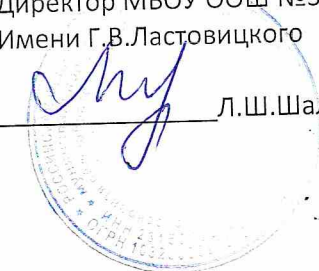
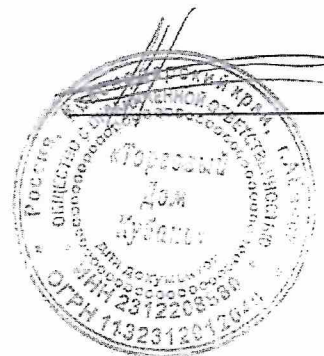


СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Торговый дом Кубань"

Директор МБОУ ООШ №31
Имени Г.В.Ластовицкого


Л.Ш.Шалагина
 


А.Л.Жваков

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: зима - весна 2021 год.

1-я неделя

35%

Сборник рецепт №	Наименование блюда	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энер. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)															
82/11	Борщ с картофелем и св/капусты	200	3,03	4,046	14,53	106,65	0,06	6,47	0	0,25	56,8	63,6	28,8	0,648	0,07
292/11	Птица тушёная с овощами	195	11,83	12,478	15,916	223,29	0,165	8,956	49,730	0,223	78,649	118,16	41,076	0,356	0,01
389/11	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,400	105,60	0,044	8	0	0,2	40	36	8,01	0,4	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	0,05	0	0	0,55	21,5	42,5	6,17	0,055	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0,011	0	0	0,11	25,55	23,75	4,5	0,32	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11	0	1,21	17,6	12,1	9,9	2,123	0
ИТОГО			19,98	17,629	100,07	638,87	0,363	34,426	49,73	2,543	240,3	296,1	98,456	3,902	0,0
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245	3,5	385	385	88	4,2	0,0

День 2 (ВТОРНИК)															
106/11	Суп карт. с рыбными Фрикаделькам	250	9,39	3,41	10,99	112,21	0,11	4,87	22,5	0,2	50,3	94,9	23	0,9	0,09
211/11	Омлет с сыром	150	13,94	24,828	2,638	289,76	0,103	0,259	424,57	0,750	103,1	225,80	16,14	0,2638	0
131/11	Овощи (Горошек отварн. консерви.)	40	1,238	1,421	12,90	69,34	0,027	2,152	7,619	0,103	14,2	26,34	8,629	0,31	0,00
379/11	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	139,70	0,1	0,8	27,4	0,51	173,4	132,8	22,9	0,3	0
406/11	Пирожок печёный с печенью	55	1,95	1,9	24,15	121,30	0,05	1	292	0,65	44,8	86,5	10	0,55	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	0,025	0	0	0,275	10,75	21,25	3,085	0,033	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0,011	0	0	0,11	25,55	23,75	4,5	0,32	0
ИТОГО			33,723	35,712	91,186	821,04	0,426	9,081	774,09	2,598	422,1	611,3	88,254	2,6768	0,0
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245	3,5	385	385	88	4,2	0,0

День 3 (СРЕДА)															
116/11	Суп с крупой и томатом	200	3,89	5,8	14,97	127,64	0,047	1,47	0	0,33	36,2	11,1	4,17	0,57	0,0
47/11	Калуста квашеная	60	1	3,0	4,7	48,80	0	16,5	20,60	1,400	29,6	16,80	8,0	0,33	0
258/11	Мясо духовое с картофелем	185	14,348	16,963	15,81	272,52	0,107	5,721	0	0	136,39	107,69	41,193	0,385	0
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	0,016	0,726	0	0,2	32,5	23,44	17,46	0,69	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	0,05	0	0	0,55	21,5	42,5	6,17	0,055	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	36,325	35,63	6,75	0,48	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	46,62	0,032	10,5	0	1,155	16,8	11,55	9,5	2,027	0
ИТОГО			24,565	27,058	115,21	802,63	0,2685	34,917	20,6	3,8	311,32	248,7	93,193	4,537	0

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ ООШ № 31
имени Г.В.Ластовицкого
Л.Ш.Шалагина

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Торговый дом Кубань"



Букреева Н.В.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: зима - весна 2021 год.

1-я неделя

35%

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)															
82/11	Борщ с картофелем и св/капусты	200	3,03	4,046	14,53	106,65	0,06	6,47	0	0,25	56,8	63,6	28,8	0,648	0,0775
292/11	Птица тушёная с овощами	195	11,83	12,478	15,916	223,29	0,165	8,956	49,730	0,223	78,849	118,16	41,076	0,356	0,011
389/11	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,400	105,60	0,044	8	0	0,2	40	36	8,01	0,4	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	0,05	0	0	0,55	21,5	42,5	6,17	0,055	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0,011	0	0	0,11	25,55	23,75	4,5	0,32	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11	0	1,21	17,6	12,1	9,9	2,123	0
ИТОГО			19,98	17,629	100,07	638,87	0,363	34,426	49,73	2,543	240,3	296,1	98,456	3,902	0,089
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245	3,5	385	385	88	4,2	0,04

День 2 (ВТОРНИК)															
106/11	Суп карт. с рыбными Фрикаделькам	250	9,39	3,41	10,99	112,21	0,11	4,87	22,5	0,2	50,3	94,9	23	0,9	0,032
211/11	Омлет с сыром	150	13,94	24,828	2,638	289,76	0,103	0,259	424,57	0,750	103,1	225,80	16,14	0,2638	0
131/11	Овощи (Горошек отварн. консерви.)	40	1,238	1,421	12,90	69,34	0,027	2,152	7,619	0,103	14,2	26,34	8,629	0,31	0,001
379/11	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	0,1	0,8	27,4	0,51	173,4	132,8	22,9	0,3	0
406/11	Пирожок печёный с печенью	55	1,95	1,9	24,15	121,50	0,05	1	292	0,65	44,8	86,5	10	0,55	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	0,025	0	0	0,275	10,75	21,25	3,085	0,033	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0,011	0	0	0,11	25,55	23,75	4,5	0,32	0
ИТОГО			33,723	35,712	91,186	821,04	0,426	9,081	774,09	2,598	422,1	611,3	88,254	2,6768	0,033
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245	3,5	385	385	88	4,2	0,04

День 3 (СРЕДА)															
116/11	Суп с крупой и томатом	200	3,89	5,8	14,97	127,64	0,047	1,47	0	0,33	36,2	11,1	4,17	0,57	0,01
47/11	Капуста квашеная	60	1	3,0	4,7	49,80	0	16,5	20,60	1,400	29,6	16,80	8,0	0,33	0
258/11	Мясо духовое с картофелем	185	14,348	16,963	15,61	272,52	0,107	5,721	0	0	136,39	107,69	41,193	0,385	0
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	0,016	0,726	0	0,2	32,5	23,44	17,46	0,69	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	0,05	0	0	0,55	21,5	42,5	6,17	0,055	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,325	35,63	6,75	0,48	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	46,62	0,032	10,5	0	1,155	16,8	11,55	9,5	2,027	0
ИТОГО			24,565	27,058	115,21	802,63	0,2685	34,917	20,6	3,8	311,32	248,7	93,193	4,537	0,01
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245	3,5	385	385	88	4,2	0,04

Россия Краснодарский край г. Новороссийск
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

1-я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет
 35%

Сезон: зима - весна 2021 год.

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	
День 4 (ЧЕТВЕРГ)																
120/11	Суп молочный с макаронами	220	7,604	5,19	22,32	166,41	0,06	0,276	29,04	0,33	158,34	119,25	22,474	0,44	0,018	
223 /11	Запеканка из творога со сгущёнкой	200	28,031	21,56	56	530,16	0,12	0,94	130	0,828	397,84	423,22	39,836	1,2	0,011	
379/11	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	0,1	0,8	27,4	0,51	173,4	132,8	22,9	0,3	0	
15/11	Сыр Костромской порциями	15	3,48	4,425	0	53,75	0,005	0,105	39	0,075	132	75	5,25	0,15	0	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	0,05	0	0	0,55	21,5	42,5	6,17	0,055	0	
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,325	35,63	6,75	0,48	0	
итого			47,86	35,66	135,5	1054,56	0,352	2,124	225,4	2,46	921,4	828,4	103,4	2,625	0,03	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245	3,5	385	385	88	4,2	0,04	

День 5 (ПЯТНИЦА)															
Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энерг. цен.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
102 /11	Суп картофельный с горохом	200	7,79	7,01	25,22	195,13	0,0138	1,88	0,164	1,138	104,5	96,7	27,17	0,8	0,001
278/11	Тефтели рыбные (минтай)	110	9,08	8,855	12,939	167,77	0,175	1,581	20,35	3,768	121,53	78,8	12,4	0,597	0,04
171-156	Каша рисовая /капуста с яйцом	130/ 55	4,689	8,71	34,525	235,25	0,41	3,864	46,14	0,107	29,78	73,64	24,14	0,935	0,01
389/11	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	39,400	158,84	0,01	3,4	0	0	22,46	18,5	7,26	0,19	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	0,05	0	0	0,55	21,5	42,5	6,17	0,055	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,325	35,63	6,75	0,48	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11	0	1,21	17,6	12,1	9,9	2,123	0
итого			26,55	25,8	160,5	980,37	0,708	21,73	66,65	6,94	355,7	357,9	93,8	5,18	0,05
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245	3,5	385	385	88	4,2	0,04

2-я неделя

возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
День 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)															
83/11	Борщ с картофелем	200	4,89	7,51	14,53	145,27	0,098	6,47	0	0,25	56,8	50,4	22,86	0,81	0,001
47/11	Капуста квашеная	60	1	3,0	4,7	49,80	0	16,5	20,60	1,400	29,6	16,80	8,0	0,33	0
265/11	Плов с говядиной	185	13,252	19,934	32,478	362,33	0,103	1,747	58,22	0,309	120,98	92,62	40,957	0,3269	0,011
376/11	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0,00	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	0,05	0	0	0,55	21,5	42,5	6,17	0,055	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,325	35,63	6,75	0,48	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	46,62	0,032	10,5	0	1,155	16,8	11,55	9,5	2,027	0
итого			23,88	31,67	114,6	839,02	0,3	35,25	78,82	3,83	295,1	252,3	95,59	4,309	0,01
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245	3,5	385	385	88	4,2	0,04

День 7 (ВТОРНИК)															
Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энерг. цен.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
96/11	Рассольник ленинградский	200	4,406	5,082	12,674	114,06	0,09	4,7	0	0	38,22	43,2	18,344	0,744	0,0042
294/11	Котлета рубленая из птицы	100	10,43	11,909	15,52	210,98	0,126	0,563	46,376	1,876	115,57	58,5	14,1	0,798	0
128-139/11	Картофель пюре /капуста тушёная	150/40	3,916	9,558	21,142	186,25	0,155	11,8	50	1,023	44,44	103,31	15,74	0,368	0
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	0,220	4,00	0,00	0,05	14,00	14,00	8,00	2,80	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	0,05	0	0	0,55	21,5	42,5	6,17	0,055	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,325	35,63	6,75	0,48	0
итого			24,00	27,33	107,9	774	0,658	21,04	96,38	3,66	272,1	297,2	69,1	5,245	0
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245	3,5	385	385	88	4,2	0,04

Россия Краснодарский край
**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ
 ДЛЯ, УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ**

О Б Е Д О В

35%

2-я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: зима - весна 2021 год.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод
День 8 (СРЕДА)															
88/11	Щи из св/капусты с картофелем	200	4,206	4,970	8,412	95,20	0,088	7,62	0,000	0,00	54,3	37,20	16,7	0,76	0,004
205/11	Макароны отварные с овощами	150	4,202	5,01	28,524	175,99	0,072	1,712	0	0,48	19,42	50,88	10,34	0,57	0,0025
282/11	Оладьи из печени (говяжья)	90	8,45	9,958	7,951	155,23	0,138	4,0	874	0,53	94,65	118,38	8,34	0,95	0,05
389/11	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	20,23	84,92	0,2	4,01	0	0,2	14,02	14,02	8,01	0,28	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	0,05	0	0	0,55	21,5	42,5	6,17	0,055	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,325	35,63	6,75	0,48	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11	0	1,21	17,6	12,1	9,9	2,123	0
Итого			22,54	21,16	113,5	734,73	0,598	28,39	874	3,14	259,8	310,7	66,21	5,218	0,06
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245	3,5	385	385	88	4,2	0,04
День 9 (ЧЕТВЕРГ)															
108/11	Суп картофельный с клецками	200	5,536	4,684	12,9	115,90	0,064	3,6	16,84	1,3	41,62	54,58	19,28	0,54	0,002
182/11	Каша рисовая молочная	200	4,85	10,21	39,829	270,61	0,057	1,11	55,240	0,000	28,8	19,9	4,43	0,45	0
382/11	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	0,056	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9	0
15/11	Сыр Костромской порциями	15	3,48	4,425	0	53,75	0,005	0,105	39	0,075	132	75	5,25	0,15	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	0,04	0	0	0,44	17,2	34	4,936	0,044	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,325	35,63	6,75	0,48	0
Итого			21,4	23,0	108,34	726,1	0,24	5,32	128,8	1,98	375	324	69,5	2,56	0
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245	3,5	385	385	88	4,2	0,04
День 10 (ПЯТНИЦА)															
102 / 11	Суп картофельный с фасолью	200	7,79	7,01	25,22	195,13	0,0138	1,88	0,164	1,138	104,5	96,7	27,17	0,8	0,001
70/11	Овощи соленые (огурец)	60	0,48	0,12	1,08	7,32	0	3	0,000	0	13,8	14,4	8,4	0,36	0
268/11	Котлета из говядины	100	9,103	11,189	11,32	182,39	0,114	0,186	65,086	0,6	117	38,89	13,37	0,956	0,0205
143/11	Рагу овощное	155	2,777	11,907	13,050	170,47	0,091	1,9063	70,095	0,203	56,62	68,57	14,777	0,398	0,067
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	0,016	0,726	0	0,2	32,5	23,44	17,46	0,69	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	0,04	0	0	0,44	17,2	34	4,936	0,044	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,325	35,63	6,75	0,48	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	46,62	0,032	10,5	0	1,155	16,8	11,55	9,5	2,027	0
Итого			24,97	31,44	125,6	885,1	0,323	18,20	135,3	3,9	396,7	323,2	102,3	5,755	0,09
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245	3,5	385	385	88	4,2	0,04

Пищевые вещества	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод
Итого за день по СанПиН СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20	100%	77	79,0	335	2350	1,2	60	700	10	1100	1100	250	12	0,1
7-11 л ОБЕД 35 %	35%	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245	3,5	385	385	88	4,2	0,04
Среднее за 10 дней (фактически)		26,95	27,65	117,25	825,6	0,42	21,0	245,0	3,5	385,0	385,0	88,0	4,2	0,04

Ответственный за разработку меню инженер-технолог _____ /Ткаченко А.Н./

Литература:

1. САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ СанПиН 2.3/2.4.3590 -20
2. СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с.
3. СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ ПИТАНИЯ РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.