



"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

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
<b>День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>															
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
<b>ИТОГО</b>			<b>19,98</b>	<b>17,629</b>	<b>100,07</b>	<b>638,87</b>	<b>0,363</b>	<b>34,426</b>	<b>49,73</b>	<b>2,543</b>	<b>240,3</b>	<b>296,1</b>	<b>98,456</b>	<b>3,902</b>	<b>0,089</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	<b>4,2</b>	<b>0,04</b>

<b>День 2 (ВТОРНИК)</b>															
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
<b>ИТОГО</b>			<b>33,723</b>	<b>35,712</b>	<b>91,186</b>	<b>821,04</b>	<b>0,426</b>	<b>9,081</b>	<b>774,09</b>	<b>2,598</b>	<b>422,1</b>	<b>611,3</b>	<b>88,254</b>	<b>2,6768</b>	<b>0,033</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	<b>4,2</b>	<b>0,04</b>

<b>День 3 (СРЕДА)</b>															
118/11	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	17,48	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
<b>ИТОГО</b>			<b>24,565</b>	<b>27,058</b>	<b>115,21</b>	<b>802,63</b>	<b>0,2685</b>	<b>34,917</b>	<b>20,6</b>	<b>3,8</b>	<b>311,32</b>	<b>248,7</b>	<b>93,193</b>	<b>4,537</b>	<b>0,01</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	<b>4,2</b>	<b>0,04</b>

Россия Краснодарский край г. Новороссийск  
**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ**  
 для учащихся в общеобразовательном учреждении

**1-я неделя**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет  
 35%

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	I йод
<b>День 4 (ЧЕТВЕРГ)</b>															
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	21,58	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
<b>итого</b>			<b>47,86</b>	<b>35,66</b>	<b>135,5</b>	<b>1054,56</b>	<b>0,352</b>	<b>2,124</b>	<b>225,4</b>	<b>2,46</b>	<b>921,4</b>	<b>828,4</b>	<b>103,4</b>	<b>2,625</b>	<b>0,03</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	<b>4,2</b>	<b>0,04</b>

<b>День 5 (ПЯТНИЦА)</b>															
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	0,02
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
<b>итого</b>			<b>26,55</b>	<b>25,8</b>	<b>160,5</b>	<b>980,37</b>	<b>0,708</b>	<b>21,73</b>	<b>66,65</b>	<b>6,94</b>	<b>355,7</b>	<b>357,9</b>	<b>93,8</b>	<b>5,18</b>	<b>0,05</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	<b>4,2</b>	<b>0,04</b>

**2-я неделя**

возрастная категория: 7-11 лет

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	I йод
<b>День 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>															
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
<b>итого</b>			<b>23,88</b>	<b>31,67</b>	<b>114,6</b>	<b>839,02</b>	<b>0,3</b>	<b>35,25</b>	<b>78,82</b>	<b>3,83</b>	<b>295,1</b>	<b>252,3</b>	<b>95,59</b>	<b>4,309</b>	<b>0,01</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	<b>4,2</b>	<b>0,04</b>

<b>День 7 (ВТОРНИК)</b>															
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
128-139/1	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
<b>итого</b>			<b>24,00</b>	<b>27,33</b>	<b>107,9</b>	<b>774</b>	<b>0,658</b>	<b>21,04</b>	<b>96,38</b>	<b>3,66</b>	<b>272,1</b>	<b>297,2</b>	<b>69,1</b>	<b>5,245</b>	<b>0</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	<b>4,2</b>	<b>0,04</b>

**Россия Краснодарский край  
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

35%

**2-я неделя**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: зима - весна 2021 год.

Сборник рецептов №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энер. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	I йод
<b>День 8 (СРЕДА)</b>															
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 (говяжьей)	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
<b>итого</b>			<b>22,54</b>	<b>21,16</b>	<b>113,5</b>	<b>734,73</b>	<b>0,598</b>	<b>28,39</b>	<b>874</b>	<b>3,14</b>	<b>259,8</b>	<b>310,7</b>	<b>66,21</b>	<b>5,218</b>	<b>0,06</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	<b>4,2</b>	<b>0,04</b>
<b>День 9 (ЧЕТВЕРГ)</b>															
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
<b>итого</b>			<b>21,4</b>	<b>23,0</b>	<b>108,34</b>	<b>726,1</b>	<b>0,24</b>	<b>5,32</b>	<b>128,8</b>	<b>1,98</b>	<b>375</b>	<b>324</b>	<b>69,5</b>	<b>2,56</b>	<b>0</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	<b>4,2</b>	<b>0,04</b>
<b>День 10 (ПЯТНИЦА)</b>															
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	0,8	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	0,89	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
<b>итого</b>			<b>24,97</b>	<b>31,44</b>	<b>125,6</b>	<b>885,1</b>	<b>0,323</b>	<b>18,20</b>	<b>135,3</b>	<b>3,9</b>	<b>396,7</b>	<b>323,2</b>	<b>102,3</b>	<b>5,755</b>	<b>0,09</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	<b>4,2</b>	<b>0,04</b>

Пищевые вещества		Пищ. в-ва (г)			Энер. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	I 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	<b>ОБЕД 35 %</b>	35%	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245	3,5	385	385	88	4,2	0,04
<b>Среднее за 10 дней (фактически)</b>			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  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ,

К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
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.

СОГЛАСОВАНО:



"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор ООО "Спортивный дом Кубань"



А.Л.Жваков

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ  
 для учащихся в общеобразовательном учреждении

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

## 1-я неделя

25%

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энер. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I йод
<b>День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>															
292/11	Птица тушёная с овощами	185	11,223	11,838	15,1	211,83	0,157	8,497	47,180	0,212	74,805	112,10	38,97	0,3379	0,01
209/11	Яйцо отварное	40	5,080	4,60	0,28	62,84	0,030	0,00	100	0,240	22,0	76,8	4,800	0,175	0,052
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	30	1,575	0,213	12,538	58,37	0,025	0	0	0,275	10,75	21,25	3,085	0,0225	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)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	0,03	10	0	1,1	16	11	9,0	1,93	0
<b>Итого</b>			<b>19,478</b>	<b>17,311</b>	<b>61,088</b>	<b>478,06</b>	<b>0,253</b>	<b>18,527</b>	<b>147,18</b>	<b>1,937</b>	<b>160,21</b>	<b>247,7</b>	<b>61,755</b>	<b>3,0654</b>	<b>0,062</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>

<b>День 2 (ВТОРНИК)</b>															
240/11	Фрикадельки рыбные (минтай)	90 / 55	9,408	3,35	11,799	114,98	0,109	1,269	37,881	0,544	79,383	73,5	21,893	0,61	0,062
125-131/ /11	Картофель отварной / горошек отварной консервированный	150	3,202	5,598	17,934	134,93	0,147	10,7	23,48	0,246	23,16	86,48	29,08	0,85	0
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
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	0,0225	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
<b>Итого</b>			<b>19,815</b>	<b>13,10</b>	<b>70,241</b>	<b>478,13</b>	<b>0,392</b>	<b>12,769</b>	<b>88,761</b>	<b>1,685</b>	<b>312,24</b>	<b>337,8</b>	<b>81,458</b>	<b>2,1025</b>	<b>0,062</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>

<b>День 3 (СРЕДА)</b>															
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	180	13,96	16,505	15,19	265,15	0,104	5,566	0	0	132,71	104,78	40,08	0,375	0
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,862	0,09	32,014	131,51	0,016	0,726	0	0,2	32,5	23,44	17,48	0,69	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	0,0225	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)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	0,03	10	0	1,1	16	11	9,0	1,93	0
<b>Итого</b>			<b>18,727</b>	<b>20,4</b>	<b>82,614</b>	<b>589,40</b>	<b>0,186</b>	<b>32,792</b>	<b>20,60</b>	<b>3,085</b>	<b>247,11</b>	<b>201,0</b>	<b>82,1</b>	<b>3,6675</b>	<b>0</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>

Россия Краснодарский край  
**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ**  
**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**1-я неделя**

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

25%

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	
<b>День 4 (ЧЕТВЕРГ)</b>																
223 /11	Запеканка из творога со сгущёнкой	150	21,023	16,17	42	397,62	0,09	0,71	97,5	0,621	298,38	317,42	29,877	0,9	0,008	
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	
429/11	Булочка "сдобная"	50	1,167	1,989	11,362	68,02	0,07	0,11	0,02	0,80	31,2	65,81	22,55	0,18	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 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	
<b>ИТОГО</b>			<b>31,3</b>	<b>26,52</b>	<b>81,33</b>	<b>689,24</b>	<b>0,273</b>	<b>1,72</b>	<b>163,9</b>	<b>1,92</b>	<b>660,5</b>	<b>614,8</b>	<b>85,08</b>	<b>1,853</b>	<b>0,01</b>	
<b>Норма по СанПин</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>	

<b>День 5 (ПЯТНИЦА)</b>																
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	
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	90/30	9,905	9,66	14,115	183,02	0,191	1,725	22,20	4,111	132,58	86,0	13,5	0,651	0,044	
171-156	Каша рисовая /капуста с яйцом	180	4,314	8,356	35,101	232,86	0,039	2,898	43,98	0,08	26,33	58,17	18,74	0,834	0,01	
358/11	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	39,400	158,84	0,01	2,4	0	0	22,46	18,5	7,26	0,19	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	0,0225	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	
<b>ИТОГО</b>			<b>17,23</b>	<b>18,47</b>	<b>109,5</b>	<b>673,25</b>	<b>0,276</b>	<b>7,02</b>	<b>66,18</b>	<b>4,58</b>	<b>217,7</b>	<b>207,7</b>	<b>47,1</b>	<b>2,018</b>	<b>0,05</b>	
<b>Норма по СанПин</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>	

**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
<b>День 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>															
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	180	12,894	18,52	31,6	344,66	0,1	1,7	0	0,301	117,71	90,12	39,85	0,318	0,011
378/11	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	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	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)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	0,03	10	0	1,1	16	11	9,0	1,93	0
<b>ИТОГО</b>			<b>17,53</b>	<b>22,5</b>	<b>89,53</b>	<b>630,94</b>	<b>0,181</b>	<b>28,23</b>	<b>20,60</b>	<b>3,35</b>	<b>217,2</b>	<b>178,5</b>	<b>67,7</b>	<b>3,222</b>	<b>0,01</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>

<b>День 7 (ВТОРНИК)</b>																
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	
294/11	Котлета рубленая из птицы	90	9,387	10,088	11,268	173,41	0,113	0,507	41,738	1,688	104,01	52,7	12,69	0,718	0	
128-139/11	Картофель пюре /капуста тушёная	140/40	3,709	9,019	19,943	175,78	0,145	11,45	46,67	1,007	42,38	97,51	15,25	0,35	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	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	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0,011	0	0	0,11	25,55	23,75	4,5	0,32	0	
<b>ИТОГО</b>			<b>17,27</b>	<b>19,69</b>	<b>80,56</b>	<b>568</b>	<b>0,529</b>	<b>15,96</b>	<b>88,41</b>	<b>3,3</b>	<b>203,1</b>	<b>221,9</b>	<b>45,38</b>	<b>4,232</b>	<b>0</b>	

Россия Краснодарский край  
**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ**  
**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

25%

**2-я неделя**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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	Ca	P	Mg	Fe	Йод
<b>День 8 (СРЕДА)</b>															
205/11	Макароны отварные с овощами	155	4,342	5,177	29,475	181,86	0,074	1,769	0	0,496	20,07	52,58	10,885	0,589	0,003
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
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	0,018	0,726	0	0,2	32,5	23,44	17,48	0,89	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	0,04	0	0	0,44	17,2	34	4,938	0,044	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)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,024	8	0	0,88	12,8	8,8	7,2	1,544	0
<b>итого</b>			<b>16,94</b>	<b>16,13</b>	<b>105,7</b>	<b>635,74</b>	<b>0,303</b>	<b>14,54</b>	<b>874</b>	<b>2,66</b>	<b>202,8</b>	<b>261,0</b>	<b>53,12</b>	<b>4,137</b>	<b>0,05</b>
<b>Норма по СанПиН</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>
<b>День 9 (ЧЕТВЕРГ)</b>															
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
209/11	Яйцо отварное	40	5,080	4,60	0,28	62,84	0,030	0,00	100	0,240	22,0	76,8	4,800	0,2	0,052
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	10	2,35	2,95	0	35,95	0,003	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1	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	0,0225	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
<b>итого</b>			<b>18,79</b>	<b>21,2</b>	<b>84,02</b>	<b>602,1</b>	<b>0,18</b>	<b>1,68</b>	<b>198,9</b>	<b>0,68</b>	<b>293</b>	<b>296</b>	<b>49,2</b>	<b>1,96</b>	<b>0,05</b>
<b>Норма по СанПиН</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>
<b>День 10 (ПЯТНИЦА)</b>															
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	90	8,193	10,07	10,188	164,15	0,103	0,167	13,577	0,54	105,3	35	12,033	0,86	0,018
143/11	Рагу овощное	150	2,89	11,147	12,642	161,65	0,088	1,847	67,905	0,197	54,9	66,43	14,315	0,385	0,0065
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	30	1,575	0,213	12,538	58,37	0,025	0	0	0,275	10,75	21,25	3,085	0,0225	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)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,024	8	0	0,88	12,8	8,8	7,2	1,544	0
<b>итого</b>			<b>15,39</b>	<b>22,11</b>	<b>72,89</b>	<b>552,1</b>	<b>0,451</b>	<b>17,02</b>	<b>81,48</b>	<b>2,2</b>	<b>237,1</b>	<b>183,7</b>	<b>57,5</b>	<b>3,772</b>	<b>0,02</b>
<b>Норма по СанПиН</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>

Пищевые вещества			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			100%	77	79,0	335	2350	1,2	60	700	10	1100	1100	250	12	0,1
СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20																
7-11 л	<b>ЗАВТРАК 25 %</b>	25%	19,25	19,75	83,75	587,5	0,30	15	175	2,5	275	275	63	3,0	0,03	
<b>Среднее за 10 дней (фактически)</b>				19,25	19,75	83,75	589,7	0,30	15,0	175,0	2,5	275,0	275,0	63,0	3,00	0,03

Ответственный за разработку меню инженер-технолог  
 Литература:

/Ткаченко А.Н./

1

САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ  
 В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ,  
 ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
 УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО

САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ

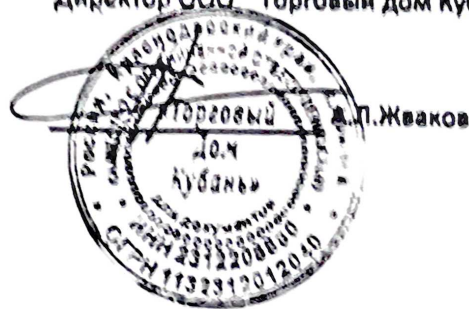
СанПиН 2.3.2.4.3590 - 20

2 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А.

ТАБЛИЦЫ УЩЕЩЕНИЯ СОСТАВА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ



"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 12 до 18 лет Сезон: зима - весна 2021 год.

1-я неделя

Сборник блюд №	Наименование блюда	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Иод
<b>День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>															
222/11	Птица тушеная с овощами	200	13,043	14,758	16,548	251,19	0,182	9,875	54,831	0,246	76,094	130,28	43,289	1,93	0,02
222/11	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,400	105,60	0,044	8	0	0,2	40	36	8,01	0,4	0
Пром.гр.	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.гр.	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,33	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
<b>итого</b>			<b>18,73</b>	<b>15,983</b>	<b>90,35</b>	<b>580,17</b>	<b>0,326</b>	<b>28,68</b>	<b>54,83</b>	<b>2,371</b>	<b>193,5</b>	<b>256,5</b>	<b>76,12</b>	<b>4,99</b>	<b>0,02</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>225</b>	<b>2,50</b>	<b>300</b>	<b>300,0</b>	<b>75,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>
<b>День 2 (ВТОРНИК)</b>															
240/11	Фрикадельки рыбные (минтай)	100/55	10,06	5,78	12,010	140,29	0,117	1,357	51,49	0,582	80,09	74,1	23,403	1,652	0,02
125-131/11	Картофель отварной / горошек отварной консервированный	120/75	4,785	7,367	20,569	167,72	0,179	24,79	23,01	0,379	36,76	126,37	38,87	1,539	0
379/11	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	0,1	0,8	27,4	0,51	141	132,8	22,9	0,3	0
Пром.гр.	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.гр.	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,33	35,63	6,75	0,48	0
<b>итого</b>			<b>23,59</b>	<b>17,63</b>	<b>89,804</b>	<b>612,25</b>	<b>0,463</b>	<b>26,95</b>	<b>101,9</b>	<b>2,186</b>	<b>318</b>	<b>411,4</b>	<b>98,09</b>	<b>4,026</b>	<b>0,02</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>225</b>	<b>2,50</b>	<b>300</b>	<b>300,0</b>	<b>75,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>
<b>День 3 (СРЕДА)</b>															
47/11	Капуста квашеная	80	1,333	4	6,267	66,40	0	22	27,47	1,867	39,47	22,4	10,667	0,444	0
258/11	Мясо духовое с картофелем	200	14,736	18,421	16,04	288,88	0,11	5,876	30	0	138,08	109,01	42,306	0,95	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.гр.	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.гр.	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,33	35,63	6,75	0,48	0
<b>итого</b>			<b>20,98</b>	<b>23,3</b>	<b>91,942</b>	<b>661,34</b>	<b>0,193</b>	<b>28,6</b>	<b>57,47</b>	<b>2,782</b>	<b>270</b>	<b>233</b>	<b>83,35</b>	<b>2,619</b>	<b>0</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>225</b>	<b>2,50</b>	<b>300</b>	<b>300,0</b>	<b>75,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>
<b>День 4 (ЧЕТВЕРГ)</b>															
223/11	Запеканка из творога со сгущенкой	210	29,433	23,638	57,8	561,67	0,126	0,99	196,5	0,869	399,1	434,08	41,828	1,26	0,018
376/11	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0,87	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0
406/11	Пирожок печеный с печенью	65	2,925	0,75	7,785	49,59	0,135	0	216	0,0975	9,65	5,25	10,5	0,825	0
15/11	Сыр Костромской порциями	10	2,35	2,95	0	35,95	0,003	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1	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
<b>итого</b>			<b>35,22</b>	<b>27,8</b>	<b>91,365</b>	<b>756,51</b>	<b>0,297</b>	<b>12,09</b>	<b>439,4</b>	<b>2,227</b>	<b>525</b>	<b>504,2</b>	<b>67,13</b>	<b>4,688</b>	<b>0,02</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>225</b>	<b>2,50</b>	<b>300</b>	<b>300,0</b>	<b>75,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>

Россия Краснодарский край  
**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ**  
**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**1-я неделя**

25%

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон: зима - весна 20\_\_ 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	Ca	P	Mg	Fe	I йод
<b>День 5 (ПЯТНИЦА)</b>															
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	120	9,905	9,66	13,115	179,02	0,191	1,725	22,20	0,4111	132,6	86,0	13,5	0,651	0,054
171-156	Каша рисовая /капуста с яйцом	180	4,453	8,047	28,023	202,33	0,038	5,152	43,19	0,143	31,89	42,44	30,85	0,99	0,01
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	38,33	35,63	6,75	0,48	0
<b>итого</b>			<b>19,6</b>	<b>18,49</b>	<b>99,683</b>	<b>643,57</b>	<b>0,516</b>	<b>10,88</b>	<b>65,39</b>	<b>1,320</b>	<b>238</b>	<b>220,6</b>	<b>65,3</b>	<b>4,976</b>	<b>0,06</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>225</b>	<b>2,50</b>	<b>300</b>	<b>300,0</b>	<b>75,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>

<b>День 6 (СУББОТА)</b>															
182/11	Каша молочная овсяная	210	7,82	12,83	24,27	243,83	0,21	1,17	78,00	0,710	52,76	130,31	60,66	1,71	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
379/11	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	0,1	0,8	27,4	0,51	141	132,8	22,9	0,3	0
125/11	яйцо отварное	50	6,350	5,75	0,35	78,55	0,038	0,00	195,0	0,300	27,5	86,0	6,000	0,219	0,065
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	40	2,26	0,48	16,733	80,29	0,022	0	0	0,22	51,1	47,51	9	0,64	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
<b>итого</b>			<b>26,89</b>	<b>27,97</b>	<b>91,793</b>	<b>726,42</b>	<b>0,448</b>	<b>13,08</b>	<b>339,4</b>	<b>3,465</b>	<b>439</b>	<b>517,7</b>	<b>118,6</b>	<b>5,186</b>	<b>0,07</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>225</b>	<b>2,50</b>	<b>300</b>	<b>300,0</b>	<b>75,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>

**2-я неделя**

Сборник рецепт №	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	I йод
<b>День 7 (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>															
47 /11	Капуста квашеная	80	1,333	4	5,267	62,40	0	22	27,47	1,867	39,47	22,4	10,667	0,444	0
265/11	Плов с говядиной	200	13,61	20,549	32,356	368,81	0,106	1,794	0	0,318	122,03	93,13	42,064	1,336	0,012
389/11	Напиток фрукт. (груша дичка)	200	1	0	13,8	59,20	0,220	1,00	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	38,33	35,63	6,75	0,48	0
<b>итого</b>			<b>20,19</b>	<b>25,33</b>	<b>89,048</b>	<b>664,95</b>	<b>0,393</b>	<b>24,79</b>	<b>27,47</b>	<b>2,951</b>	<b>235</b>	<b>207,7</b>	<b>73,65</b>	<b>5,115</b>	<b>0,01</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>225</b>	<b>2,50</b>	<b>300</b>	<b>300,0</b>	<b>75,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>
<b>День 8 (ВТОРНИК)</b>															
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20	10,43	11,209	18,04	214,76	0,126	0,563	46,376	1,208	118	63,3	15,3	0,98	0
128-133/1	Картофель пюре /кукуруза конс	145/50	4,539	9,315	20,725	184,89	0,172	9,8	56	0,359	42,19	58,7	17,43	0,613	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	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	40	2,26	0,48	16,733	80,29	0,022	0	0	0,22	51,1	47,51	9	0,64	0
<b>итого</b>			<b>19,93</b>	<b>21,43</b>	<b>107,57</b>	<b>703</b>	<b>0,376</b>	<b>11,07</b>	<b>102,8</b>	<b>2,427</b>	<b>261</b>	<b>227,0</b>	<b>64,13</b>	<b>2,967</b>	<b>0</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>225</b>	<b>2,50</b>	<b>300</b>	<b>300,0</b>	<b>75,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>
<b>День 9 (СРЕДА)</b>															
205/11	Макароны отварные с овощами	180	5,042	6,012	30,229	195,19	0,086	2,054	0	0,576	21,03	53,06	12,408	0,684	0,003
282/11	Оладьи из печени (говяжья)	100	9,389	12,064	8,834	181,47	0,153	4,492	983,6	0,591	105,2	104,3	9,263	2,356	0,0056
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	38,33	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
<b>итого</b>			<b>19,78</b>	<b>19,39</b>	<b>119,48</b>	<b>731,56</b>	<b>0,355</b>	<b>18,27</b>	<b>983,6</b>	<b>3,292</b>	<b>236</b>	<b>271</b>	<b>61,95</b>	<b>6,388</b>	<b>0,01</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>225</b>	<b>2,50</b>	<b>300</b>	<b>300,0</b>	<b>75,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>



Россия Краснодарский край  
**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ**  
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

**2-я неделя**

25%

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон: зима - весна 20\_\_ 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	Ca	P	Mg	Fe	I йод
<b>День 10 (ЧЕТВЕРГ)</b>															
182/11	Каша рисовая молочная	210	5,093	11,721	40,82	289,14	0,060	1,17	78,002	0,000	39,25	20,9	4,647	0,468	0
209/11	Яйцо отварное	50	6,350	5,75	0,35	78,55	0,038	0,00	195,0	0,300	27,5	86,0	6,000	0,219	0,065
382/11	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	0,058	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	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	38,33	35,63	6,75	0,48	0
<b>итого</b>			<b>22,97</b>	<b>25,7</b>	<b>101,80</b>	<b>730,2</b>	<b>0,23</b>	<b>1,78</b>	<b>329,7</b>	<b>1,09</b>	<b>376</b>	<b>365</b>	<b>57,7</b>	<b>2,27</b>	<b>0,07</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>225</b>	<b>2,50</b>	<b>300</b>	<b>300,0</b>	<b>75,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>
<b>День 11 (ПЯТНИЦА)</b>															
70/11	Овощи соленые (огурец)	65	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	15,086	0,6	117	38,89	13,37	0,956	0,0205
143/11	Рагу овощное	200	10,572	12,994	13,146	211,82	0,133	0,215	17,519	0,697	135,87	45,16	15,526	1,11	0,023
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	0,89	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45	2,295	0,385	22,568	102,92	0,045	0	0	0,495	19,35	38,25	5,553	0,045	0
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,33	35,63	6,75	0,48	0
<b>итого</b>			<b>24,81</b>	<b>25,14</b>	<b>92,678</b>	<b>696,18</b>	<b>0,325</b>	<b>4,127</b>	<b>32,61</b>	<b>2,157</b>	<b>357</b>	<b>195,8</b>	<b>67,1</b>	<b>3,641</b>	<b>0,04</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>225</b>	<b>2,50</b>	<b>300</b>	<b>300,0</b>	<b>75,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>
<b>День 12 (СУББОТА)</b>															
233/11	Минтай запечённый под соусом	100	8,48	17,691	2,137	201,69	0,066	0,8	132	0,1	5,49	3,11	19,89	3,682	0,095
128-139/1	Картофель пюре /капуста тушёная	100/80	3,699	8,335	18,303	163,02	0,119	17,0	33	1,73	47,63	90,58	21,81	0,37	0
376/11	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0,87	0	11,1	2,8	1,4	0,28	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	40	2,26	0,48	16,733	80,29	0,022	0	0	0,22	51,1	47,51	9	0,84	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	115	0,46	0,46	11,27	51,06	0,035	11,5	0	1,265	18,4	12,65	10,4	2,22	0
<b>итого</b>			<b>17</b>	<b>27,33</b>	<b>83,503</b>	<b>647,98</b>	<b>0,282</b>	<b>29,3</b>	<b>166</b>	<b>3,755</b>	<b>151</b>	<b>191</b>	<b>67,19</b>	<b>7,236</b>	<b>0,1</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>225</b>	<b>2,50</b>	<b>300</b>	<b>300,0</b>	<b>75,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,03</b>

Пищевые вещества		Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	I йод	
Итого за день по СанПин . 100%		90	92,0	383	2720	1,4	70	900	10	1200	1200	300	18	0,1	
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20															
12-18 л	<b>ЗАВТРАК 25 %</b>	25%	22,50	23,00	95,75	680,0	0,350	17,50	225,0	2,50	300	300	75,00	4,50	0,03
<b>Среднее за 12 дней (фактически)</b>			22,5	23,0	95,75	679,50	0,350	17,5	225,0	2,50	300,0	300,0	75,0	4,50	0,03

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.