

УТВЕРЖДАЮ

ИП Р.А. Пономаренко
«22» 11 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор И.А. Пономаренко
«22» 11 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТОУФС Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю в Северском,
Абинском, Крымском районах
«22» 11 2020 г.

Примерное 10-дневное циклическое меню питания для обучающихся с 1-4 классов в
_____ общеобразовательных учреждениях системы Управления образования
муниципального образования Абинский район

(завтраки)

Абинск 2020г

* День 4 (четверг)																	
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
511\783	Шинитсель рыбный с соусом	105,00	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
	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	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,30	6,00	19,40	4,20	0,32	0,22	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,10	25,55	43,75	14,00	0,98	0,24	0,01
*	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	595,00	21,61	20,30	103,04	696,23	0,43	0,37	22,90	41,01	0,99	206,75	299,93	118,10	6,48	2,07	0,14
	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 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
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	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,30	6,00	19,40	4,20	0,32	0,22	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,10	25,55	43,75	14,00	0,98	0,24	0,01
	Итого	510,00	23,88	25,84	87,26	678,13	0,29	0,25	10,54	0,00	4,16	72,65	351,25	83,40	5,90	0,74	0,01
	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 6 (суббота)																	
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 стуженное	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	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,30	6,00	19,40	4,20	0,32	0,22	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	520,00	28,38	17,51	90,83	635,12	0,16	0,50	6,34	0,98	0,70	406,54	451,18	71,02	2,25	2,40	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

171	Капша (прессы)	150,00	6,30	9,90	46,60	501,00	0,12	0,08	0,00	0,00	1,35	18,00	108,00	75,50	2,40	0,95	0,00
172	Компот из свежих ягод	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 бездрожжевой	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,30	6,00	19,40	4,20	0,52	0,22	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,10	25,55	43,75	14,00	0,98	0,24	0,01
	Итого	550,00	17,22	24,24	112,46	739,13	0,37	0,29	17,44	15,25	3,66	121,75	286,15	125,40	6,12	2,59	0,01
	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	0,05
	День 8 (средн)																
73	Мага кафедральная	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
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 пшеничный бездрожжевой	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,30	6,00	19,40	4,20	0,52	0,22	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,10	25,55	43,75	14,00	0,98	0,24	0,01
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	570,00	20,84	36,70	52,78	625,37	0,34	0,60	9,05	2,88	10,40	163,59	355,29	66,55	5,68	2,74	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	0,05
	День 9 (средн)																
71	Омлет (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	0,50	0,10	0,00
259	Жареное 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
	Кисель	200,00	0,00	0,00	18,40	73,60	0,30	0,50	20,00	0,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный бездрожжевой	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,30	6,00	19,40	4,20	0,52	0,22	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,10	25,55	43,75	14,00	0,98	0,24	0,01
	Итого	510,00	23,32	18,44	74,06	556,43	0,63	0,86	33,54	0,12	14,30	83,45	327,95	84,80	6,88	4,36	0,01
	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	0,05
	День 10 (питания)																
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
297	Фрикадельки из кур запеченные с соусом сметанным 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
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
	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

