

УТВЕРЖДАЮ

ИП «ОС» Орлов
«08» октября 2020г

А.О. Орлов



СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОУФС Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю в Северском,
Абинском, Крымском районах
Е.А. Вечерняя

«08» октября 2020 г

**10- дневное циклическое меню питания для обучающихся с 1-4 классов в государственных
общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального
образования Крымский район**

(завтраки)

Крымск 2020г

Handwritten signature

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов																	
Пищевая ценность ЗАВТРАК																	
		Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
		Б	Ж	У	Е		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
День 1 (понедельник)																	
3	Сыр порциями	16,00	4,00	4,10	0,00	54,40	0,00	0,00	0,08	36,80	0,02	144,00	94,40	8,00	0,13	1,16	0,00
174	Каша вязкая молочная (рисовая)	205,00	7,90	14,70	59,06	400,30	1,30	0,38	1,30	60,00	0,22	129,25	158,27	36,27	75,00	2,20	0,00
382	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	35,00	2,30	0,29	17,50	82,30	0,03	0,02	0,00	0,00	0,38	7,00	22,70	4,90	0,38	0,26	0,00
368	Фрукты свежие (по сезону)	110,00	0,45	0,45	11,70	52,20	0,03	0,01	4,50	0,00	0,30	22,50	16,70	13,30	0,40	0,40	0,00
	Итого	566,00	18,72	23,04	105,76	706,98	1,41	0,59	7,45	97,04	0,92	432,45	416,57	83,81	76,38	4,52	0,00
	Норма по СанПин	19,25	19,75	83,75	587,50		0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 2 (вторник)																	
49	Салат витаминный	60,00	0,96	3,66	6,00	60,60	0,02	0,30	5,27	0,00	1,70	11,60	78,45	10,90	0,62	0,14	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200,00	19,40	17,90	29,50	357,30	0,16	0,23	9,20	0,00	11,50	41,70	246,80	58,20	5,28	3,80	0,00
377	Чай	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,02	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	35,00	2,30	0,29	17,50	82,30	0,03	0,02	0,00	0,00	0,38	7,00	22,70	4,90	0,38	0,26	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Итого	520,00	24,52	22,15	78,46	609,40	0,34	0,64	14,65	0,00	13,71	104,24	410,64	97,50	8,31	4,52	0,02
	Норма по СанПин	19,25	19,75	83,75	587,50		0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 3 (среда)																	
71	Овощи (по сезону)	60,00	0,70	0,10	2,80	15,60	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00
296	Котлеты рубленые из кур. запеченные с соусом молочным	90,00	9,50	12,64	9,40	189,00	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10
171	Каша гречневая	150,00	6,30	9,90	46,60	301,00	0,12	0,08	0,00	0,00	1,35	18,00	108,00	73,50	2,40	0,95	0,00
	Сок натуральный	200,00	1,00	0,00	24,40	101,60	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	35,00	2,30	0,29	17,50	82,30	0,03	0,02	0,00	0,00	0,38	7,00	22,70	4,90	0,38	0,26	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01
	Итого	560,00	21,46	23,23	111,16	740,70	0,39	0,37	8,89	0,81	4,42	159,34	295,91	128,46	36,08	3,65	0,11
	Норма по СанПин	19,25	19,75	83,75	587,50		0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	118,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03

День 4 (четверг)																	
45	Салат из овощей (белокочанной капусты)	60,00	0,84	2,76	6,20	53,00	0,02	0,03	9,54	36,00	0,24	27,60	33,00	9,00	0,48	0,14	0,00
229	Рыба тушеная в томате с овощами	130,00	11,80	6,20	6,20	128,70	0,07	0,09	3,67	0,51	0,00	89,80	90,78	25,90	0,61	0,78	0,13
312	Картофельное пюре	150,00	3,15	8,20	21,75	189,00	0,15	0,12	5,55	4,50	0,15	40,50	84,00	30,00	1,05	0,64	0,00
377	Чай	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,02	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	35,00	2,30	0,29	17,50	82,30	0,03	0,02	0,00	0,00	0,38	7,00	22,70	4,90	0,38	0,26	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01
*	Кондитерское изделие (пряники)	30,00	1,60	2,70	21,13	114,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	15,00	27,00	0,24	0,01	0,00
	Итого	630,00	21,55	20,45	98,24	676,20	0,42	0,35	18,94	41,01	0,90	212,14	308,17	120,30	4,79	2,15	0,14
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 5 (пятница)																	
71	Овощи (по сезону)	60,00	0,70	0,10	2,80	15,60	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00
291	Плов из птицы	200,00	19,80	25,30	32,10	436,00	0,10	0,10	0,80	0,00	3,70	18,90	266,10	52,80	3,50	0,10	0,00
342	Компот из свежих плодов	200,00	0,16	0,00	29,00	116,60	0,02	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80	0,08	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Хлеб пшеничный йодированный	35,00	2,30	0,29	17,50	82,30	0,03	0,02	0,00	0,00	0,38	7,00	22,70	4,90	0,38	0,26	0,00
	Итого	520,00	24,62	25,99	91,86	701,70	0,30	0,25	10,58	0,00	4,27	80,04	365,49	87,60	6,21	0,84	0,02
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 6 (понедельник)																	
222	Запеканка из творога	150,00	20,87	14,36	32,35	342,12	0,07	0,31	0,94	0,88	0,00	184,90	256,20	29,30	1,34	1,08	0,00
327	Молоко стуженное	30,00	2,26	0,00	17,08	77,40	0,02	0,04	0,30	0,00	0,00	95,34	68,88	10,22	0,06	0,30	0,00
379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	35,00	2,30	0,29	17,50	82,30	0,03	0,02	0,00	0,00	0,38	7,00	22,70	4,90	0,38	0,26	0,00
368	Фрукты свежие (по сезону)	110,00	0,45	0,45	11,70	52,20	0,03	0,01	4,50	0,00	0,30	22,9	16,70	13,30	0,40	0,40	0,00
	Итого	525,00	28,78	17,60	93,33	646,92	0,17	0,51	6,34	0,98	0,78	407,54	454,48	71,72	2,31	2,44	0,00
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03

День 7 (вторник)																	
841	Капуста маринованная	60,00	0,84	2,90	3,60	45,60	0,01	0,01	8,10	0,00	1,26	30,60	18,00	9,60	0,72	0,14	0,00
279	Тфтели запеченные с соусом томатным	90,00	6,70	11,00	9,90	166,00	0,07	0,07	3,80	15,25	0,65	29,60	93,00	20,10	0,90	0,96	0,00
171	Каша гречневая	150,00	6,30	9,90	46,60	301,00	0,12	0,08	0,00	0,00	1,35	18,00	108,00	73,50	2,40	0,95	0,00
342	Компот из свежих плодов	200,00	0,16	0,00	29,00	116,60	0,02	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80	0,08	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	35,00	2,30	0,29	17,50	82,30	0,03	0,02	0,00	0,00	0,38	7,00	22,70	4,90	0,38	0,26	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Итого	560,00	17,96	24,39	117,06	762,70	0,38	0,29	17,48	15,25	3,77	129,14	300,39	129,60	6,43	2,69	0,02
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 8 (среда)																	
73	Икра кабачковая	60,00	1,20	5,40	0,00	57,60	0,01	0,01	4,20	0,00	1,90	24,60	22,20	9,00	0,40	0,14	0,00
212	Омлет с колбасой	150,00	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	2,88	7,80	95,44	245,24	20,05	2,78	1,72	0,01
376	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Хлеб пшеничный йодированный	35,00	2,30	0,29	17,50	82,30	0,03	0,02	0,00	0,00	0,38	7,00	22,70	4,90	0,38	0,26	0,00
368	Фрукты свежие (по сезону)	110,00	0,45	0,45	11,70	52,20	0,03	0,01	4,50	0,00	0,30	22,9	16,70	13,30	0,40	0,40	0,00
	Итого	580,00	21,58	36,85	57,38	648,94	0,35	0,60	9,09	2,88	10,51	170,98	369,53	70,75	5,99	2,84	0,03
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 9 (четверг)																	
71	Овощи (по сезону)	60,00	0,70	0,10	2,80	15,60	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00
297	Фрикадельки из кур запеченные с соусом сметаным с томатом	90,00	7,40	11,81	6,35	161,29	0,02	0,06	0,51	0,39	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57	1,99	0,02
202	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	5,10	9,15	34,20	244,50	0,06	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	0,00	0,00
	Кисель	200,00	0,00	0,00	18,40	73,60	0,30	0,50	20,00	0,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	35,00	2,30	0,29	17,50	82,30	0,03	0,02	0,00	0,00	0,38	7,00	22,70	4,90	0,38	0,26	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Итого	560,00	17,16	21,65	89,71	628,49	0,56	0,75	24,89	0,51	7,27	85,35	183,44	45,51	3,23	2,65	0,04
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03

