

УТВЕРЖДАЮ

ИП

А.О. Орлов

« 05 » октября 2020 г.



СОГЛАСОВАНО

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

Е.А. Вечерняя

« 05 » октября 2020 г.

**10- дневное циклическое меню питания для обучающихся с 1-4 классов в государственных
общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального
образования Крымский район**

(завтраки)

Крымск 2020г

В.И.С.

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	16,00	4,00	4,10	0,00	54,40	0,00	0,00	0,08	36,80	0,02	144,00	94,40	8,00	0,13	1,16	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	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
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	566,00	18,72	23,04	105,76	706,98	1,41	0,59	7,45	97,04	0,92	432,45	416,57	83,81	76,38	4,52	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
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
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	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	520,00	24,52	22,15	78,46	609,40	0,34	0,64	14,65	0,00	13,71	104,24	410,64	97,50	8,31	4,52	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 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
296	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90,00	9,50	12,64	9,40	189,00	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10
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
	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	0,01
	Итого	560,00	21,46	23,23	111,16	740,70	0,39	0,37	8,89	0,81	4,42	159,34	295,91	128,46	36,08	3,65	0,11
	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

