

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

П.М.Налицин

период: летне-осенний

Возрастная категория 7-10 лет

Утверждаю:

Начальник управления
образования администрации
муниципального образования
Курганинский район

М.Э.Романова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания
обучающихся общеобразовательных школ Курганинского района

№ 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, тушенная 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, Курганинском,
Мостовском районах

П.М.Надеин

Утверждаю:
Начальник управления
образования администрации
муниципального образования
Курганинский 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