

Согласовано:

Зам.начальником ГО Управления
Роспотребнадзора по Краснодарскому краю
в Выселковском, Усть-Лабинском,
Кореновском, Динском районах

Экспертное заключение филиала ФБУЗ

Центр гигиены и эпидемиологии

№



Согласовано:

Директор БОУ СОИ № 34

Сахаров И.



Примерное меню
Завтраков для общеобразовательных учреждений
Динского района возрастная категория с 7 до 11 лет

№ ред	наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			минеральные вещества, мг				витамины, мг				Эн.ц 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
1 день Завтрак														
174	Каша рисовая молочная	200	10,1	12,0	36,1	130,97	30,0	196,0	0,6	0,1	0,2	0,1	1,0	293
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
итого			15,03	16,70	68,40	158,77	50,90	223,40	2,69	8,67	0,71	0,11	11,29	515,00
2 день Завтрак														
382	Рыба, запеченная с луком	75/15	6,80	6,81	8,01	59,54	23,54	102,83	0,62	28,80	0,31	0,06	4,45	185
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,80	13,4	72,50	0,8	120	0,40	0,00	0,00	0,10	1,30	109
n	Салат из свеклы с луком и маслом	60	0,40	0,10	10,4	50,9	18,1	47,00	0,58	0,00	0,30	0,02	3,40	44
n	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,50	13,8	14,4	19,2	28,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	72
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
итого			14,28	13,53	70,61	203,34	67,64	327,13	3,28	28,80	1,41	0,28	9,18	516,00
3 день Завтрак														
492	Плов из птицы	180	7,23	10,85	30,2	31	16,00	106	0,80	0,10	0,60	0,10	2,00	247
n	Зеленый горошек	60	1,50	0,11	4,95	12,00	12,00	49,30	0,23	0,05	0,20	0,08	3,00	27
n	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,50	13,8	14,4	19,2	28,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	72
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
639	Компот из смеси с/ф 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
итого			13,30	11,85	90,96	95,88	70,66	233,24	3,12	0,15	2,10	0,29	5,73	524,80

4 день Завтрак

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	150	3,23	5,80	27,00	100,00	28,00	68,70	0,64	0,10	0,90	0,20	0,01	154
78	Икра свекольная	60	0,63	0,00	2,50	1,25	10,50	18,00	0,50	0,00	0,00	0,01	3,80	79
н	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,50	13,8	14,4	19,2	28,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	72
н	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
итого			16,22	26,18	72,06	199,18	76,70	275,17	3,73	0,50	1,81	0,50	7,24	609,00

5 день Завтрак

436	Жаркое по-домашнему	225	10,00	14,10	18,00	54,00	23	141,00	2,00	0,30	0,50	0,10	6,90	339
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,50	1,00	2,00	15,00	8,40	14,40	0,40	0,00	0,06	0,01	3,00	10
н	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,50	13,8	14,4	19,2	28,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	72
н	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
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
итого			14,57	16,06	71,68	103,58	61,74	214,30	4,75	0,30	1,44	0,22	10,80	581,60

6 день Завтрак

413	Колбасные изделия отварные	70	8,40	14,70	3,50	14,4	7,95	74,00	0,50	0,00	0,45	0,00	0,00	183
516	Макароны отварные с маслом	150	1,52	3,00	23,50	56	11,12	37,20	0,10	0,00	1,30	0,10	0,00	127
н	Салат из свеклы с луком и маслом	60	0,40	0,10	10,4	50,9	18,1	47,00	0,58	0,00	0,30	0,02	3,40	44
н	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,50	13,8	14,4	19,2	28,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	72
н	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
итого			14,30	18,62	76,20	141,70	62,37	215,50	2,86	0,00	2,85	0,22	3,43	531,56

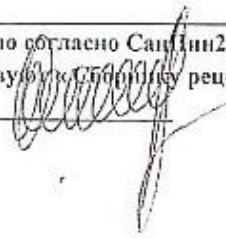
7 день Завтрак

366	Запеканка из творога со сгущ	180/20	13,60	14,00	39,8	200	37,6	288,00	0,90	0,10	0,80	0,09	0,20	298
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
н	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
н	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,50	13,8	14,4	19,2	28,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	72
н	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10	6	6	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
итого			23,32	20,02	85,78	244,40	81,20	360,90	4,96	108,10	2,15	0,27	10,53	576,00

8 день Завтрак

719	Пельмени со сметанным соусом	180/20	13,30	10,10	37,20	67,20	43,6	174,8	1,61	0,03	1,00	0,18	0,50	248
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
н	Овощи по сезону (огурец)	60	0,50	0,00	2	1,0	8,40	14,40	0,40	0,00	0,06	0,01	1,00	10
639	Компот из смеси с/ф 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
итого			18,66	14,26	81,61	103,48	71,96	221,64	3,11	0,63	1,77	0,21	2,23	515,80

9 день		Завтрак													
496	Отбивная из филе птицы	80	9,20	7,65	15,00	53	14,5	95,00	0,60	0,01	0,30	0,00	0,10	149	
143	Каша ячневая	150	2,60	16,40	12,90	55,74	24,39	67,50	0,97	69,00	3,00	0,00	18,20	189	
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,50	1,00	2,00	15,00	8,40	14,40	0,40	0,00	0,06	0,01	3,00	10	
н	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,50	13,8	14,4	19,2	28,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	72	
н	Хлеб ржаной	25	0,90	0,30	10	6	6	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	
итого			16,37	26,01	81,58	158,32	77,63	235,80	4,32	69,01	4,24	0,12	22,20	580,60	
10 день		Завтрак													
486	Котлета с соусом	80/50	4,50	7,40	7,00	16,50	67,00	13,9	0,80	0,00	0,40	0,05	2,50	113	
143	Каша пшеничная рассыпчатая	150	2,60	16,40	12,90	55,74	24,39	67,50	0,97	69,00	3,00	0,00	18,20	189	
77	Икра кабачковая	60	1,40	5,40	9,00	1,25	10,50	18,00	0,50	0,00	0,00	0,01	3,80	94	
н	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,50	13,8	14,4	19,2	28,00	0,60	0,00	0,60	0,10	0,00	72	
н	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	
итого			12,48	30,02	67,70	93,89	127,09	142,80	3,95	69,00	4,20	0,16	24,53	574,00	
итого за 10 дней			158,53	193,25	766,58	1502,54	747,89	2449,88	36,77	285,16	22,68	2,38	107,15	5524,36	
итого среднее			15,85	19,32	76,66	150,25	74,79	244,99	3,68	28,52	2,27	0,24	10,72	552,44	

Циклическое меню составлено согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 п 6.6, п 6.13, п 6.14 завтрак -20-25%, п 6.15 Б:Ж:У -1:1:4, Са:Р-1:1,5, приложение 3
 Рецептуры блюд соответствуют СанПиН 2.4.5.2409-08 рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при Общеобразовательных школах» под ред. Ланцовой В.Т.-2004г.
 Технолог Ушакова О.А. 

	Итого норма(нетто)		выдано	ИТОГО
	20,00%	25,00%		
Хлеб ржаной	16	20	20,00	200
Хлеб пшеничный	30	37,5	35,40	354
Мука пшеничная	3	3,75	2,56	25,6
Крупы и бобовые	9	11,25	28,03	280,3
Макаронные изделия	3	3,75	5,00	50
Картофель	37,6	47	34,20	342
Овощи свежие, зелень	56	70	76,09	760,9
Фрукты	37	46,3	37,40	374
Сухофрукты	3	3,75	10,00	100
Соки	40	50	0,00	0
Мясо жилованое	14	17,5	24,00	240
Цыпленок потрошенный	7	8,75	37,40	374
Рыба-филе	11,6	14,5	13,00	130
Колбасные изделия	2,9	3,7	7,14	71,4
Молоко 2,5%,3,2%	60	75	29,66	296,6
Творог 9%	10	12,5	15,50	155
Сыр	1,96	2,45	3,00	30
Сметана 15%	2	2,5	2,54	25,4
Масло сливочное	6	7,5	10,35	103,5
Масло растительное	3	3,75	5,52	55,2
Яйцо диетическое	8	10	13,70	137
Сахар	8	10	22,04	220,4
Кондитерские изделия	2	2,5	0,00	0
Чай	0,08	0,1	0,60	6
Какао	0,24	0,3	0,00	0
Дрожжи	0,2	0,25	0,00	0
Соль	1	1,25	2,24	22,4