 60 | 0,82 | 2,75 | 4,68 | 47,82 | 19,86 | 12,30 | 24,96 | 0,75 | 0,01 | 4,56 | 0,00 |
| 438 | Омлет натуральный | 150 | 14,71 | 20,28 | 2,28 | 103,82 | 77,12 | 19,38 | 272,78 | 3,00 | 0,55 | 0,00 | 0,35 |
| 951 | Кофе на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/10/10 | 2,94 | 10,74 | 30,01 | 237,99 | 106,07 | 24,58 | 102,93 | 1,08 | 0,11 | 0,07 | 66,01 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|-----------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|------|-------|-------|
| | ИТОГО: | | 20,27 | 36,17 | 69,17 | 552,63 | 247,05 | 63,26 | 521,47 | 7,03 | 0,71 | 14,63 | 66,44 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий(нарезка) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,40 | 14,40 | 7,35 | 9,12 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 250/5 | 1,66 | 5,06 | 7,60 | 87,64 | 35,90 | 22,85 | 52,12 | 0,74 | 0,06 | 18,36 | 0,01 |
| 664 ² | Бефстроганов | 80/50 | 20,88 | 14,13 | 7,38 | 241,25 | 47,50 | 28,19 | 220,28 | 2,38 | 0,10 | 1,00 | 0,08 |
| 694 ¹ | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 1,20 | 22,05 | 112,50 | 40,50 | 32,88 | 97,56 | 1,05 | 0,15 | 5,55 | 0,03 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 12,00 | 0,00 | 2,4 | 0,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 0,90 | 0,90 | 49,80 | 226,45 | 26,05 | 35,07 | 83,17 | 1,60 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 27,27 | 21,55 | 110,69 | 786,24 | 176,35 | 126,34 | 464,65 | 6,93 | 0,51 | 30,91 | 0,12 |
| | ВСЕГО за 6 день: | | 47,54 | 57,72 | 179,86 | 1338,87 | 423,4 | 189,6 | 986,12 | 13,96 | 1,22 | 45,54 | 66,56 |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор свежий(нарезка) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,29 | 13,83 | 8,42 | 12,02 | 15,63 | 0,54 | 0,04 | 15,03 | 0,00 |
| 608 | Биточек из говядины | 80 | 11,36 | 9,12 | 10,40 | 171,20 | 17,60 | 21,65 | 146,88 | 1,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 |
| 321 | Рагу из овощей | 150 | 2,85 | 6,75 | 10,90 | 136,50 | 57,00 | 40,50 | 97,50 | 1,20 | 0,08 | 12,00 | 0,00 |
| | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,40 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,54 | 0,54 | 29,88 | 135,87 | 15,63 | 21,04 | 49,90 | 0,96 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 16,41 | 16,53 | 76,93 | 551,65 | 114,69 | 115,33 | 310,92 | 4,38 | 0,31 | 31,04 | 0,01 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий(нарезка) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,40 | 14,40 | 7,35 | 9,12 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |
| 202 | Суп из овощей | 250 | 1,75 | 5,00 | 11,30 | 97,43 | 21,48 | 51,15 | 76,55 | 0,08 | 0,14 | 8,50 | 0,00 |
| - | Запеканка из рыбы | 80 | 9,43 | 3,38 | 3,93 | 79,68 | 80,80 | 29,98 | 149,5 | 0,59 | 0,04 | 0,62 | 0,01 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 202,50 | 12,00 | 9,39 | 52,35 | 0,75 | 0,06 | 0,00 | 0,02 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 0,90 | 0,90 | 49,80 | 226,45 | 26,05 | 35,07 | 83,17 | 1,60 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 17,7 | 16,84 | 119,85 | 708,66 | 161,13 | 132,94 | 374,29 | 3,56 | 0,43 | 16,2 | 0,03 |
| | ВСЕГО за 7 день: | | 34,11 | 33,37 | 196,78 | 1260,31 | 275,82 | 248,27 | 685,21 | 7,94 | 0,74 | 47,24 | 0,04 |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 60 | 0,82 | 2,75 | 4,68 | 47,82 | 19,86 | 12,30 | 24,96 | 0,75 | 0,01 | 4,56 | 0,00 |
| 646 | Плов из мяса птицы | 75/140/75 | 20,68 | 28,01 | 39,53 | 380,21 | 22,52 | 47,00 | 223,00 | 1,88 | 0,09 | 1,59 | 0,06 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 25,40 | 31,76 | 84,71 | 590,03 | 69,88 | 75,80 | 367,26 | 6,23 | 0,21 | 16,15 | 0,06 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий(нарезка) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,40 | 14,40 | 7,35 | 9,12 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|------|-------|-------|
| 170 | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 250 | 2,50 | 2,75 | 13,51 | 90,00 | 57,50 | 26,05 | 60,98 | 1,25 | 0,05 | 10,75 | 0,01 |
| 626 | Запеканка картофельная с мясом | 243 | 18,27 | 20,54 | 28,74 | 372,49 | 33,20 | 63,26 | 203,85 | 3,65 | 0,24 | 5,62 | 0,04 |
| 869 | Кисель из свежих плодов | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | 13,98 | 4,16 | 9,06 | 0,14 | 0,01 | 1,83 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 0,90 | 0,90 | 49,80 | 226,45 | 26,05 | 35,07 | 83,17 | 1,60 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 22,29 | 24,29 | 121,11 | 808,14 | 145,13 | 135,89 | 366,18 | 7 | 0,48 | 24,2 | 0,05 |
| | ВСЕГО за 8 день: | | 47,69 | 56,05 | 205,82 | 1398,17 | 215,01 | 211,69 | 733,44 | 13,23 | 0,69 | 40,35 | 0,11 |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий(нарезка) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,40 | 14,40 | 7,35 | 9,12 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |
| 517 | Фрикадельки рыбные с томатным соусом | 80/50 | 9,52 | 3,22 | 8,24 | 103,20 | 47,94 | 37,51 | 155,36 | 0,86 | 0,06 | 1,26 | 0,01 |
| 694 | Пюре картофельное | 200 | 4,20 | 1,60 | 29,40 | 150,00 | 54,00 | 43,84 | 130,08 | 1,40 | 0,20 | 7,40 | 0,04 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,54 | 0,54 | 29,88 | 135,87 | 15,63 | 21,04 | 49,90 | 0,96 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 15,34 | 5,82 | 92,88 | 472,47 | 147,97 | 109,74 | 420,26 | 6,18 | 0,41 | 24,66 | 0,05 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор свежий(нарезка) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,29 | 13,83 | 8,42 | 12,02 | 15,63 | 0,54 | 0,04 | 15,03 | 0,00 |
| 200 | Суп картофельный | 250 | 2,75 | 3,00 | 19,50 | 112,50 | 35,00 | 31,08 | 76,55 | 1,25 | 0,13 | 12,00 | 0,00 |
| 608 | Котлета из говядины | 80 | 11,36 | 9,12 | 10,40 | 171,20 | 17,60 | 21,65 | 146,88 | 1,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 |
| 681 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,53 | 4,94 | 21,98 | 153,20 | 8,36 | 36,75 | 113,70 | 2,39 | 0,12 | 0,00 | 0,02 |
| 874 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 12,60 | 132,00 | 18,00 | 0,00 | 4,29 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 0,90 | 0,90 | 49,80 | 226,45 | 26,05 | 35,07 | 83,17 | 1,60 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 20,4 | 18,08 | 116,57 | 809,18 | 113,43 | 136,57 | 440,22 | 7,66 | 0,51 | 27,03 | 0,02 |
| | ВСЕГО за 9 день: | | 35,74 | 23,9 | 209,45 | 1281,65 | 261,4 | 246,31 | 860,48 | 13,84 | 0,92 | 51,69 | 0,07 |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,40 | 3,80 | 5,80 | 116,00 | 118,00 | 22,17 | 116,50 | 0,40 | 0,06 | 0,60 | 0,02 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50/10 | 4,03 | 7,75 | 40,03 | 229,10 | 14,90 | 3,00 | 9,00 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 40,00 |
| 1103 | Сдоба обыкновенная (плюшка) | 60 | 4,53 | 2,94 | 22,89 | 176,18 | 8,21 | 1,25 | 2,26 | 0,48 | 0,06 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 13,56 | 14,89 | 92,52 | 596,28 | 157,11 | 26,42 | 203,56 | 4,20 | 0,15 | 10,60 | 40,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 60 | 0,82 | 2,75 | 4,68 | 47,82 | 19,86 | 12,30 | 24,96 | 0,75 | 0,01 | 4,56 | 0,00 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 250/5 | 1,66 | 5,06 | 7,60 | 87,64 | 35,90 | 22,85 | 52,12 | 0,74 | 0,06 | 18,36 | 0,01 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 668 | Котлеты рубленые из кур | 60 | 10,08 | 10,18 | 9,41 | 118,56 | 22,25 | 7,46 | 87,37 | 0,85 | 0,05 | 0,10 | 0,00 |
| 694 | Пюре картофельное | 200 | 4,20 | 1,60 | 9,40 | 150,00 | 54,00 | 43,84 | 130,08 | 1,40 | 0,20 | 7,40 | 0,04 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 12,00 | 0,00 | 2,4 | 0,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 0,90 | 0,90 | 49,80 | 226,45 | 26,05 | 35,07 | 83,17 | 1,60 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 17,86 | 20,69 | 103,19 | 740,47 | 170,06 | 121,52 | 380,10 | 6,14 | 0,50 | 30,42 | 0,05 |
| | ВСЕГО за 10 день: | | 31,42 | 35,58 | 195,71 | 1336,75 | 327,17 | 147,94 | 583,66 | 10,34 | 0,65 | 41,02 | 40,07 |
| 11 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий(нарезка) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,40 | 14,40 | 7,35 | 9,12 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |
| 586 | Мясо тушеное | 125 | 17,00 | 6,80 | 4,10 | 145,00 | 21,00 | 22,42 | 167,84 | 2,00 | 0,15 | 1,10 | 0,00 |
| 681 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,53 | 4,94 | 21,98 | 153,20 | 8,36 | 36,75 | 113,70 | 2,39 | 0,12 | 0,00 | 0,02 |
| | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,40 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 26,71 | 12,8 | 77,6 | 534,85 | 81,3 | 103,14 | 410,97 | 8,35 | 0,43 | 21,11 | 0,03 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор свежий(нарезка) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,29 | 13,83 | 8,42 | 12,02 | 15,63 | 0,54 | 0,04 | 15,03 | 0,00 |
| 204 | Суп картофельный с пшеничной крупой | 250 | 2,20 | 2,73 | 19,73 | 103,26 | 15,69 | 35,50 | 104,90 | 1,04 | 0,10 | 8,25 | 0,00 |
| 511 | Шницель рыбный натуральный | 75 | 10,35 | 9,53 | 4,30 | 84,31 | 27,47 | 39,48 | 179,5 | 0,64 | 0,05 | 0,82 | 0,02 |
| 321 | Рагу из овощей | 150 | 2,85 | 6,75 | 10,90 | 136,50 | 57,00 | 40,50 | 97,50 | 1,20 | 0,08 | 12,00 | 0,00 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 0,90 | 0,90 | 49,80 | 226,45 | 26,05 | 35,07 | 83,17 | 1,60 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 17 | 20,03 | 111,78 | 658,55 | 141,03 | 162,57 | 484,3 | 5,2 | 0,44 | 37,18 | 0,02 |
| | ВСЕГО за 11 день: | | 43,71 | 32,83 | 189,38 | 1193,4 | 222,33 | 265,71 | 895,27 | 13,55 | 0,87 | 58,29 | 0,05 |
| 12 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор свежий(нарезка) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,29 | 13,83 | 8,42 | 12,02 | 15,63 | 0,54 | 0,04 | 15,03 | 0,00 |
| 608 | Шницель из говядины | 80 | 11,36 | 9,12 | 10,40 | 171,20 | 17,60 | 21,65 | 146,88 | 1,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 1,20 | 22,05 | 112,50 | 40,50 | 32,88 | 97,56 | 1,05 | 0,15 | 5,55 | 0,03 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 122,00 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50/10 | 4,03 | 7,75 | 40,03 | 229,10 | 14,90 | 3,00 | 9,00 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 40,00 |
| | ИТОГО: | | 22,72 | 21,91 | 100,26 | 671,83 | 203,42 | 83,55 | 359,07 | 4,15 | 0,29 | 21,88 | 40,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий (нарезка) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,40 | 14,40 | 7,35 | 9,12 | 0,36 | 0,02 | 6,00 | 0,00 |
| 204 | Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо) | 250/15 | 6,18 | 3,30 | 14,65 | 113,00 | 24,98 | 29,45 | 96,93 | 1,24 | 0,11 | 8,33 | 0,00 |
| 637 | Птица отварная | 80 | 12,16 | 7,79 | 0,00 | 121,60 | 22,40 | 19,35 | 139,74 | 1,07 | 0,02 | 0,00 | 0,04 |
| 708 | Капуста тушеная | 150 | 3,00 | 4,95 | 10,80 | 112,50 | 87,00 | 32,49 | 62,73 | 1,20 | 0,05 | 25,50 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|------|-------|-------|
| 869 | Кисель из свежих плодов | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | 13,98 | 4,16 | 9,06 | 0,14 | 0,01 | 1,83 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 0,90 | 0,90 | 49,80 | 226,45 | 26,05 | 35,07 | 83,17 | 1,60 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 22,86 | 17,04 | 104,31 | 692,75 | 188,81 | 127,87 | 400,75 | 5,61 | 0,37 | 41,66 | 0,04 |
| | ВСЕГО за 12 день: | | 45,58 | 38,95 | 204,57 | 1364,58 | 392,23 | 211,42 | 759,82 | 9,76 | 0,66 | 63,54 | 40,08 |

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

| Дни по меню | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|----------------|------------------|--------|------------------|------------------------------|---------------------|--------|---------|--------|----------------|-------|-------|
| | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. ценность , ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| 1 | 38,5 | 45,84 | 205,02 | 1376,48 | 291,59 | 211,66 | 717,37 | 12,88 | 0,76 | 59,31 | 40,04 |
| 2 | 46,55 | 49,76 | 191,63 | 1385,41 | 616,17 | 164,3 | 805,51 | 19,98 | 12,55 | 53,1 | 58,72 |
| 3 | 47,62 | 37,58 | 178,78 | 1303,15 | 325,54 | 265,89 | 840,36 | 11,48 | 0,88 | 84,6 | 4,64 |
| 4 | 40,0 | 33,56 | 187,96 | 1218,85 | 214,82 | 227,34 | 761,63 | 11,18 | 0,72 | 43,19 | 0,06 |
| 5 | 38,15 | 27,78 | 201,57 | 1337,63 | 229,83 | 295,15 | 1092,87 | 16,09 | 0,98 | 64,41 | 30,44 |
| 6 | 47,54 | 57,72 | 179,86 | 1338,87 | 423,4 | 189,6 | 986,12 | 13,96 | 1,22 | 45,54 | 66,56 |
| 7 | 34,11 | 33,37 | 196,78 | 1260,31 | 275,82 | 248,27 | 685,21 | 7,94 | 0,74 | 47,24 | 0,04 |
| 8 | 47,69 | 56,05 | 205,82 | 1398,17 | 215,01 | 211,69 | 733,44 | 13,23 | 0,69 | 40,35 | 0,11 |
| 9 | 35,74 | 23,9 | 209,45 | 1281,65 | 261,4 | 246,31 | 860,48 | 13,84 | 0,92 | 51,69 | 0,07 |
| 10 | 31,42 | 35,58 | 195,71 | 1336,75 | 327,17 | 147,94 | 583,66 | 10,34 | 0,65 | 41,02 | 40,07 |
| 11 | 43,71 | 32,83 | 189,38 | 1193,4 | 222,33 | 265,71 | 895,27 | 13,55 | 0,87 | 58,29 | 0,05 |
| 12 | 45,58 | 38,95 | 204,57 | 1364,58 | 392,23 | 211,42 | 759,82 | 9,76 | 0,66 | 63,54 | 40,08 |
| СРЕДНЕЕ | 41,38 | 39,41 | 195,54 | 1316,27 | 316,95 | 223,75 | 810,14 | 154,23 | 1,80 | 54,35 | 23,40 |

Примечание:

- согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
- согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

Инженер-технолог МКУ ЦСЭ

Абдумелова Г.Е.

Согласовано:
Начальник ГОУ Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю
в Лабинском, Курганском,
Мостовском районах
П.М.Надеин



Утверждаю:
Начальник управления
образования администрации
муниципального образования
Курганский район
М.Э.Романова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

для организации питания
обучающихся общеобразовательных школ Курганинского района

Возрастная категория 11-17 лет

период: летне-осенний

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|---------------|--------------------------------|--------|------------------|--------------|------------------|-----------------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|----------------|--------------|--------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 536 | Сосиска отварная (детская) | 100 | 10,40 | 20,00 | 21,20 | 224,00 | 24,00 | 20,00 | 159,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 708 | Капуста тушеная | 180 | 3,60 | 5,94 | 16,56 | 135,00 | 104,40 | 38,99 | 75,28 | 1,44 | 0,06 | 30,60 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 60/10 | 4,82 | 7,85 | 28,01 | 261,70 | 17,40 | 3,60 | 10,20 | 0,86 | 0,00 | 0,00 | 40,00 |
| | ИТОГО: | | 19,42 | 34,19 | 89,57 | 695,70 | 161,80 | 62,59 | 320,28 | 6,70 | 0,13 | 40,60 | 40,00 |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 463 | Сырники из творога со сметаной | 200/10 | 15,58 | 13,72 | 35,83 | 440,42 | 457,38 | 37,15 | 371,18 | 1,41 | 0,17 | 0,82 | 58,60 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 122,00 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| | Печенье | 30 | 1,93 | 2,04 | 12,13 | 52,30 | 6,49 | 0,75 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 21,43 | 19,88 | 83,25 | 684,92 | 595,87 | 51,90 | 537,19 | 4,19 | 0,25 | 12,12 | 58,61 |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор свежий (нарезка) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,81 | 23,05 | 14,03 | 20,04 | 26,05 | 0,90 | 0,07 | 25,05 | 0,00 |
| 563 | Рыба жареная | 100 | 19,56 | 14,46 | 4,60 | 227,65 | 48,69 | 66,35 | 290,63 | 1,03 | 0,14 | 2,14 | 0,01 |
| 694 | Пюре картофельное | 200 | 4,20 | 1,60 | 29,40 | 150,00 | 54,00 | 43,84 | 130,08 | 1,40 | 0,20 | 7,40 | 0,04 |
| | Сок натуральный фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,40 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | промышленного производства | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,40 | 13,80 | 19,80 | 52,20 | 1,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 31,72 | 22,18 | 90,40 | 692,30 | 188,53 | 165,11 | 576,92 | 7,03 | 0,53 | 39,45 | 0,06 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор свежий (нарезка) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,81 | 23,05 | 14,03 | 20,04 | 26,05 | 0,90 | 0,07 | 25,05 | 0,00 |
| 608 | Котлета из говядины | 100 | 14,20 | 11,40 | 13,00 | 214,00 | 22,00 | 27,06 | 183,60 | 1,60 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 681 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,44 | 5,92 | 26,37 | 183,83 | 10,03 | 44,10 | 136,44 | 2,86 | 0,14 | 0,00 | 0,02 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,54 | 0,54 | 29,88 | 135,87 | 15,63 | 21,04 | 49,90 | 0,96 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 21,72 | 21,96 | 97,61 | 686,90 | 99,06 | 109,00 | 403,34 | 6,40 | 0,38 | 19,18 | 0,02 |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий(нарезка) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,60 | 14,00 | 24,00 | 12,25 | 15,20 | 0,60 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| 590 | Жаркое по-домашнему | 370 | 10,83 | 11,55 | 40,07 | 471,39 | 51,98 | 108,76 | 560,56 | 6,61 | 0,36 | 15,73 | 34,66 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,40 | 13,80 | 19,80 | 52,20 | 1,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 16,19 | 12,77 | 86,51 | 664,79 | 105,78 | 140,81 | 703,76 | 11,01 | 0,52 | 35,73 | 34,66 |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 100 | 1,37 | 4,58 | 7,80 | 79,70 | 33,10 | 20,50 | 41,60 | 1,25 | 0,01 | 7,60 | 0,00 |
| 438 | Омлет натуральный | 200 | 19,61 | 27,04 | 3,04 | 138,42 | 102,82 | 25,84 | 363,70 | 4,00 | 0,73 | 0,00 | 0,47 |
| 951 | Кофе на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 60/10/20 | 6,05 | 13,80 | 37,99 | 306,59 | 196,58 | 28,71 | 154,13 | 1,32 | 0,11 | 0,15 | 92,01 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 28,83 | 47,82 | 81,03 | 687,71 | 376,50 | 82,05 | 680,23 | 8,77 | 0,91 | 17,75 | 92,56 |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор свежий (нарезка) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,81 | 23,05 | 14,03 | 20,04 | 26,05 | 0,90 | 0,07 | 25,05 | 0,00 |
| 608 | Биточек из говядины | 100 | 14,20 | 11,40 | 13,00 | 214,00 | 22,00 | 27,06 | 183,60 | 1,60 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 321 | Рагу из овощей | 180 | 3,42 | 8,10 | 13,08 | 163,80 | 68,40 | 48,60 | 117,00 | 1,44 | 0,09 | 14,40 | 0,00 |
| | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,40 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 0,65 | 0,65 | 35,86 | 163,04 | 18,76 | 25,25 | 59,88 | 1,15 | 0,12 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 20,37 | 20,35 | 89,21 | 658,14 | 139,23 | 141,07 | 387,54 | 5,49 | 0,39 | 43,46 | 0,01 |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 100 | 1,37 | 4,58 | 7,80 | 79,70 | 33,10 | 20,50 | 41,60 | 1,25 | 0,01 | 7,60 | 0,00 |
| 646 | Плов из мяса птицы | 350 | 24,82 | 33,61 | 27,44 | 456,25 | 27,02 | 56,40 | 267,60 | 2,26 | 0,11 | 1,91 | 0,07 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 30,09 | 39,19 | 75,74 | 697,95 | 87,62 | 93,40 | 428,50 | 7,11 | 0,23 | 19,51 | 0,07 |

| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | Огурец свежий (нарезка) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,60 | 14,00 | 24,00 | 12,25 | 15,20 | 0,60 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| 517 | Фрикадельки рыбные с томатным соусом | 100/60 | 11,90 | 4,03 | 8,50 | 129,00 | 59,93 | 46,89 | 194,20 | 1,08 | 0,08 | 1,58 | 0,01 |
| 694 | Пюре картофельное | 200 | 4,20 | 1,60 | 29,40 | 150,00 | 54,00 | 43,84 | 130,08 | 1,40 | 0,20 | 7,40 | 0,04 |
| 874 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 12,60 | 132,00 | 18,00 | 0,00 | 4,29 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 0,65 | 0,65 | 33,50 | 163,04 | 18,76 | 25,25 | 59,88 | 1,15 | 0,12 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 18,15 | 6,77 | 96,40 | 635,04 | 184,68 | 128,23 | 479,45 | 7,03 | 0,46 | 28,98 | 0,05 |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,50 | 4,75 | 7,25 | 145,00 | 147,50 | 27,71 | 145,63 | 0,50 | 0,08 | 0,75 | 0,03 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 60/10 | 4,82 | 7,85 | 28,01 | 261,70 | 17,40 | 3,60 | 10,20 | 0,86 | 0,00 | 0,00 | 40,00 |
| 1103 | Сдоба обыкновенная (плюшка) | 70 | 5,29 | 3,43 | 26,71 | 205,55 | 9,58 | 1,46 | 2,64 | 0,56 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 16,21 | 16,43 | 85,77 | 687,25 | 190,48 | 32,77 | 234,26 | 4,52 | 0,18 | 10,75 | 40,03 |
| 11 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий (нарезка) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,60 | 14,00 | 24,00 | 12,25 | 15,20 | 0,60 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| 586 | Мясо тушеное | 200 | 17,20 | 10,88 | 6,56 | 232,00 | 33,60 | 35,87 | 268,54 | 3,20 | 0,24 | 1,76 | 0,00 |
| 681 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,44 | 5,92 | 26,37 | 183,83 | 10,03 | 44,10 | 136,44 | 2,86 | 0,14 | 0,00 | 0,02 |
| | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,40 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,00 | 75,80 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 28,54 | 21,80 | 85,59 | 696,08 | 116,17 | 127,79 | 549,29 | 10,16 | 0,55 | 19,87 | 0,03 |
| 12 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор свежий (нарезка) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,81 | 23,05 | 14,03 | 20,04 | 26,05 | 0,90 | 0,07 | 25,05 | 0,00 |
| 608 | Шницель из говядины | 100 | 14,20 | 11,40 | 13,00 | 214,00 | 22,00 | 27,06 | 183,60 | 1,60 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 694 | Пюре картофельное | 200 | 4,20 | 1,60 | 29,40 | 150,00 | 54,00 | 43,84 | 130,08 | 1,40 | 0,20 | 7,40 | 0,04 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 122,00 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 0,65 | 0,65 | 33,50 | 163,04 | 18,76 | 25,25 | 59,88 | 1,15 | 0,12 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 23,67 | 17,57 | 105,20 | 695,29 | 230,79 | 130,19 | 489,61 | 5,61 | 0,51 | 33,75 | 0,05 |

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

Инженер-технолог МУ ЦСЭ

Абдумелова Г.Е.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

| Дни по меню | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|-------------|------------------|--------------|------------------|-----------------------------|---------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|--------------|
| | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| 1 | 19,42 | 34,19 | 89,57 | 695,70 | 161,80 | 62,59 | 320,28 | 6,70 | 0,13 | 40,60 | 40,00 |
| 2 | 21,43 | 19,88 | 83,25 | 684,92 | 595,87 | 51,90 | 537,19 | 4,19 | 0,25 | 12,12 | 58,61 |
| 3 | 31,72 | 22,18 | 90,40 | 692,30 | 188,53 | 165,11 | 576,92 | 7,03 | 0,53 | 39,45 | 0,06 |
| 4 | 21,72 | 21,96 | 97,61 | 686,90 | 99,06 | 109,00 | 403,34 | 6,40 | 0,38 | 19,18 | 0,02 |
| 5 | 16,19 | 12,77 | 86,51 | 664,79 | 105,78 | 140,81 | 703,76 | 11,01 | 0,52 | 35,73 | 34,66 |
| 6 | 28,83 | 47,82 | 81,03 | 687,71 | 376,50 | 82,05 | 680,23 | 8,77 | 0,91 | 17,75 | 92,56 |
| 7 | 20,37 | 20,35 | 89,21 | 658,14 | 139,23 | 141,07 | 387,54 | 5,49 | 0,39 | 43,46 | 0,01 |
| 8 | 30,09 | 39,19 | 75,74 | 697,95 | 87,62 | 93,40 | 428,50 | 7,11 | 0,23 | 19,51 | 0,07 |
| 9 | 18,15 | 6,77 | 96,40 | 635,04 | 184,68 | 128,23 | 479,45 | 7,03 | 0,46 | 28,98 | 0,05 |
| 10 | 16,21 | 16,43 | 85,77 | 687,25 | 190,48 | 32,77 | 234,26 | 4,52 | 0,18 | 10,75 | 40,03 |
| 11 | 28,54 | 21,80 | 85,59 | 696,08 | 116,17 | 127,79 | 549,29 | 10,16 | 0,55 | 19,87 | 0,03 |
| 12 | 23,67 | 17,57 | 105,20 | 695,29 | 230,79 | 130,19 | 489,61 | 5,61 | 0,51 | 33,75 | 0,05 |
| СРЕДНЕЕ | 23,03 | 23,41 | 88,85 | 681,84 | 206,38 | 105,41 | 482,53 | 7,00 | 0,42 | 26,76 | 22,18 |