

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 12
им. И.С.Демьяненко
станции Новобейсугской



И.В.Ищенко

20 21 года

ноября

**Примерное 10 –дневное меню питания для обучающихся 1-4 классов
образовательной организации
(ЗАВТРАК)
(Зима-весна)**

Пищевая ценность ЗАВТРАК 1-4 кл. (Зима-весна)		Пищевые вещества			Энергетическая	
Выход блюд		Б	Ж	У		
День 1						
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57
Л340	Омлет натуральный	120	12	16	2,7	202,90
Л686	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	61,50
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	52	7	10	13	170,00
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0	15,99	72,12
	Итого	614,00	22,16	26,35	71,81	617,61
День 2						
Л45	Салат из квашенной капусты	80	1,37	4,01	6,8	68,77
Л492	Плов из птицы	215	16	12	34	308,00
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,213	12,538	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,275	12,35	57,48
	Итого	545	21	16	86	578
День 3						
Л451	Шницель мясной рубленый	80	11,7	8,6	9	160,20
Л224	Рагу из овощей	220	4,4	11,5	21	205,10
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,213	12,538	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
Т349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,00
	Итого	550	19	21	81	588
День 4						
Л78	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,82	6,64	74,46
Т234	Котлеты рыбные с соусом	110	12	9,5	9	169,80
Л520	Картофельное пюре	150	3,3	4,85	22	144,85
Л685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,213	12,538	58,81
	Итого	590,00	19,59	19,68	77,53	565,90
День 5						
Л161	Суп молочный с крупой рисовой (с маслом слив.)	260	8,7	12,5	35	287,30
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,04	3,94	7,36	85,07
Л3	Бутерброд с сыром	50	6,8	5	12,54	122,36
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,213	12,538	58,81
	Итого	535	22	22	67	554
День 6						
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
Л366	Запеканка из творога	130	15	7	22,5	213,00
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16	95,30
Л693	Какао с молоком	200	4,1	3,544	17,578	118,61
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,8	4,6	16,3	113,80
	Итого	535,00	23,70	17,64	89,18	610,31
День 7						
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
Л520	Картофельное пюре	150	3,3	4,85	22	144,85
Л311	Запеканка из пшеницы с рисом	110	12,84	5,22	14,13	154,86
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,213	12,538	58,81
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0	29	117,20
	Итого	635	18,73	10,28	94,47	545,32
День 8						
	Овощи соленые (огурцы)	60	1,25	0	1,03	9,12
Л437	Голубцы ленивые	100	7,5	7,65	5,63	121,40
Л302	Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,6	30	180,20

	Напиток из шиповника	200	0,3	0	15,2	62,00
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,213	12,538	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	560	17	13	77	489
День 9						
Л374	Рыба, тушённая в томате с овощами	130	16	11	8	195,00
Л520	Картофельное пюре	150	3,3	4,85	22	144,85
Л685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,213	12,538	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	530	22	16	70	517
День 10						
Л454	Котлеты по хлыновски	90	12,78	10,26	11,7	190,26
Л332	Макаронные изделия отварные	150	5	4	35	196,00
Т379	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	4	20,5	132,00
	Хлеб пшеничный	25	1,688	0,213	12,538	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	490	24	19	92	635
	Норма по СанПиН		Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	Итого за день по СанПиН		77	79	335	2350
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,5
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		20,2	18,86	80,60	570,01

Циклическое меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" завтрак 20-25%, Б:Ж:У-1:1:4. Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г, «Сборнику рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г
 ТЕХНОЛОГ Маковецкая Т.Г. _____