УТВЕРЖДАЮ	СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
ИП _____ Р. А. Пономаренко	Директор МБОУ СОШ № 10 _____	Начальник ТОУФС Роспотребнадзора по Краснодарскому краю в Северском, Абинском, Крымском районах _____ Е.А. Вечерняя
«27» 11 2020 г	«27» 11 2020 г	«27» 11 2020 г

Примерное 10- дневное циклическое меню питания для обучающихся с 1-4 классов в МБОУ СОШ № 10 общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район

(завтраки)

Абинск 2020г

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

Пищевая ценность ЗАВТРАК

			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
	День 1 (понедельник)		**Б**	**Ж**	**У**		**В1**	**В2**	**С**	**А**	**Е**	**Кальций (мг)**	**Фосфор (мг)**	**Магний (мг)**	**Железо (мг)**	**Цинк (мг)**	**Йод (мг)**
3	Сыр порциями	20,00	5,30	5,40	0,00	72,50	0,00	0,00	0,10	49,00	0,02	192,00	125,80	10,60	0,17	0,20	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	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,30	6,00	19,40	4,20	0,32	0,22	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	**565,00**	**19,62**	**24,25**	**103,26**	**713,28**	**1,40**	**0,58**	**7,47**	**109,24**	**0,84**	**479,45**	**444,67**	**85,71**	**76,36**	**3,52**	**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
268	Шницель рубленный	70,00	10,30	13,50	15,50	225,40	0,05	0,05	0,84	0,00	0,96	19,20	105,60	18,00	1,20	0,1,2	0,00
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150,00	3,00	7,90	29,70	202,80	0,08	0,08	14,40	0,00	2,16	68,40	116,90	48,50	1,44	0,28	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	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,30	6,00	19,40	4,20	0,32	0,22	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,10	25,55	43,75	14,00	0,98	0,24	0,01
	Итого	**530,00**	**17,68**	**25,50**	**89,56**	**656,73**	**0,30**	**0,54**	**20,65**	**0,00**	**5,22**	**142,75**	**372,10**	**101,60**	**5,36**	**0,90**	**0,01**
	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
269	Биточки особые, запеченные с соусом томатным	90,00	9,30	9,00	11,25	163,10	0,10	0,10	0,17	10,94	0,57	27,90	92,59	18,36	1,21	2,56	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
	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	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,30	6,00	19,40	4,20	0,32	0,22	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,10	25,55	43,75	14,00	0,98	0,24	0,01
	Итого	**550,00**	**19,52**	**19,44**	**102,41**	**663,23**	**0,69**	**0,81**	**24,51**	**11,06**	**4,72**	**87,65**	**281,74**	**118,46**	**5,21**	**4,07**	**0,01**
	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 (белокачанной 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
511\783	Шницель рыбный с соусом	105,00	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
	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	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,30	6,00	19,40	4,20	0,32	0,22	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,10	25,55	43,75	14,00	0,98	0,24	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	**595,00**	**21,61**	**20,30**	**103,04**	**696,23**	**0,43**	**0,37**	**22,90**	**41,01**	**0,99**	**206,75**	**299,93**	**118,10**	**6,48**	**2,07**	**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 пшеничный йодированный	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,30	6,00	19,40	4,20	0,32	0,22	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,10	25,55	43,75	14,00	0,98	0,24	0,01
	Итого	**510,00**	**23,88**	**25,84**	**87,26**	**678,13**	**0,29**	**0,25**	**10,54**	**0,00**	**4,16**	**72,65**	**351,25**	**83,40**	**5,90**	**0,74**	**0,01**
	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 сгущенное	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	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,30	6,00	19,40	4,20	0,32	0,22	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	**520,00**	**28,38**	**17,51**	**90,83**	**635,12**	**0,16**	**0,50**	**6,34**	**0,98**	**0,70**	**406,54**	**451,18**	**71,02**	**2,25**	**2,40**	**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	Тефтели 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	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,30	6,00	19,40	4,20	0,32	0,22	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,10	25,55	43,75	14,00	0,98	0,24	0,01
	Итого	**550,00**	**17,22**	**24,24**	**112,46**	**739,13**	**0,37**	**0,29**	**17,44**	**15,25**	**3,66**	**121,75**	**286,15**	**125,40**	**6,12**	**2,59**	**0,01**
	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 пшеничный йодированный	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,30	6,00	19,40	4,20	0,32	0,22	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,10	25,55	43,75	14,00	0,98	0,24	0,01
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	**570,00**	**20,84**	**36,70**	**52,78**	**625,37**	**0,34**	**0,60**	**9,05**	**2,88**	**10,40**	**163,59**	**355,29**	**66,55**	**5,68**	**2,74**	**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 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
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
	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	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,30	6,00	19,40	4,20	0,32	0,22	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,10	25,55	43,75	14,00	0,98	0,24	0,01
	Итого	**510,00**	**23,32**	**18,44**	**74,06**	**556,43**	**0,63**	**0,86**	**33,54**	**0,12**	**14,30**	**83,45**	**327,95**	**84,80**	**6,88**	**4,36**	**0,01**
	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 10 (пятница)																
75	Икра свекольная	60,00	1,40	4,60	7,80	79,20	0,05	0,05	0,40	2,00	1,00	46,00	68,00	28,00	0,50	0,12	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
	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	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,30	6,00	19,40	4,20	0,32	0,22	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,10	25,55	43,75	14,00	0,98	0,24	0,01
	Итого	**550,00**	**18,12**	**26,00**	**96,11**	**696,52**	**0,30**	**0,30**	**5,05**	**2,39**	**5,96**	**127,76**	**233,20**	**68,91**	**5,92**	**2,61**	**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
			Пищевые вещества, г			**Энергетическая ценность, кКал**	**Витамины, мг**					**Минеральные вещества, мг**					
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**В2**	**С**	**А**	**Е**	**Кальций (мг)**	**Фосфор (мг)**	**Магний (мг)**	**Железо (мг)**	**Цинк (мг)**	**Йод (мг)**
	Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10
	завтрак 25 %		**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**
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		**21,02**	**23,82**	**91,18**	**666,02**	**0,49**	**0,51**	**15,75**	**18,29**	**5,09**	**189,23**	**340,35**	**92,40**	**12,62**	**2,60**	**0,02**

УТВЕРЖДАЮ

ИП _____ Р. А. Пономаренко

«27» 11 2020 г

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 10

_____ Чалая И. В.

«27» 11 2020 г

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОУФС Роспотребнадзора по Краснодарскому краю в Северском, Абинском, Крымском районах

_____ Е.А. Вечерняя

«27» 11 2020 г

Примерное 10- дневное циклическое меню питания для обучающихся с 1-4 классов в МБОУ СОШ № 10 общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район

(обеды)

Абинск 2020г

Меню обедов для обучающихся 1-4 классов

Пищевая ценность обед																		
			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
	День 1 (понедельник)		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
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
82	Борщ с капустой и картофелем	250,00	2,25	7,20	13,44	126,60	0,05	0,05	10,83	15,00	0,84	6,66	206,00	30,80	28,80	0,54	0,01
	Сосиска отварная с соусом	75,00	9,20	14,64	1,20	172,80	0,09	0,08	0,00	0,00	0,32	20,80	104,80	12,80	1,44	0,05	0,00
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
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
	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	**795,00**	**24,11**	**34,18**	**94,30**	**785,90**	**0,40**	**0,45**	**15,81**	**15,10**	**3,78**	**208,90**	**530,69**	**95,90**	**33,03**	**1,65**	**0,03**
	Норма по СанПин		23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	0,42	18,00	0,21	3,00	330,00	49,50	75,00	3,60	3,00	0,03
	День 2 (вторник)																
45	Салат из овощей (белокачанной 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
134	Суп крестьянский с крупой	250,00	2,60	5,30	14,30	116,00	0,09	0,08	8,30	12,00	0,20	14,40	63,20	25,00	0,90	0,37	0,00
511\783	Шницель рыбный соусом	105,00	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
	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	0,02
*	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	**855,00**	**24,95**	**25,75**	**121,94**	**835,80**	**0,53**	**0,45**	**31,24**	**53,01**	**1,30**	**228,54**	**377,37**	**147,30**	**7,69**	**2,54**	**0,15**
	Норма по СанПин		23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	0,42	18,00	0,21	3,00	330,00	49,50	75,00	3,60	3,00	0,03
	День 3 (среда)																
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
96	Рассольник Ленинградский	250,00	3,00	4,50	21,00	135,00	0,10	0,20	11,80	0,00	0,80	45,00	193,00	33,00	1,00	0,47	0,08
284	Запеканка картофельная с мясом	180,00	19,90	22,70	19,00	360,00	0,41	0,42	55,00	169,40	1,29	52,50	226,50	84,90	5,00	3,38	0,00
	Кисломолочный продукт	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	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	**750,00**	**33,62**	**36,45**	**81,96**	**789,30**	**0,72**	**1,29**	**72,79**	**169,76**	**4,30**	**371,24**	**740,94**	**176,40**	**8,41**	**5,35**	**0,10**
	Норма по СанПин		23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	0,42	18,00	0,21	3,00	330,00	49,50	75,00	3,60	3,00	0,03

День 4 (четверг)					
71	Овощи (по сезону)	60,00	0,70	0,10	2,80
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	6,20	5,60	22,30
291	Плов из птицы	200,00	19,80	25,30	32,10
342	Компот из свежих плодов	200,00	0,16	0,00	29,00
	Хлеб пшеничный йодированный	35,00	2,30	0,29	17,50
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46
	Итого	**770,00**	**30,82**	**31,59**	**114,16**
	Норма по СанПин		23,10	23,70	100,50
День 5 (пятница)					
71	Овощи (по сезону)	60,00	0,70	0,10	2,80
140	Суп картофельный с макароными изделиями	250,00	2,90	2,50	21,00
269	Биточки особые, запеченные с соусом томатным	90,00	9,30	9,00	11,25
171	Каша гречневая	150,00	6,30	9,90	46,60
376	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46
	Хлеб пшеничный йодированный	35,00	2,30	0,29	17,50
	Итого	**810,00**	**23,36**	**22,09**	**124,61**
	Норма по СанПин		23,10	23,70	100,50
День 6 (понедельник)					
73	Икра кабачковая	60,00	1,20	5,40	0,00
113	Борщ Украинский	250,00	2,27	8,60	17,90
212	Омлет с колбасой	150,00	15,77	30,41	2,72
376	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46
	Хлеб пшеничный йодированный	35,00	2,30	0,29	17,50
	Итого	**720,00**	**23,40**	**45,00**	**63,58**
	Норма по СанПин		23,10	23,70	100,50

15,60	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,(
167,00	0,24	0,20	5,90	20,00	0,30	30,60	88,70	35,40	2,00	0,47	0,(
436,00	0,10	0,10	0,80	0,00	3,70	18,90	266,10	52,80	3,50	0,10	0,(
116,60	0,02	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80	0,08	0,0
82,30	0,03	0,02	0,00	0,00	0,38	7,00	22,70	4,90	0,38	0,26	0,0
51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,0
868,70	**0,54**	**0,45**	**16,48**	**20,00**	**4,57**	**110,64**	**454,19**	**123,00**	**8,21**	**1,31**	**0,0**
705,00	0,36	0,42	18,00	0,21	3,00	330,00	49,50	75,00	3,60	3,00	0,0
15,60	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,0(
120,00	0,09	0,08	8,25	12,00	0,20	15,90	63,20	24,10	1,00	0,28	0,04
163,10	0,10	0,10	0,17	10,94	0,57	27,90	92,59	18,36	1,21	2,56	0,00
301,00	0,12	0,08	0,00	0,00	1,35	18,00	108,00	73,50	2,40	0,95	0,00
58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,02	0,00
51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
82,30	0,03	0,02	0,00	0,00	0,38	7,00	22,70	4,90	0,38	0,26	0,00
791,20	**0,49**	**0,39**	**12,80**	**22,94**	**2,69**	**122,94**	**367,18**	**152,76**	**7,32**	**4,47**	**0,06**
705,00	0,36	0,42	18,00	0,21	3,00	330,00	49,50	75,00	3,60	3,00	0,03
57,60	0,01	0,01	4,20	0,00	1,90	24,60	22,20	9,00	0,40	0,14	0,00
156,90	0,08	0,07	16,30	15,00	1,04	3,60	198,00	32,80	1,22	0,41	0,01
347,64	0,15	0,47	0,21	2,88	7,80	95,44	245,24	20,05	2,78	1,72	0,01
58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,02	0,00
51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
82,30	0,03	0,02	0,00	0,00	0,38	7,00	22,70	4,90	0,38	0,26	0,00
753,64	**0,40**	**0,66**	**20,89**	**17,88**	**11,25**	**174,58**	**550,83**	**90,25**	**6,81**	**2,85**	**0,04**
705,00	0,36	0,42	18,00	0,21	3,00	330,00	49,50	75,00	3,60	3,00	0,03

	День 7 (вторник)																
140	Суп картофельный с клецками	250,00	2,90	2,50	2,21	120,00	0,09	0,08	8,25	15,50	0,30	16,80	69,00	26,10	1,00	0,28	0,00
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 сгущенное	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
	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
	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	**690,00**	**34,06**	**20,95**	**97,10**	**790,80**	**0,39**	**0,72**	**11,24**	**16,62**	**0,81**	**488,18**	**595,97**	**109,36**	**4,48**	**2,72**	**0,02**
	Норма по СанПин		23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	0,42	18,00	0,21	3,00	330,00	49,50	75,00	3,60	3,00	0,03
	День 8 (среда)																
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
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	6,20	5,60	22,30	167,00	0,24	0,20	5,90	20,00	0,30	30,60	88,70	35,40	2,00	0,47	0,08
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
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	**970,00**	**49,96**	**44,89**	**141,86**	**1177,30**	**0,75**	**0,80**	**37,98**	**20,00**	**25,07**	**195,54**	**681,69**	**187,80**	**15,69**	**8,85**	**0,10**
	Норма по СанПин		23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	0,42	18,00	0,21	3,00	330,00	49,50	75,00	3,60	3,00	0,03
	День 9 (четверг)																
75	Икра свекольная	60,00	1,40	4,60	7,80	79,20	0,05	0,05	0,40	2,00	1,00	46,00	68,00	28,00	0,50	0,12	0,00
115	Суп-лапша домашняя	250,00	2,57	5,55	13,40	113,70	0,09	0,08	0,88	12,00	0,20	15,90	63,20	24,10	1,00	0,28	0,04
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
171	Каша рисовая	150,00	3,80	8,80	41,00	258,00	0,12	0,11	0,00	0,00	1,20	21,00	84,00	31,50	1,05	0,26	0,08
	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 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	**810,00**	**20,13**	**31,35**	**120,91**	**847,29**	**0,46**	**0,43**	**5,97**	**14,39**	**5,52**	**160,05**	**360,14**	**121,21**	**7,53**	**3,25**	**0,16**
	Норма по СанПин		23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	0,42	18,00	0,21	3,00	330,00	49,50	75,00	3,60	3,00	0,03

	День 10 (пятница)					
71	Овощи (по сезону)	60,00	0,70	0,10	2,80	15,60
94	Рассольник	250,00	1,60	5,05	16,50	118,00
279	Тефтели запеченные с соусом сметанный с томатом	90,00	6,70	11,00	9,90	166,00
171	Каша гречневая	150,00	6,30	9,90	46,60	301,00
	Кисломолочный продукт	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20
	Хлеб пшеничный йодированный	35,00	2,30	0,29	17,50	82,30
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Итого	**810,00**	**25,06**	**31,64**	**111,76**	**834,30**
	Норма по СанПин		23,10	23,70	100,50	705,00
			Пищевые вещества, г			**Энергетическая ценность, кКал**
			Б	**Ж**	**У**	
	Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00
	обеды 30 %		23,10	23,70	100,50	705,00
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		**28,95**	**32,39**	**107,22**	**847,42**

0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00
0,10	0,20	11,80	0,00	0,80	45,00	193,00	33,00	1,00	0,47	0,08
0,07	0,07	3,80	15,25	0,65	29,60	93,00	20,10	0,90	0,96	0,00
0,12	0,08	0,00	0,00	1,35	18,00	108,00	73,50	2,40	0,95	0,00
0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00
0,03	0,02	0,00	0,00	0,38	7,00	22,70	4,90	0,38	0,26	0,00
0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
0,50	**0,74**	**20,52**	**15,61**	**3,37**	**364,94**	**654,99**	**182,60**	**6,39**	**3,84**	**0,10**
0,36	0,42	18,00	0,21	3,00	330,00	49,50	75,00	3,60	3,00	0,03
Витамины, мг					**Минеральные вещества, мг**					
B1	**B2**	**C**	**A**	**E**	**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
0,36	0,42	18,00	0,21	3,00	330,00	49,50	75,00	3,60	3,00	0,03
0,52	**0,64**	**24,57**	**36,53**	**6,27**	**242,55**	**531,40**	**138,66**	**10,55**	**3,68**	**0,09**

УТВЕРЖДАЮ	СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
ИП Р. А. Пономаренко	Директор МБОУ СОШ №10	Начальник ТОУФС Роспотребнадзора по Краснодарскому краю в Северском, Абинском, Крымском районах
«28» 11 2020 г	«27» 11 2020 г	«28» 11 2020 г

Примерное 10- дневное циклическое меню питания для обучающихся с 5-11 классов в МБОУ СОШ № 10 общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район

(завтраки)

Абинск 2020г

	Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов																
	Пищевая ценность ЗАВТРАК																
			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
	День 1 (понедельник)																
3	Сыр порциями	30,00	8,40	7,80	0,00	102,00	0,00	0,00	0,19	69,00	0,03	270,00	177,00	15,00	0,25	2,10	0,00
174	Каша вязкая молочная (рисовая)	255,00	8,60	11,86	42,37	336,32	0,03	0,41	0,20	0,68	0,00	23,47	24,80	6,17	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	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	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	635,00	24.22	23,95	91,63	702,40	0,15	0,61	6,46	69,92	0,77	453,67	369,00	61,41	76,56	5,20	0,00
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
	День 2 (вторник)																
49	Салат витаминный	100,00	1,60	6,10	10,00	101,00	0,03	0,50	8,78	0,00	2,83	19,30	130,70	18,20	1,03	0,23	0,00
268	Шницель рубленный	80,00	11,77	15,40	17,71	257,60	0,06	0,06	0,96	0,00	1,09	21,90	120,60	20,57	1,37	0,13	0,00
142	Картофель и овощи ,тушенные в соусе	180,00	3,60	9,48	35,64	243,36	0,09	0,09	17,28	0,00	2,59	82,08	140,28	58,20	1,72	0,33	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	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
	Итого	630,00	21,86	31,68	110,96	815,50	0,37	0,76	27,23	0,00	7,10	181,58	491,20	129,57	6,83	1,07	0,02
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
	День 3 (среда)																
71	Овощи (по сезону)	100,00	1,17	0,17	4,70	26,00	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	0,17	0,00
269	Биточки особые, запеченные с соусом томатным	100,00	10,33	10,00	12,50	181,22	0,11	0,11	0,18	12,15	0,63	31,00	102,87	20,40	1,34	2,84	0,00
171	Каша гречневая	180,00	7,56	11,80	55,92	361,20	0,14	0,09	0,00	0,00	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88	1,14	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	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
	Итого	650,00	23,75	22,67	124,13	797,56	0,77	0,84	27,39	12,27	5,28	115,90	354,09	149,20	6,63	4,51	0,02
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03

	День 4 (четверг)				
45	Салат из овощей (белокачанной капусты)	100,00	1,40	4,60	10,30
229	Рыба тушенная в томате с овощами	150,00	13,60	7,15	7,15
312	Картофельное пюре	180,00	3,78	9,84	26,10
	Сок натуральный	200,00	1,00	0,00	24,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70	0,34	20,06
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55
*	Кондитерское изделие (пряники)	30,00	1,60	2,70	21,13
	Итого	**730,00**	**26,07**	**24,99**	**121,69**
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75
	День 5 (пятница)				
71	Овощи (по сезону)	100,00	1,17	0,17	4,70
291	Плов из птицы	250,00	24,75	31,60	40,10
342	Компот из свежих плодов	200,00	0,16	0,00	29,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70	0,34	20,06
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55
	Итого	**620,00**	**30,77**	**32,47**	**106,41**
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75
	День 6 (понедельник)				
222	Запеканка из творога	180,00	25,04	17,20	38,80
327	Молоко сгущенное	40,00	3,01	0,00	22,70
379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70
	Хлеб пшеничный йодирозанный	40,00	2,70	0,34	20,06
368	Фрукты свежие (по сезону)	110,00	0,45	0,45	11,70
	Итого	**570,00**	**34,10**	**20,49**	**107,96**
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75
	День 7 (вторник)				
841	Капуста маринованная	100,00	1,40	4,80	6,00
279	Тефтели запеченные с соусом томатным	100,00	7,40	12,20	11,00

88,30	0,03	0,04	15,90	60,00	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80	0,23	0,00
148,50	0,08	0,10	4,20	0,59	0,00	103,60	104,60	29,90	0,70	0,90	0,15
226,80	0,18	0,14	6,66	5,40	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26	0,77	0,00
101,60	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,04	0,00
94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
114,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	15,00	27,00	0,24	0,01	0,00
834,74	0,52	0,41	30,97	65,99	1,37	261,80	381,02	142,50	7,71	2,31	0,17
678,25	0,35	0,40	17,50	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
26,00	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	0,17	0,00
545,00	0,12	0,12	1,00	0,00	4,60	23,60	332,60	66,00	4,37	0,12	0,00
116,60	0,02	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80	0,08	0,00
94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
843,14	0,36	0,28	13,61	0,00	5,29	98,90	458,22	110,60	7,58	0,73	0,02
678,25	0,35	0,40	17,50	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
410,50	0,08	0,37	1,13	1,06	0,00	221,90	307,40	35,16	1,60	1,30	0,00
103,20	0,06	0,05	0,40	0,00	0,00	127,12	91,84	13,60	0,08	0,40	0,00
92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
52,20	0,03	0,01	4,50	0,00	0,30	22,,9	16,70	13,30	0,40	0,40	0,00
752,90	0,23	0,57	6,63	1,16	0,84	477,32	531,94	81,66	2,65	2,50	0,00
678,25	0,35	0,40	17,50	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
76,00	0,02	0,02	13,50	0,00	2,10	51,00	30,00	16,00	1,20	0,23	0,00
184,40	0,08	0,08	4,20	16,90	0,72	32,80	103,30	22,30	1,00	1,07	0,00

171	Каша гречневая	180,00	7,56	11,80	55,92	361,20	0,14	0,09	0,00	0,00	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88	1,14	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	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
	Итого	**650,00**	**21,21**	**29,50**	**134,53**	**893,74**	**0,45**	**0,32**	**23,31**	**16,90**	**5,03**	**163,70**	**358,52**	**157,10**	**7,79**	**2,88**	**0,02**
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
	День 8 (среда)																
73	Икра кабачковая	100,00	2,00	9,00	0,00	96,00	0,02	0,02	7,00	0,00	3,17	41,00	37,00	15,00	0,66	0,23	0,00
212	Омлет с колбасой	200,00	21,03	40,50	3,63	463,50	0,20	0,63	0,28	3,84	10,40	127,30	326,90	26,70	3,70	2,29	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 пшеничный йодированный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
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	**680,00**	**28,37**	**50,65**	**62,94**	**825,24**	**0,44**	**0,77**	**11,99**	**3,84**	**14,46**	**226,60**	**480,22**	**87,60**	**7,47**	**3,30**	**0,03**
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
	День 9 (четверг)																
71	Овощи (по сезону)	100,00	1,17	0,17	4,70	26,00	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	0,17	0,00
	Жаркое по-домашнему	250,00	24,20	22,30	36,80	446,60	0,20	0,28	11,50	0,00	14,37	52,10	308,50	72,85	6,60	4,75	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	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
	Итого	**620,00**	**30,06**	**23,17**	**92,51**	**701,74**	**0,72**	**0,92**	**38,71**	**0,12**	**17,40**	**115,40**	**430,12**	**113,45**	**9,01**	**5,28**	**0,02**
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
	День 10 (пятница)																
75	Икра свекольная	100,00	2,30	7,70	13,00	132,00	0,08	0,08	0,60	3,30	1,60	76,60	113,30	46,60	83,00	0,20	0,00
297	Фрикадельки из кур запеченные с соусом сметаным с томатом	100,00	8,20	13,10	7,05	179,20	0,02	0,07	0,56	0,43	2,67	26,90	59,50	8,01	0,63	2,21	0,02
202	Макаронные изделия отварные с маслом	180,00	6,12	10,90	41,04	293,40	0,07	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	0,00	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	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
	Итого	**650,00**	**22,31**	**32,40**	**118,10**	**861,74**	**0,38**	**0,35**	**5,37**	**3,73**	**7,40**	**178,20**	**319,82**	**98,21**	**89,24**	**2,81**	**0,04**
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
			Пищевые вещества, г			**Энергетическая ценность, кКал**	**Витамины, мг**					**Минеральные вещества, мг**					
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**В2**	**С**	**А**	**Е**	**Кальций (мг)**	**Фосфор (мг)**	**Магний (мг)**	**Железо (мг)**	**Цинк (мг)**	**Йод (мг)**
	Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10
	завтрак 25 %		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		**26,27**	**29,20**	**107,09**	**802,87**	**0,44**	**0,58**	**19,17**	**17,39**	**6,49**	**227,31**	**417,42**	**113,13**	**22,15**	**3,06**	**0,03**

УТВЕРЖДАЮ	СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
ИП _____ Р. А. Пономаренко	Директор МБОУ СОШ № 10 _____ Чалая И.Д.	Начальник ТОУФС Роспотребнадзора по Краснодарскому краю в Северском, Абинском, Крымском районах _____ Е.А. Вечерняя
«27» 11 2020 г	«27» 11 2020 г	«27» 11 2020 г

Примерное 10- дневное циклическое меню питания для обучающихся с 5-11 классов в МБОУ СОШ № 10 общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район

(обеды)

Абинск 2020г

	Меню обедов для обучающихся 5-11 классов				
	Пищевая ценность обед				
			Пищевые вещества, г		
	День 1 (понедельник)		Б	Ж	У
3	Овощи (по сезону)	100,00	1,17	0,17	4,70
174	Борщ с капустой и картофелем	250,00	2,25	7,20	13,44
382	Сосиска отварная с соусом	130,00	19,90	25,37	2,08
	Макаронные изделия отварные с маслом	180,00	6,12	10,90	41,04
379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70	0,34	20,06
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55
	Итого	**930,00**	**37,03**	**46,84**	**108,57**
	Норма по СанПин		27,00	27,60	114,90
	День 2 (вторник)				
49	Салат из овощей (белокачанной капусты)	100,00	1,40	4,60	10,30
134	Суп крестьянский с крупой	250,00	2,60	5,30	14,30
229	Рыба тушенная в томате с овощами	150,00	13,60	7,15	7,15
312	Картофельное пюре	180,00	3,78	9,84	26,10
	Сок натуральный	200,00	1,00	0,00	24,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70	0,34	20,06
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55
	Кондитерское изделие (пряники)	30,00	1,60	2,70	21,13
	Итого	**980,00**	**28,67**	**30,29**	**135,99**
	Норма по СанПин		27,00	27,60	114,90
	День 3 (среда)				
49	Салат витаминный	100,00	1,60	6,10	10,00
96	Рассольник Ленинградский	250,00	3,00	4,50	21,00
284	Запеканка картофельная с мясом	220,00	24,30	27,70	23,20
	Кисломолочный продукт	200,00	0,20	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70	0,34	20,06
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55

Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
	B1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
26,00	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	0,17	0,00
126,60	0,05	0,05	10,83	15,00	0,84	6,66	206,00	30,80	28,80	0,54	0,01
299,52	0,15	1,38	0,00	0,00	0,55	36,05	181,60	22,11	2,49	0,08	0,00
293,40	0,07	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	0,00	0,00
92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
993,96	**0,51**	**1,77**	**18,64**	**15,10**	**4,52**	**240,71**	**640,62**	**116,51**	**34,73**	**1,55**	**0,03**
813,90	0,42	0,48	21,00	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,04
88,30	0,03	0,04	15,90	60,00	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80	0,23	0,00
116,00	0,09	0,08	8,30	12,00	0,20	14,40	63,20	25,00	0,90	0,37	0,00
148,50	0,08	0,10	4,20	0,59	0,00	103,60	104,60	29,90	0,70	0,90	0,15
226,80	0,18	0,14	6,66	5,40	0,18	48;60	100,80	36,00	1,26	0,77	0,00
101,60	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,04	0,00
94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
114,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	15,00	27,00	0,24	0,01	0,00
950,74	**0,61**	**0,49**	**39,27**	**77,99**	**1,57**	**276,20**	**444,22**	**167,50**	**8,61**	**2,68**	**0,17**
813,90	0,42	0,48	21,00	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,04
101,00	0,03	0,50	8,78	0,00	2,83	19,30	130,70	18,20	1,03	0,23	0,00
135,00	0,10	0,20	11,80	0,00	0,80	45,00	193,00	33,00	1,00	0,47	0,08
440,00	0,50	0,47	67,20	207,00	1,57	64,10	276,80	103,70	6,10	4,13	0,00
58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,02	0,00
94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02

	Итого	**840,00**	**33,79**
	Норма по СанПин		27,00
	День 4 (четверг)		
71	Овощи (по сезону)	100,00	1,17
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	6,20
291	Плов из птицы	250,00	24,75
342	Компот из свежих плодов	200,00	0,16
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70
	Хлеб ржаной	30,00	1,99
	Итого	**870,00**	**36,97**
	Норма по СанПин		27,00
	День 5 (пятница)		
71	Овощи (по сезону)	100,00	1,17
140	Суп картофельный с макароными изделиями	250,00	2,90
269	Биточки особые, запеченные с соусом томатным	100,00	10,33
171	Каша гречневая	180,00	7,56
376	Чай с сахаром	200,00	0,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70
	Хлеб ржаной	30,00	1,99
	Итого	**900,00**	**26,85**
	Норма по СанПин		27,00
	День 6 (понедельник)		
73	Икра кабачковая	100,00	2,00
113	Борщ Украинский	250,00	2,27
212	Омлет с колбасой	200,00	21,03
376	Чай с сахаром	200,00	0,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70
	Хлеб ржаной	30,00	1,99
	Итого	**820,00**	**30,19**
	Норма по СанПин		27,00

39,00	101,81	889,54	0,82	1,28	87,99	207,00	5,79	186,70	700,12	187,50	10,84	5,21	0,10
27,60	114,90	813,90	0,42	0,48	21,00	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,04
0,17	4,70	26,00	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	0,17	0,00
5,60	22,30	167,00	0,24	0,20	5,90	20,00	0,30	30,60	88,70	35,40	2,00	0,47	0,08
31,60	40,10	545,00	0,12	0,12	1,00	0,00	4,60	23,60	332,60	66,00	4,37	0,12	0,00
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
0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
38,07	128,71	1010,14	0,60	0,48	19,51	20,00	5,59	129,50	546,92	146,00	9,58	1,20	0,10
27,60	114,90	813,90	0,42	0,48	21,00	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,04
0,17	4,70	26,00	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	0,17	0,00
2,50	21,00	120,00	0,09	0,08	8,25	12,00	0,20	15,90	63,20	24,10	1,00	0,28	0,04
10,00	12,50	181,22	0,11	0,11	0,18	12,15	0,63	31,00	102,87	20,40	1,34	2,84	0,00
11,80	55,92	361,20	0,14	0,09	0,00	0,00	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88	1,14	0,00
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
0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
25,17	141,73	901,96	0,56	0,42	15,64	24,15	3,14	143,80	425,29	179,30	8,43	4,81	0,06
27,60	114,90	813,90	0,42	0,48	21,00	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,04
9,00	0,00	96,00	0,02	0,02	7,00	0,00	3,17	41,00	37,00	15,00	0,66	0,23	0,00
8,60	17,90	156,90	0,08	0,07	16,30	15,00	1,04	3,60	198,00	32,80	1,22	0,41	0,01
40,50	3,63	463,50	0,20	0,63	0,28	3,84	10,40	127,30	326,90	26,70	3,70	2,29	0,01
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
0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
58,80	69,14	929,94	0,49	0,83	23,79	18,84	15,20	230,20	661,52	107,10	8,29	3,31	0,04
27,60	114,90	813,90	0,42	0,48	21,00	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,04

	День 7 (вторник)		
140	Суп картофельный с клецками	250,00	2,90
222	Запеканка из творога	180,00	25,04
327	Молоко сгущенное	40,00	3,01
368	Какао с молокм	200,00	4,07
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70
	Хлеб ржаной	30,00	1,99
	Итого	**740,00**	**39,71**
	Норма по СанПин		27,00
	День 8 (среда)		
841	Капуста маринованная	100,00	1,40
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	6,20
259	Жаркое по-домашнему	250,00	24,20
342	Компот из свежих плодов	200,00	0,16
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70
	Хлеб ржаной	30,00	1,99
	Итого	**870,00**	**36,65**
	Норма по СанПин		27,00
	День 9 (четверг)		
75	Икра свекольная	100,00	2,30
115	Суп-лапша домашняя	250,00	2,57
297	Фрикадельки из кур запеченные с соусом сметаным с томатом	100,00	8,20
171	Каша рисовая	180,00	4,56
	Сок натуральный	200,00	1,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70
	Хлеб ржаной	30,00	1,99
	Итого	**900,00**	**23,32**
	Норма по СанПин		27,00

2,50	2,21	120,00	0,09	0,08	8,25	15,50	0,30	16,80	69,00	26,10	1,00	0,28	0,00
17,20	38,80	410,50	0,08	0,37	1,13	1,06	0,00	221,90	307,40	35,16	1,60	1,30	0,00
0,00	22,70	103,20	0,06	0,05	0,40	0,00	0,00	127,12	91,84	13,60	0,08	0,40	0,00
3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	1,34	0,47	0,50	0,00
0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
23,90	**113,82**	**907,02**	**0,47**	**0,79**	**11,56**	**16,80**	**0,89**	**564,32**	**684,36**	**102,80**	**5,06**	**2,84**	**0,02**
27,60	114,90	813,90	0,42	0,48	21,00	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,04
4,80	6,00	76,00	0,02	0,02	13,50	0,00	2,10	51,00	30,00	16,00	1,20	0,23	0,00
5,60	22,30	167,00	0,24	0,20	5,90	20,00	0,30	30,60	88,70	35,40	2,00	0,47	0,08
22,30	36,80	446,60	0,20	0,28	11,50	0,00	14,37	52,10	308,50	72,85	6,60	4,75	0,00
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
0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
33,40	**126,71**	**961,74**	**0,67**	**0,63**	**36,50**	**20,00**	**17,36**	**192,00**	**522,82**	**154,85**	**12,51**	**5,89**	**0,10**
27,60	114,90	813,90	0,42	0,48	21,00	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,04
7,70	13,00	132,00	0,08	0,08	0,60	3,30	1,60	76,60	113,30	46,60	83,00	0,20	0,00
5,55	13,40	113,70	0,09	0,08	8,25	12,00	0,20	15,90	63,20	24,10	1,00	0,28	0,04
13,10	7,05	179,20	0,02	0,07	0,56	0,43	2,67	26,90	59,50	8,01	0,63	2,21	0,02
10,56	49,20	309,20	0,14	0,13	0,00	0,00	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26	0,31	0,09
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
0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
37,61	**139,66**	**991,24**	**0,54**	**0,49**	**13,62**	**15,73**	**6,70**	**204,90**	**442,42**	**151,11**	**90,60**	**3,40**	**0,17**
27,60	114,90	813,90	0,42	0,48	21,00	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,04

	День 10 (пятница)				
71	Овощи (по сезону)	100,00	1,17	0,17	4,70
94	Рассольник	250,00	1,60	5,05	16,50
279	Тефтели запеченные с соусом томатным	100,00	7,40	12,20	11,00
171	Каша гречневая	180,00	7,56	11,80	55,92
	Кисломолочный продукт	200,00	0,20	0,00	15,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70	0,34	20,06
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55
	Итого	**900,00**	**22,62**	**29,92**	**135,73**
	Норма по СанПин		27,00	27,60	114,90
			Пищевые вещества, г		
			Б	**Ж**	**У**
	Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00
	обед 30 %		27,00	27,60	114,90
	Фактическя завтрак (СРЕДНЕЕ)		**31,58**	**36,30**	**120,19**

26,00	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	0,17	0,00
118,00	0,10	0,20	11,80	0,00	0,80	45,00	193,00	33,00	1,00	0,47	0,08
184,40	0,08	0,08	4,20	16,90	0,72	32,80	103,30	22,30	1,00	1,07	0,00
361,20	0,14	0,09	0,00	0,00	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88	1,14	0,00
58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,02	0,00
94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
903,14	**0,54**	**0,51**	**23,21**	**16,90**	**3,83**	**174,70**	**555,52**	**190,10**	**8,09**	**3,23**	**0,10**
813,90	0,42	0,48	21,00	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,04
Энергетическая ценность, кКал	**Витамины, мг**					**Минеральные вещества, мг**					
	B1	**B2**	**C**	**A**	**E**	**Кальций (мг)**	**Фосфор (мг)**	**Магний (мг)**	**Железо (мг)**	**Цинк (мг)**	**Йод (мг)**
2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10
813,90	0,42	0,48	21,00	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,04
943,94	**0,58**	**0,77**	**28,97**	**43,25**	**6,46**	**234,30**	**562,38**	**150,28**	**19,67**	**3,41**	**0,09**