

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ  
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ  
СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
ПО КРАСНОДАРСКОМУ КРАЮ  
ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ  
УПРАВЛЕНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОЙ  
СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
353912 Краснодарский край  
г.Новороссийск, ул.Видова,170  
Телефон 211-764. Факс 262-406  
E-mail: rst@ross.ru  
«26» 12 2017 г. № 231 5/145-А-80

И. о. директора  
ООО «Торговый дом «Кубань»  
Букреевой Н.В.  
г. Краснодар, ул. Таганрогская, д. 4,  
оф. 73

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Краснодарскому краю в городе Новороссийск согласовывает примерно 12-дневное меню школьных завтраков для учащихся 7-11 и 12-18 лет общеобразовательных учреждений на осенний и зимне-весенний периоды на основании экспертного заключения №12127/03-2 от 25.12.2017г. выданного ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае».

Начальник территориального отдела  
Д.Н. Кардашова

36 Е.В. 260524

Утверждено:  
 Директор ООО «Торговый Дом Кубань»  
 Букурева Н.В.



## Примерное двенадцатидневное меню горячих завтраков для школ МО г. Новороссийск.

День: 1  
 Неделя: первая  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
45	Икра морковная	60	0,84	3,02	6,18	52,80	0,019	23,11	-	1,9	25,95	22,08	10,39	0,35		
243	Колбаса вареная	50	4,57	9,85	0,66	109,5	-	-	-	-	8,19	80,5	5,04	0,57		
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	3,82	3,49	24,97	156,63	0,11	-	0,012	-	8,29	52,8	5,87	0,6		
б/н	Соус томатный по- кубански	30	0,54	0,85	3,091	18,48	0,11	1,03	-	1,32	4,61	6,17	4,69	0,15		
382	Какао с молоком	200	6,08	5,35	24,93	168,31	0,054	2,6	0,035	-	241,97	168,5	33,64	0,54		
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44		
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62		
<b>ИТОГО:</b>			<b>20,26</b>	<b>24,0</b>	<b>86,59</b>	<b>646,72</b>	<b>0,393</b>	<b>26,74</b>	<b>0,047</b>	<b>3,22</b>	<b>301,6</b>	<b>398,05</b>	<b>70,23</b>	<b>3,27</b>		

День: 2

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
75	Икра свекольная	60	1,68	5,32	9,1	92,4	0,029	15,48	-	1,23	27,53	35,68	23,39	1,31			
229	Рыба (минтай) с томатом и овощами	85(55/30)	9,32	5,15	4,81	102,91	0,086	4,81	0,007	1,67	31,62	122,39	42,17	0,8			
128	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,167	22,88	0,023	-	22,88	97,94	29,27	1,05			
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	10	58	-	-	-	-	0,45	3,3	-	0,045			
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44			
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62			
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,9</b>	<b>18,7</b>	<b>85,23</b>	<b>591,8</b>	<b>0,383</b>	<b>45,21</b>	<b>0,03</b>	<b>2,9</b>	<b>99,13</b>	<b>331,01</b>	<b>107,5</b>	<b>5,09</b>			

День: 3

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
б/н	Икра кабачковая	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,03	13,896	-	-	8,4	15,6	12,0	0,54		
279	Тертыели	80	6,72	5,95	5,95	105,7	0,098	0,82	-	3,5	19,18	125,99	17,84	1,61		
302	Каша гречневая	150	3,9	5,3	24,8	169,6	0,156	-	0,019	-	8,9	145,58	75,0	2,5		
331	Соус томатно-сметанный	30	0,538	2,872	2,647	39,34	0,019	2,09	0,008	-	10,24	10,77	4,88	0,17		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	-	22,97	103,65	0,005	-	-	-	14,45	17,33	8,4	0,65		
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44		
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62		
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,57</b>	<b>18,58</b>	<b>85,41</b>	<b>609,09</b>	<b>0,419</b>	<b>16,876</b>	<b>0,024</b>	<b>3,5</b>	<b>173,77</b>	<b>573,67</b>	<b>134,22</b>	<b>6,6</b>		

День: 4

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
366	Запеканка творожная со ступенным молоком	175(160/15)	21,6	15,9	27,0	340,05	0,1	0,7	0,2	-	245,6	395,5	39,1	1,14		
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	10	58	-	-	-	-	0,45	3,3	-	0,045		
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44		
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62		
15	Сыр (российский) порциями	10	2,3	2,9	-	36	0,011	0,07	-	-	100,0	190,4	5,5	0,07		
338	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	0,045	15,0	-	-	21,12	16,5	11,90	3,3		
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,34</b>	<b>17,1</b>	<b>69,82</b>	<b>562,85</b>	<b>0,209</b>	<b>15,7</b>	<b>0,2</b>	<b>-</b>	<b>275,17</b>	<b>448,5</b>	<b>56,6</b>	<b>4,92</b>		

День: 5

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
340	Омлет	80	10,0	13,4	1,5	159,2	0,06	0,6	0,25	-	103,8	164,6	40,5	1,86		
77	Рагу овощное	150	5,4	4,3	17,8	121,6	0,275	38,3	-	1,6	42,2	77,8	31,1	1,1		
382	Какао с молоком	200	6,08	5,35	24,93	168,31	0,054	2,6	0,035	-	241,97	168,5	33,64	0,54		
14	Магго сливочное (крестьянское) порционное	12	0,15	8,25	0,11	81,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2,0	-	0,02		
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44		
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62		
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,81</b>	<b>19,14</b>	<b>70,46</b>	<b>523,4</b>	<b>0,455</b>	<b>45,7</b>	<b>0,25</b>	<b>1,6</b>	<b>172,6</b>	<b>324,4</b>	<b>90,2</b>	<b>6,82</b>		

День: 6

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
311	Каша манная	150	4,53	5,45	25,72	170,37	0,09	1,09	0,03	-	-	119,25	179,06	26,96	0,74	
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,04	-	22,97	103,65	0,005	-	-	-	-	14,45	17,33	8,4	0,65	
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06	-	-	-	-	8	33,2	5,6	0,44	
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,85	36,2	0,07	-	-	-	-	9,2	69,6	10,0	1,24	
15	Сыр (российский) порциями	10	2,3	2,9	-	21,6	0,02	-	-	-	-	120	272	6,6	0,08	
14	Масло сливочное (крестьянское)	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	0,04	-	-	2,4	2,0	-	0,02	
<b>ИТОГО</b>			<b>12,28</b>	<b>9,79</b>	<b>75,46</b>	<b>436,62</b>	<b>0,25</b>	<b>1,09</b>	<b>0,03</b>			<b>270,9</b>	<b>571,19</b>	<b>57,56</b>	<b>3,15</b>	

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
б/н	Овощи квашенные (капуста)	60	0,58	0,1	2,16	11,10	0,03	9,02	-	-	-	9,26	20,4	10,16	0,42	
437	Гуляш с подливой	80 (40/40)	12,3	5,1	2,96	107,2	0,059	2,6	-	-	-	9,31	137,51	17,4	1,9	
302	Каша пшеничная	150	3,9	5,3	24,8	169,6	0,156	-	0,019	-	-	8,9	145,58	75,0	2,5	
б/н	Чай с молоком	200	2,8	2,5	14,67	108,85	0,03	1,3	0,02	-	-	120,45	94,3	14,0	0,15	
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44	
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62	
<b>Итого</b>			<b>24,12</b>	<b>21,69</b>	<b>71,44</b>	<b>603,85</b>	<b>0,376</b>	<b>12,92</b>	<b>0,079</b>	<b>1,76</b>		<b>162,92</b>	<b>467,79</b>	<b>127,16</b>	<b>9,35</b>	

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
451	Котлета мясная	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,077	0,1	-	2,2	22,87	132,18	22,98	2,8		
139	Капуста тушеная	150	3	5,4	15,9	124,5	0,1	78,81	0,4	-	85,49	45	31,21	1,18		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	-	22,97	103,65	0,005	-	-	-	14,45	17,33	8,4	0,65		
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44		
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62		
338	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	0,045	15,0	-	-	21,12	16,5	11,90	3,3		
	<b>Итого</b>		<b>21,62</b>	<b>18,36</b>	<b>91,33</b>	<b>637,95</b>	<b>0,327</b>	<b>93,91</b>	<b>0,4</b>	<b>2,2</b>	<b>156,53</b>	<b>279,01</b>	<b>85,09</b>	<b>8,99</b>		

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
489	Рагу из птицы	200	15,75	12,25	24,2	277,5	0,182	22,72	0,032	1,76	29,0	244,29	43,19	2,03		
б/н	Горошек консервированный	60	0,6	0,12	2,28	13,8	0,03	13,896	-	-	8,4	15,6	12,0	0,54		
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	10	58	-	-	-	-	0,45	3,3	-	0,045		
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44		
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62		
14	Масло сливочное (крестьянское) порционное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2,0	-	0,02		
	<b>Итого</b>		<b>21,95</b>	<b>21,06</b>	<b>77,73</b>	<b>600,0</b>	<b>0,333</b>	<b>43,416</b>	<b>0,072</b>	<b>1,76</b>	<b>66,4</b>	<b>343,89</b>	<b>73,79</b>	<b>6,45</b>		

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
311	Каша молочная (рисовая)	150	4,53	5,45	25,71	170,37	0,07	0,82	0,025	-	89,52	134,21	20,22	0,56		
337	Йогурт вареное	1шт.(40гр)	5,1	4,6	0,3	62,8	-	-	0,1	-	22,0	76,8	4,8	1,0		
15	Сыр (российский) порциями	10	2,3	2,9	-	36	0,011	0,07	-	-	100,0	190,4	5,5	0,07		
14	Масло сливочное (крестьянское)	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2,0	-	0,02		
382	Какао с молоком	200	6,08	5,35	24,93	168,31	0,054	2,6	0,035	-	241,97	168,5	33,64	0,54		
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44		
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62		
338	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	0,045	15,0	-	-	21,12	16,5	11,90	3,3		
<b>ИТОГО</b>			<b>21,55</b>	<b>19,5</b>	<b>83,76</b>	<b>608,28</b>	<b>0,244</b>	<b>18,49</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>482,61</b>	<b>619,61</b>	<b>81,66</b>	<b>5,91</b>		

День: 11

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
б/н	Икра кабачковая	60	0,58	0,1	2,16	11,10	0,03	9,02	-	-	9,26	20,4	10,16	0,42		
134	Котлета рыбная (минтай)	80	11,84	2,21	7,76	98,2	0,104	0,567	0,007	1,76	52,99	122,57	49,91	0,97		
128	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,167	22,88	0,023	-	22,88	97,94	29,27	1,05		
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	10	58	-	-	-	-	0,45	3,3	-	0,045		
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44		
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62		
<b>Итого</b>			<b>20,31</b>	<b>17,75</b>	<b>68,67</b>	<b>537,9</b>	<b>0,402</b>	<b>32,467</b>	<b>0,07</b>	<b>1,76</b>	<b>100,58</b>	<b>314,21</b>	<b>99,94</b>	<b>3,565</b>		

День: 12

Неделя: вторник

Сезон: зима-весна

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
292	Птица тушенная в соусе с овощами	150	14,3	13,2	18,9	252	0,14	19,08	0,03	2,64	27,96	200,89	41,85	75,49		
б/н	Овощи квашенные (капусты)	60	0,576	0,1	2,16	11,1	0,05	15,04	-	-	15,44	34	16,94	0,7		
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44		
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,85	63,2	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24		
382	Какао с молоком	200	6,08	5,35	24,93	168,31	0,054	2,6	0,035	-	241,97	168,5	33,64	0,54		
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,62</b>	<b>14,74</b>	<b>70,49</b>	<b>523,08</b>	<b>0,32</b>	<b>36,16</b>	<b>0,03</b>	<b>2,64</b>	<b>65,1</b>	<b>344,69</b>	<b>76,43</b>	<b>78,74</b>		

Литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. В.А. Утетьяна, М.П. Могильного, М., 2007
2. Бюллетени ГК СССР по народному образованию "Дошкольное воспитание и общее среднее образование" картотека блюд, 1991 г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под ред. В.Т. Лапиной, М., 1994
4. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 г. № 45.



Таблица №1

Анализ выполнения норм питания по хим. составу и энергетической ценности ООО «Торговый дом Кубань» для возрастной группы 7-11 лет

Наименование продукта	Норма по СанПиН (в. на 1 ребенка 100%)	Фактическое потребление за сутки	Сведения о расходе продуктов по дням (в г. на 1 ребенка)												Итого за 12 дней	% от нормы
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Белка	77	20,704	20,07	21,0	16,6	25,34	20,62	12,28	22,1	22,1	21,67	16,0	20,9	19,62	248,448	26,9
Жиры	79	18,184	23,9	21,46	14,88	17,1	19,04	9,79	18,39	18,39	13,71	14,9	17,7	14,74	218,208	23
Углеводы ккалории	335	77,3	85,07	83,71	80,587	69,82	68,94	75,46	89,25	89,25	74,69	70,56	81,76	70,49	879	23,1
	2350	568,692	638,1	619,8	642,62	562,85	515,5	436,62	626,13	626,13	528,05	505,07	699,05	523,08	7049,9	25
В1	1,2	0,345	0,385	0,386	0,379	0,209	0,447	0,25	0,382	0,382	0,354	0,199	0,448	0,32	4,14	28,8
С	60	35,145	26,74	45,28	16,806	15,7	45,7	1,09	33,42	33,42	36,62	3,49	47,48	36,16	421,74	58,6
А	0,7	0,119	0,047	0,03	0,024	0,2	0,25	0,03	0,056	0,056	0,032	0,06	0,07	0,03	1,428	17
Е	10	1,87	3,22	2,9	3,5	-	1,6	-	1,76	1,76	1,76	-	1,76	2,64	22,44	18,7
Са	1100	196,098	301,1	198,4	72,02	275,17	172,0	270,9	75,84	75,84	63,85	439,49	122,25	65,1	2353,176	17,8
Р	1650	395,42	393,3	517,2	359,71	448,5	320,25	571,19	380,43	380,43	341,07	526,31	333,26	344,69	4745,04	24
Мg	250	89,961	69,83	112,5	118,32	56,6	89,8	57,56	122,66	122,66	73,79	64,96	112,69	76,43	1179,532	36
Fe	12	5,541	3,23	5,12	6,17	4,485	6,78	3,15	11,64	11,64	4,24	1,61	6,98	78,74	66,492	46,2

Таблица № 2

Анализ выполнения норм питания по хим.составу и энергетической ценности ООО «Торговый дом Кубань» для возрастной группы 12 -18 лет

Наименование продукта	Норма по СанПиН (в на 1 ребенка 100%)	Фактическое потребление за сутки	Сведения о расходе продуктов по дням (в г. на 1 ребенка)												Итого за 12 дней	% от нормы
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Белка	90	25,622	23,97	27,87	20,0	31,23	23,55	15,57	28,87	28,6	26,9	18,74	26,49	21,32	307464	28,5
жиры	92	21,601	27,36	27,97	16,68	21,08	20,82	12,43	26,02	21,04	17,23	17,6	20,21	28,4	259,212	23,5
углеводы	383	94,698	109,9	105,22	96,98	79,45	86,52	90,87	88,83	106,37	90,15	84,12	99,44	78,77	1136,376	24,7
ккалории	2713	685,349	792,2	794,94	579,9	662,25	617,27	551,21	730,2	744,2	646,88	569,67	715,91	539,68	8224,188	25,3
В1	1,4	0,448	0,48	0,53	0,45	0,28	0,51	0,25	0,39	0,475	0,61	0,24	0,51	0,32	5376	32
С	70	43,476	42,15	58,04	26,13	15,88	54,45	1,09	106,68	25,05	43,39	4,78	58,21	36,16	521,712	62
А	0,9	0,139	0,05	0,04	0,04	0,14	0,25	0,03	0,55	0,07	0,04	0,13	0,08	0,03	1,668	15,4
Е	12	2,092	4,77	3,83			2,2	-	2,64	2,64	2,2		2,64	2,64	25,104	17,4
Са	1200	231,079	327,3	273,22	86,33	326,16	192,14	270,9	281,07	91,75	68,76	491,22	172,77	65,1	2772,948	19,3
Р	1800	486,102	465,5	705,38	404,6	530,65	343,22	571,19	418,54	481,92	422,04	661,06	427,98	344,69	5833,224	27
Mg	300	110,709	84,44	149,15	143,1	66,08	104,03	57,56	104,11	149,4	91,2	73,5	142,03	76,43	1328,508	36,9
Fe	17	6,671	4,3	6,78	7,58	5,27	7,69	3,15	1,81	13,36	5,6	1,91	12,41	78,74	80,052	39,2

**Примерное двенадцатидневное меню горячих завтраков для школ МО г. Новороссийск.**

Утверждаю:  
 Директор ООО «Горьковский Дом Кубань»  
 Бугреева Н.В.



День: 1  
 Неделя: первая  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: с 12до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
45	Икра морковная	100	1,4	5,03	10,3	88	0,03	38,52	-	3,45	43,25	37,8	17,32	0,58				
243	Колбаса вареная	70	4,57	9,85	0,66	109,5	-	-	-	8,19	80,5	5,04	0,57					
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	175	5,21	4,36	34,05	213,58	0,15	-	0,01	-	11,3	70,2	8	0,82				
б/н	Соус томатный по кубански	30	0,54	0,85	3,091	18,48	0,11	1,03	-	1,32	4,61	6,17	4,69	0,15				
382	Какао с молоком	200	6,08	5,35	24,93	168,31	0,05	2,6	0,04	-	241,97	168,5	33,64	0,54				
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44				
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24				
<b>ИТОГО:</b>			<b>23,53</b>	<b>27,12</b>	<b>141,35</b>	<b>775,07</b>	<b>0,47</b>	<b>42,15</b>	<b>0,05</b>	<b>4,77</b>	<b>326,5</b>	<b>465,97</b>	<b>84,29</b>	<b>4,34</b>				

День: 2

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
75	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	0,05	22,12	-	2,07	39,33	43,77	33,42	1,87		
229	Рыба (минтай) с томатом и овощами	115(75/40)	12,43	6,87	6,41	137,21	0,12	6,42	0,01	1,76	42,16	162,69	56,22	1,06		
128	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	22,88	0,23	-	22,88	97,94	29,27	1,05		
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	0,45	3,3	-	0,05		
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06	-	-	-	8	33,2	5,6	0,44		
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07	-	-	-	9,2	69,6	10,0	1,24		
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,04</b>	<b>22,9</b>	<b>97,58</b>	<b>701,89</b>	<b>0,47</b>	<b>53,38</b>	<b>0,24</b>	<b>3,83</b>	<b>226,07</b>	<b>413,2</b>	<b>136,55</b>	<b>6,53</b>		

День: 3

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
279	Тфтели	100	7,2	6,38	6,38	113,25	0,12	0,88	-	-	20,55	157,5	19,12	1,73		
302	Каша гречневая	150	3,9	5,3	24,8	169,6	0,16	0,02	0,02	-	8,9	145,58	75	2,5		
б/н	Соус томатно-сметанный	30	0,54	2,87	2,65	39,34	0,02	2,09	0,01	-	10,24	10,77	4,88	0,17		
б/н	Икра кабачковая	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	23,16	-	-	14	26	20	14		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	-	22,97	103,65	0,01	-	-	-	14,45	17,33	8,4	0,65		
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06	-	-	-	8	33,2	5,6	0,44		
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07	-	-	-	9,2	69,6	10,0	1,24		
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,8</b>	<b>19,4</b>	<b>94,21</b>	<b>597</b>	<b>0,51</b>	<b>26,2</b>	<b>0,03</b>		<b>185,34</b>	<b>650</b>	<b>148,7</b>	<b>19,68</b>		

День: 4

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	205(190/15)	26,72	19,58	31,65	413,25	0,15	0,88	0,14	-	294,59	469,35	47,18	1,37		
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	0,45	3,3	-	0,05		
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06	-	-	-	8	33,2	5,6	0,44		
15	Сыр (российский) порциями	10	2,3	2,9	-	36	0,011	0,07	-	-	100,0	190,4	5,5	0,07		
338	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	0,045	15,0	-	-	21,12	16,5	11,90	3,3		
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,46</b>	<b>20,78</b>	<b>79,47</b>	<b>636,05</b>	<b>0,26</b>	<b>15,8</b>	<b>0,14</b>		<b>324,16</b>	<b>522,35</b>	<b>64,68</b>	<b>5,16</b>		

День: 5

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
340	Омлет	80	10,0	13,4	1,5	159,2	0,06	0,6	0,25	-	103,8	164,6	40,5	1,86		
77	Рагу овощное	200	7,15	5,8	23,75	162,12	0,37	51,05	-	2,2	56,29	103,72	41,18	1,5		
382	Какао с молоком	200	6,08	5,35	24,93	168,31	0,054	2,6	0,035	-	241,97	168,5	33,64	0,54		
14	Масло сливочное (крестьянское)	15	0,2	10,25	0,13	99,1	0	-	0,04	-	2,4	2	-	0,02		
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06	-	-	-	8	33,2	5,6	0,44		
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07	-	-	-	9,2	69,6	10,0	1,24		
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,88</b>	<b>20,88</b>	<b>83,26</b>	<b>600,12</b>	<b>0,58</b>	<b>58,45</b>	<b>0,25</b>	<b>2,2</b>	<b>191,29</b>	<b>385,12</b>	<b>105,3</b>	<b>7,84</b>		

День: 6

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
311	Каша манная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,09	1,09	0,03	-	119,25	179,06	26,96	0,74		
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,04	-	22,97	103,65	0,005	-	-	-	14,45	17,33	8,4	0,65		
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06	-	-	-	8	33,2	5,6	0,44		
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07	-	-	-	9,2	69,6	10,0	1,24		
14	Масло сливочное (крестьянское)	15	0,2	10,25	0,13	99,1	0	-	0,04	-	2,4	2	-	0,02		
15	Сыр (российский) порционно	12	2,76	3,48	-	43,2	0,02	-	-	-	120	272	6,6	0,08		
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,57</b>	<b>12,43</b>	<b>90,87</b>	<b>551,21</b>	<b>0,25</b>	<b>1,09</b>	<b>0,03</b>		<b>270,9</b>	<b>571,19</b>	<b>57,56</b>	<b>3,15</b>		

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
б/н	Овощи квашенные (капуста)	100	0,96	0,16	3,6	18,5	0,05	15,04	-	-	-	-	15,44	34	16,94	0,7
437	Гуляш с подливой	100(50/50)	15,4	6,4	3,7	134	0,08	3,21	-	-	2,64	11,56	177,63	21,82	2,38	
302	Каша пшеничная	150	3,9	5,3	24,8	169,6	0,16	-	0,02	-	8,9	145,58	75	2,5		
б/н	Чай с молоком	200	2,8	2,5	14,67	108,85	0,03	1,3	0,02	-	120,45	94,3	14,0	0,15		
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06	-	-	-	8	33,2	5,6	0,44		
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07	-	-	-	9,2	69,6	10,0	1,24		
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,92</b>	<b>23,29</b>	<b>80,47</b>	<b>674,25</b>	<b>0,45</b>	<b>19,55</b>	<b>0,08</b>		<b>2,64</b>	<b>175,95</b>	<b>556,31</b>	<b>143,36</b>	<b>7,43</b>	

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
451	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	0,1	0,12	-	2,64	28,95	165,16	32			
139	Капуста тушеная	200	4	7,2	21,2	166	0,13	105,26	0,53	-	113,62	60	42,36			
349	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	23,0	103,65	0,01	-	-	14,45	17,33	8,4	0,65			
6/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06			8	33,2	5,6	0,44			
6/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07			9,2	69,6	10,0	1,24			
338	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	0,045	15,0	-	-	21,12					
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,1</b>	<b>23,28</b>	<b>106,7</b>	<b>768</b>	<b>0,42</b>	<b>120,4</b>	<b>0,53</b>	<b>2,64</b>	<b>195,3</b>	<b>345,2</b>	<b>98,36</b>	<b>2,33</b>		

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
489	Рагу из птицы	250	19,69	15,31	30,31	348,88	0,23	28,39	0,04	2,2	36,26	302,31	54,05	2,54		
6/н	Горошек консервированный	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	23,16	-	-	14	26	20	14		
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	-	-	0,45	3,3	-	0,05			
6/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06			8	33,2	5,6	0,44			
6/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07			9,2	69,6	10,0	1,24			
14	Масло сливочное (крестьянское)	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,04			2,4					
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,65</b>	<b>24,44</b>	<b>92,21</b>	<b>716,78</b>	<b>0,44</b>	<b>58,35</b>	<b>0,08</b>	<b>2,2</b>	<b>83,86</b>	<b>445,11</b>	<b>97,65</b>	<b>21,02</b>		

День: 10  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
311	Каша молочная (рисовая)	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,09	1,09	0,03	-	119,25	179,06	26,96	0,74					
337	Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8			0,1		22	76,8	4,8	1					
15	Сыр порциамн (российский)	10	2,3	2,9	-	36	0,011	0,07	-	-	100,0	190,4	5,5	0,07					
14	Масло сливочное (крестьянское)	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0		0,04		2,4								
382	Какао с молоком	200	6,08	5,35	24,93	168,31	0,054	2,6	0,035	-	241,97	168,5	33,64	0,54					
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44					
338	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	0,045	15,0	-	-	21,12	16,5	11,90	3,3					
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,1</b>	<b>21,3</b>	<b>92,34</b>	<b>659</b>	<b>0,26</b>	<b>18,69</b>	<b>0,17</b>		<b>512,3</b>	<b>664</b>	<b>88,4</b>	<b>6,1</b>					

День: 11  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
б/н	Икра кабачковая	100	0,96	0,16	3,6	18,5	0,05	15,04	-	-	15,44	34	16,94	0,7					
134	Котлета рыбная (минтай)	100	14,8	2,78	9,7	122,76	0,13	0,71	0,01	2,64	66,13	152,86	62,32	1,27					
128	Пиоре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	22,88	0,23		22,88	97,94	29,27	1,05					
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	10	58	-	-	-		0,45	3,3	-	0,045					
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44					
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24					
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,97</b>	<b>18,62</b>	<b>78,9</b>	<b>606,06</b>	<b>0,48</b>	<b>38,63</b>	<b>0,28</b>		<b>124,5</b>	<b>392,9</b>	<b>124,13</b>	<b>4,77</b>					



День: 12

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
292	Птица тушеная в соусе с овощами	150	14,3	13,2	18,9	252	0,14	19,08	0,03	2,64	27,96	200,89	41,85	75,49		
б/н	Овощи квашенные (капуста)	100	0,96	0,16	3,6	18,5	0,05	15,04	-	-	15,44	34	16,94	0,7		
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06				8	33,2	5,6	0,44		
б/н	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07				9,2	69,6	10,0	1,24		
382	Какао с молоком	200	6,08	5,35	24,93	168,31	0,054	2,6	0,035	-	241,97	168,5	33,64	0,54		
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,32</b>	<b>28,4</b>	<b>78,77</b>	<b>539,68</b>	<b>0,32</b>	<b>36,16</b>	<b>0,03</b>	<b>2,64</b>	<b>65,1</b>	<b>344,69</b>	<b>76,43</b>	<b>78,74</b>		

Литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. В.А.Тутельяна, М.П.Могильного, М., 2007
2. Бюллетени ГК СССР по народному образованию "Дошкольное воспитание и общее среднее образование" картотека блюд, 1991 г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под ред. В.Т.Лапиной, М., 1994
4. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, Российской Федерации от 23 июля 2008 г. № 45.