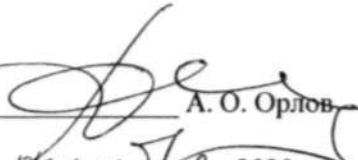

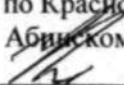


УТВЕРЖДАЮ

ИИ  А. О. Орлов
«05»  2020 г



СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОУФС Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю в Северском,
Абинском, Крымском районах
 Е.А. Вечерняя

«05»  2020 г

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

(обеды)

Крымск 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
	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	795,00	25,28	35,18	97,10	810,78	0,43	0,50	16,78	15,24	3,68	240,80	565,19	103,24	33,37	1,75	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
229	Рыба тушеная в томате с овощами	130,00	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
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
*	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	880,00	24,15	25,75	112,54	792,20	0,51	0,43	27,24	53,01	1,10	226,54	371,37	145,30	5,69	2,52	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

Меню обедов для обучающихся 1-4 классов																	
Пищевая ценность ОБЕД																	
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
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
	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	770,00	33,12	31,65	92,46	786,60	0,47	1,10	26,99	0,36	14,51	360,44	761,24	149,70	8,69	5,77	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	15,60	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	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
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	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	770,00	30,82	31,59	114,16	868,70	0,54	0,45	16,48	20,00	4,57	110,64	454,19	123,00	8,21	1,31	0,09
	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

Меню обедов для обучающихся 1-4 классов																	
Пищевая ценность ОБЕД																	
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
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,90	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
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 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	24,36	25,73	132,16	860,70	0,48	0,45	17,14	12,81	4,62	175,24	359,11	152,56	37,08	3,93	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 6 (понедельник)																	
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
113	Борщ Украинский	250,00	2,27	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
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 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	720,00	23,40	45,00	63,58	753,64	0,40	0,66	20,89	17,88	11,25	174,58	550,83	90,25	6,81	2,85	0,04
	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

Меню обедов для обучающихся 1-4 классов																	
Пищевая ценность ОБЕД																	
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
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	690,00	32,89	19,95	94,30	765,92	0,36	0,67	10,27	16,48	0,91	456,28	561,47	102,02	4,14	2,62	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
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	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	810,00	24,16	29,99	139,36	929,70	0,62	0,49	23,38	35,25	4,07	159,74	389,09	165,00	8,43	3,16	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
94	Рассольник	250,00	1,60	5,05	16,50	118,00	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
	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	750,00	27,86	32,94	95,66	792,30	0,74	0,80	71,38	171,40	3,80	196,44	578,89	176,30	10,91	4,57	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 10 (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
115	Суп-лапша домашняя	250,00	2,57	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
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
	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	810,00	24,23	31,85	99,51	782,29	0,44	0,64	13,68	12,75	4,38	333,45	461,74	118,81	4,71	3,99	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
			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)	Вод (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
	обеды 30 %		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
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		27,03	30,96	104,09	814,28	0,50	0,62	24,42	35,52	5,29	243,41	505,31	132,62	12,80	3,25	0,10