

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Краснодарскому
краю в Лабинском, Курганинском и
Мостовском районах



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 21
имени Героя Советского Союза
А.И. Покрышкина станицы
Ахметовской Лабинского района



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МОБУ СОШ № 21

имени Героя Советского Союза А.И. Покрышкина станицы Ахметовской

Лабинского района

НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ЗАВТРАК

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(ЗАВТРАКИ)**

День: **Понедельник**
Неделя: **Первая**
Сезон: **Зима - весна**
Категория: **Дети(7-11 лет)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
515	Горох овощной отварной	60	1,2	5,4	5,16	73	0,02	4,2			24,6	40,2	3,65	4,2
340	Омлет натуральный	150	10,38	16,77	1,84	200	0,1	0,16	0,28		74,43	158,25	12,21	1,79
108	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,18	15,69	70	0,04				3,41	20,67	6,03	0,39
109	Хлеб ржаной	25	2,28	0,18	15,69	70	0,04				3,41	20,67	6,03	0,39
685	Чай с сахаром	200	4,56	4,44	29,99	178	0,08	0,68	0,04		140,14	130,28	24,14	0,78
517	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5%)	115	2,53	0	10,15	131	0,12	0,17	0,06		150,74	140,51	20,11	1,31
Всего в Завтрак		575	20,95	26,79	62,83	652	0,42	13,03	0,34		280,86	426,05	72,84	8,26

День: **Вторник**
Неделя: **Первая**
Сезон: **Зима - весна**
Категория: **Дети(7-11 лет)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
107	Овощи натуральные свежие (солёные)	60	0,45	0	1,64	8	0,02	2,4			12,14	21,92	7,31	0,42
450	Шницель мясной рубленый	80	7,95	12,21	5,91	165	0,08	0,06	0,02	0,5	20,77	95,2	15,2	1,37
297	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,02	3,92	32,4	185	0,12		0,02		19,03	39,73	7,69	0,8
632	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,18	25,54	105	0,02	2,4			13,45	10,44	9,05	0,23
108	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
109	Хлеб ржаной	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
Всего в Завтрак		540	18,52	16,41	75,91	481	0,42	15,9	0,04	0,5	52,56	260,59	71,13	5,43

День: **Среда**
 Неделя: **Первая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
47	Салат из белокочанной капусты (квашеной)	60	1,09	3,35	6,18	59	0,02	11,57			38,98	17,68	9,86	0,44
492	Плов из курицы	200	22,03	22,99	34,95	395	0,18	1,02	0,04	32,08	208,99	38,98	1,81	
518	Сок плодово-ягодный	200	4,56	4,44	29,99	178	0,08	0,68	0,04	140,14	130,28	24,14	0,78	
108	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65	
109	Хлеб ржаной	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65	
Всего в Завтрак		510	22,55	26,77	105,03	740	0,26	12,91	0,04	0,24	91,54	195,42	50,38	4,65

День: **Четверг**
 Неделя: **Первая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
78	Икра кабачковая промышленн. производства	60	1,06	5,33	6,11	77	0,08	3,49			39,11	37,14	23,33	0,58
388	Котлеты рыбные	80	10,4	7,04	12,16	158	0,06	0,66	0,04	185,27	46,84	13	0,64	
520	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	109	0,16	6,91	0,02	29,25	56,34	19,29	0,71	
639	Компот из с/фруктов	200	0,3	0,18	25,54	105	0,02	2,4		13,45	10,44	9,05	0,23	
108	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65	
109	Хлеб ржаной	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65	
590	Кондитерские изделия	30	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65	
Всего в Завтрак		570	27,19	28,8	92,75	693	0,34	6,91	0,04		90,32	291,02	81,41	3,27

День: **Пятница**
 Неделя: **Первая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
78	Икра свекольная	60	1,23	5,33	6,54	79	0,08	3,87			37,67	40,61	22,05	0,64
428	Сосиска запечённая с сыром	80	6,66	14,34	0,96	160	0,02			8,25	100,35	4,9	0,59	
516	Макаронные изделия отварные	150	5,02	3,92	32,4	185	0,12		0,02	19,03	39,73	7,69	0,8	
693	Какао с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	0,04	1	0,02	61	45	7	1	
108	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65	
109	Хлеб ржаной	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65	
Всего в Завтрак		540	16,3	11,84	68,91	449	0,34	14,73	0,06	242,7	172,07	63,94	4,33	

День: **Суббота**
 Неделя: **Первая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11лет)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
107	Овощи натуральные свежие (солёные)	60	0,45	0	1,64	8	0,02	2,4		12,14	21,92	7,31	0,42	
436	Жаркое по-домашнему	180	14,27	16,11	34,42	300	0,34	13,42	0,31	26,4	189,88	46,12	2,89	
108	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65	
109	Хлеб ржаной	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65	
112	Фрукты или ягоды свежие	140	2,53	0	3,23	40	0,02	0,18	0,1	76	153,99	14,36	0,29	
518	Сок плодово-ягодный	200	1,5	1,3	22,4	107	0,04	1	0,02	61	45	7	1	
Всего в Завтрак		630	18,07	25,58	115,35	781	0,38	2,03	0,3	0,31	335,69	424,04	56,43	2,48

День: **Понедельник**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
311	Каша из круп молочная жидкая	200	7,34	15,3	49,62	366	0,16	0,85	0,12		181,54	189,75	39,5	0,55
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/15	6,1	6,36	10,15	131	0,12	0,17	0,06		150,74	140,51	20,11	1,31
685	Чай с сахаром	200			13,7	57		0,08			8,34	14,34	7,66	1,47
112	Фрукты или ягоды свежие	140	2,96	4,16	30,52	163	0,02				10,21	31,32	6,96	0,73
103	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,18	15,69	70	0,04				3,41	20,67	6,03	0,39
Всего в Завтрак		410	31,68	25,97	50,64	562	0,2	0,4	0,28		263,94	403,01	50,76	3,58

День: **Вторник**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
45	Салат из белокочанной капусты (квашеной)	60	1,09	3,35	6,18	59	0,02	11,57			38,98	17,68	9,86	0,44
461	Тефтели из говядины	80	8,08	14,26	10,31	202	0,06	1,26	0,02	0,24	19,51	89,22	15,12	1,29
216	Картофель тушёный	150	5,02	3,92	32,4	185	0,12		0,02		19,03	39,73	7,69	0,8
518	Сок плодово-ягодный	200	4,56	4,44	29,99	178	0,08	0,68	0,04		140,14	130,28	24,14	0,78
108	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
109	Хлеб ржаной	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
Всего в Завтрак		540	17,86	19,78	84,34	582	0,3	12,79	0,04	0,5	89,99	466,6	63,8	4,66

День: **Среда**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
107	Овощи натуральные свежие (солёные)	60	0,45		1,64	8	0,02	2,4			12,14	21,92	7,31	0,42
500	Биточки рубленые из птицы под соусом	80	8,72	12,17	5,89	168	0,08	4,42	0,04	0,25	39,3	105,6	18,79	1,51
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,62	2,99	24,55	95	0,14		0,02		9,47	298,41	17,53	0,59
632	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,18	25,54	105	0,02	2,4			13,45	10,44	9,05	0,23
108	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
109	Хлеб ржаной	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
Всего в Завтрак		540	17,09	16,76	80,63	494	0,28	6,9	0,06	0,25	84,49	216,04	51,49	4,85

День: **Четверг**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
374	Рыба, тушёная в томате с овощами	160	4,98	4,55	11,35	66			0,04	0,98	263,77	53,54	2,46	0,18
520	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	109	0,16	6,91	0,02		29,25	56,34	19,29	0,71
685	Чай с сахаром	200			13,7	57		0,08			8,34	14,34	7,66	1,47
108	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
109	Хлеб ржаной	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
517	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5%)	115	2,53	0	10,15	131	0,12	0,17	0,06		150,74	140,51	20,11	1,31
Всего в Завтрак		675	14,09	24,65	73,79	569	0,34	14,26	0,02	0,98	101,07	248,73	68,84	2,95

День: **Пятница**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
366	Запеканка из творожная	150	24,62	21,74	21	378	0,12	0,32	0,16		232,83	301,18	32,89	0,85
600	Соус сметанный	30	4,78	4,05	0,25	57	0,04		0,12		19,36	66,82	4,18	0,87
639	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,18	25,54	105	0,02	2,4			13,45	10,44	9,05	0,23
769	Булочка домашняя	50	5,33	8,98	41,64	269	0,14		0,06		12,46	60,41	7,93	0,64
108	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
Всего в Завтрак		470	20,95	26,79	62,83	652	0,42	13,03	0,34		280,86	426,05	72,84	8,26

День: **Суббота**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
78	Икра морковная	60			2,3	9	0,06	6			7,39	13,58	10,44	0,73
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,34	15,3	49,62	366	0,16	0,85	0,12		181,54	189,75	39,5	0,55
337	Яйцо варёное	20	2,9	8,4	38,06	160	0,18	12,74	0,04		45,55	72,95	31,3	1,17
698	Кисломолочный напиток	200	0,94	0	13,7	81		0,08			8,34	14,34	7,66	1,47
108	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
109	Хлеб ржаной	25	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
Всего в Завтрак		530	12,62	13,25	91,56	432	0,3	18,82	0,08	0,98	327,73	188,85	61,91	4,2
Итого			233,32	261,92	1005,7	7152	3,96	120,38	1,48	4,28	2 444,2	3 784,28	783,64	52,03
Среднее за период			19,44	20,33	83,81	596	0,33	13,03	0,12	1,9	263,63	415,36	65,3	4,34
По СанПиН завтрак 25%			19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15,0	0,18	2,5	275	412,5	62,5	3,0