

Согласовано:

Зам.начальником ТО Управления  
Роспотребнадзора по Краснодарскому краю  
в Выселковском, Усть-Лабинском,  
Кореновском, Динском районах  
Полуместная Н.И.

Экспертное заключение филиала ФБУЗ  
Центр гигиены и эпидемиологии  
№ 10/01 от 06.06.2019

Согласовано:

Директор БОУ СОШ № 34

Примерное меню

Завтраков для общеобразовательных учреждений  
Динского района возрастная категория с 11 лет и старше




№ реп	наименование блюда	выходные вещества, г			минеральные вещества, мг					витамины, мг				Эн.п ккал
		г	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 день Завтрак</b>														
174	Каша рисовая молочная	250	12,6	15,0	45,1	131	30,0	196,0	0,6	0,1	0,2	0,1	1,0	366
3	Хлеб с сыром и маслом	30\10\15	4,20	4,07	10,4	3,80	2,50	9,00	0,40	0,60	0,20	0,00	0,00	125
n	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,60	0,60	6,7	24	16	14	1,30	8,00	0,30	0,05	7,50	35
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	14,2	2,40	4,40	0,36	0,00	0,01	0,00	2,83	62
<b>итого</b>			<b>17,56</b>	<b>19,69</b>	<b>77,43</b>	<b>158,77</b>	<b>50,90</b>	<b>223,40</b>	<b>2,69</b>	<b>8,67</b>	<b>0,71</b>	<b>0,11</b>	<b>11,29</b>	<b>588,00</b>
<b>2 день Завтрак</b>														
374	Рыба, запеченная с луком	95\15	9	9	10	75	30	130	1	36	0	0	6	234
520	Картофельное пюре	180	3,72	6,96	16,08	8,90	1,10	143,30	0,61	0,00	0,00	0,20	1,70	131
n	Салат из свеклы с луком и маслом	100	0,67	0,17	17,33	84,83	30,17	78,33	0,97	0,00	0,50	0,03	5,67	73,33
n	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,57	15,77	16,50	21,90	32,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	91
n	Хлеб ржаной	35	1,26	0,42	14	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	64
685	Чай с сахаром и вит.С	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,03	60
<b>итого</b>			<b>17,77</b>	<b>16,76</b>	<b>74,33</b>	<b>191,65</b>	<b>88,98</b>	<b>413,18</b>	<b>4,04</b>	<b>36,48</b>	<b>1,69</b>	<b>0,41</b>	<b>13,03</b>	<b>653,67</b>
<b>3 день Завтрак</b>														
492	Плов из птицы	200	8,03	12,06	33,56	36,30	20,00	126,00	1,50	0,15	1,60	0,10	5,40	274
n	Зеленый горошек	100	2,50	0,18	8,25	20,00	20,00	82,17	0,38	0,08	0,33	0,13	5,00	45,00
n	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,57	15,77	16,50	21,90	32,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	91
n	Хлеб ржаной	35	1,26	0,42	14,00	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	64
639	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,66	0,09	32,01	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,51	0,02	0,73	133
<b>итого</b>			<b>15,89</b>	<b>13,32</b>	<b>103,59</b>	<b>111,28</b>	<b>85,36</b>	<b>290,11</b>	<b>3,97</b>	<b>0,23</b>	<b>3,23</b>	<b>0,34</b>	<b>11,13</b>	<b>606,80</b>

№ реп	наименование блюда	выходные вещества, г				минеральные вещества, мг					витамины, мг				Эн.д ккал
		г	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>4 день Завтрак</b>															
260	Гуляш из свинины	100	8,32	19,56	3,56	77,53	10,60	129,57	0,83	0,40	0,10	0,19	0,60	196	
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	3,88	6,96	32,40	119,80	33,00	151,60	1,11	0,20	1,20	0,28	0,00	185	
78	Икра свекольная	100	1,05	0,00	4,17	2,08	17,50	30,00	0,83	0,00	0,00	0,02	6,33	131,67	
n	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,57	15,77	16,50	21,90	32,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	91	
n	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46	
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	14,2	2,40	4,40	0,36	0,00	0,01	0,00	2,83	62	
<b>итого</b>			<b>17,72</b>	<b>27,41</b>	<b>81,10</b>	<b>221,91</b>	<b>91,40</b>	<b>374,07</b>	<b>4,53</b>	<b>0,60</b>	<b>2,11</b>	<b>0,59</b>	<b>9,76</b>	<b>711,67</b>	
<b>5 день Завтрак</b>															
436	Жаркое по-домашнему	230	11,50	16,22	20,70	47,60	25	161,00	0,13	0,30	0,60	0,12	7,94	379	
43	Салат из белокочанной капусты	100	0,83	1,67	3,33	25,00	14,00	24,00	0,67	0,00	0,10	0,02	5,00	16,67	
n	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,57	15,77	16,50	21,90	32,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	91	
n	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10,00	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46	
633	Компот из яблок с вит. "С"	200	0,16	0,16	27,88	14,18	5,14	4,4	0,95	0,00	0,08	0,01	0,90	115	
<b>итого</b>			<b>16,83</b>	<b>18,92</b>	<b>77,68</b>	<b>109,28</b>	<b>72,04</b>	<b>247,90</b>	<b>3,15</b>	<b>0,30</b>	<b>1,58</b>	<b>0,25</b>	<b>13,84</b>	<b>647,27</b>	
<b>6 день Завтрак</b>															
413	Колбасные изделия отварные	100	12,00	21,00	5,00	20,57	11,36	105,71	0,71	0,00	0,64	0,00	0,00	261	
516	Макароны отварные с маслом	180	1,82	3,60	28,20	136,5	28,16	89,60	0,26	0,00	1,73	0,20	0,00	152	
n	Салат из свеклы с луком и маслом	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
n	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,57	15,77	16,50	21,90	32,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	91	
n	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46	
685	Чай с сахаром и вит.С	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,03	60	
<b>итого</b>			<b>18,23</b>	<b>25,49</b>	<b>73,97</b>	<b>179,55</b>	<b>67,42</b>	<b>256,61</b>	<b>2,65</b>	<b>0,00</b>	<b>3,17</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>	<b>609,80</b>	
<b>7 день Завтрак</b>															
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/30	15,11	15,56	44,22	189	89,00	290,00	0,90	0,13	1,02	0,12	0,30	378	
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	22	4,8	76,8	1,00	100,00	0,24	0,03	0,00	63	
n	Фрукты по сезону (яблоко)	120	0,60	0,60	6,7	24	16	14	1,30	8,00	0,30	0,05	7,50	35	
n	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,57	15,77	16,50	21,90	32,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	91	
n	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46	
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	14,2	2,40	4,40	0,36	0,00	0,01	0,00	2,83	62	
<b>итого</b>			<b>25,26</b>	<b>21,65</b>	<b>92,17</b>	<b>46,50</b>	<b>135,30</b>	<b>366,90</b>	<b>4,96</b>	<b>108,13</b>	<b>2,37</b>	<b>0,30</b>	<b>10,63</b>	<b>675,00</b>	

№ реп	наименование блюда	выход г	пищевые вещества, г				минеральные вещества, мг				витамины, мг				Эн.ц ккал
			Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>8 день Завтрак</b>															
719	Пельмени со сметанным соусом	200/30	15,30	11,62	30,20	42,78	43,60	174,80	1,61	0,03	1,00	0,18	0,50	337	
3	Хлеб с сыром и маслом	30\10\15	4,20	4,07	10,4	3,80	2,50	9,00	0,40	0,60	0,20	0,00	0,00	125	
n	Овощи по сезону (огурец)	100	0,83	0,00	3,33	1,67	14,00	24,00	0,67	0,00	0,10	0,02	1,67	16,67	
639	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,66	0,09	32,01	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,51	0,02	0,73	133	
<b>итого</b>			<b>21,00</b>	<b>15,78</b>	<b>75,94</b>	<b>80,73</b>	<b>77,56</b>	<b>231,24</b>	<b>3,37</b>	<b>0,63</b>	<b>1,81</b>	<b>0,21</b>	<b>2,89</b>	<b>611,47</b>	
<b>9 день Завтрак</b>															
496	Отбивная из филе птицы	100	11,50	9,56	18,75	86	14,5	115,00	0,60	0,01	0,30	0,00	0,10	187	
297	Каша ячневая	180	5,20	9,40	41,00	98	28,16	89,60	0,26	0,00	1,73	0,20	0,00	195	
43	Салат из белокочанной капусты	100	0,83	1,67	3,33	25,00	14,00	24,00	0,67	0,00	0,10	0,02	5,00	16,67	
n	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,57	15,77	16,50	21,90	32,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	91	
n	Хлеб ржаной	35	1,26	0,42	14,00	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	64	
633	Компот из яблок с вит. "С"	200	0,16	0,16	27,88	14,18	5,14	4,4	0,95	0,00	0,08	0,01	0,90	115	
<b>итого</b>			<b>22,39</b>	<b>21,78</b>	<b>120,73</b>	<b>147,68</b>	<b>89,70</b>	<b>291,50</b>	<b>3,88</b>	<b>0,01</b>	<b>3,01</b>	<b>0,33</b>	<b>6,00</b>	<b>668,27</b>	
<b>10 день Завтрак</b>															
486	Котлета с соусом	80/50	4,50	7,40	7,00	16,50	67,00	13,90	0,80	0,00	0,40	0,05	2,50	113	
508	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,80	6,36	24,60	135,1	20,60	172,00	0,23	0,00	1,40	0,11	0,00	175	
77	Икра кабачковая	100	2,33	9,00	15,00	2,08	17,50	30,00	0,83	0,00	0,00	0,02	6,33	156,67	
n	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,57	15,77	16,50	21,90	32,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	91	
n	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10	6,00	6,00	26,50	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	46	
685	Чай с сахаром и вит.С	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,03	60	
<b>итого</b>			<b>16,04</b>	<b>23,65</b>	<b>87,37</b>	<b>176,18</b>	<b>133,00</b>	<b>277,20</b>	<b>3,54</b>	<b>0,00</b>	<b>2,60</b>	<b>0,28</b>	<b>8,86</b>	<b>641,67</b>	
<b>итого за 10 дней</b>			<b>188,7</b>	<b>204,4</b>	<b>864,3</b>	<b>1423,5</b>	<b>891,7</b>	<b>2972,1</b>	<b>36,8</b>	<b>155,0</b>	<b>22,3</b>	<b>3,1</b>	<b>87,5</b>	<b>6413,6</b>	
<b>итого среднее</b>			<b>18,87</b>	<b>20,44</b>	<b>86,43</b>	<b>142,35</b>	<b>89,17</b>	<b>297,21</b>	<b>3,68</b>	<b>15,50</b>	<b>2,23</b>	<b>0,31</b>	<b>8,75</b>	<b>641,36</b>	

Циклическое меню составлено согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 п 6.6, и 6.13, и 6.14 завтрак -20-25%, п 6.15 Б:Ж:У -1:1:4, Са:Р-1:1,5, приложение 3

Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при Общеобразовательных школах» под ред. Лапиной В.Т.-2004г.  
Технолог Ушакова О.А. 

	Итого норма(нетто)		выдано	ИТОГО
	20%	25%		
Хлеб ржаной	24	30	23,0	230
Хлеб пшеничный	40	50	39,4	394,4
Мука пшеничная	4	5	3,8	37,5
Крупы и бобовые	10	12,5	32,3	322,5
Макаронные изделия	4	5	6,0	60
Картофель	37,6	47	41,0	410,3
Овощи свежие, зелень	64	80	105,4	1053,96
Фрукты	37	46	43,9	439
Сухофрукты	4	5	5,0	50
Соки	40	50	0,0	
Мясо жилованое	15,6	19,5	26,0	260
Цыплята потрошенные	10,6	13,25	40,6	406,3
Рыба-филе	15,4	19,25	15,5	155
Колбасные изделия	3,92	4,9	10,0	100
Молоко 2,5%,3,2%	60	75	33,8	337,7
Творог 9%	12	15	17,2	172
Сыр	2,36	2,95	3,0	30
Сметана 15%	2	2,5	3,6	36
Масло сливочное	7	8,75	12,7	126,5
Масло растительное	3,6	4,5	8,2	82,2
Яйцо диетическое	8	10	14,4	143,5
Сахар	9	11,25	20,2	201,8
Кондитерские изделия	3	3,75	0,0	
Чай	0,08	0,1	0,6	6
Какао	0,24	0,3	0,0	
Дрожжи	0,4	0,5	0,0	
Соль	1,4	1,75	2,0	20,1