

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю в городе-курорте Сочи


В.Г. Орубей

М.П.



СОГЛАСОВАНО

Директор

(наименование образовательного учреждения)

(Подпись)

(Ф.И.О.)

М.П.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

на период осень 2020г

(Разработано Автономной некоммерческой организацией «Стандарты социального питания»)

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)

№	Наименование ЗАВТРАКА	Наименование вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	
День 1 (понедельник)															
3	Бутерброд с сыром "Толстолобский" и салатом сливочным	40,00	6,23	8,41	19,75	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	
382	Каши ячневая молочная (рисовая)	230,00	6,85	6,59	29,33	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	
	Хлеб пшеничный	200,00	4,07	3,50	17,50	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,50	124,50	21,34	0,47	
368	Фрукты свежие яблоки	20,00	1,35	0,17	10,03	0,02	0,01	0,00	0,22	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
	или груши	120,00	0,50	0,50	12,80	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	
	или персики	120,00	0,50	0,50	12,80	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	
	или малиновки	120,00	1,08	0,12	11,40	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	
	или бананы	120,00	1,00	0,24	9,00	0,07	0,02	6,00	0,00	0,20	35,00	20,40	13,20	0,20	
	или коржики	120,00	0,60	0,60	15,41	0,05	0,02	6,00	0,00	0,41	30,00	22,01	17,00	0,62	
	или апельсины	120,00	0,60	0,50	18,00	0,03	0,02	5,50	0,00	0,33	25,00	19,00	15,00	0,50	
	Итого	610,00	19,00	19,17	89,41	0,18	0,69	6,87	0,89	0,77	340,03	257,68	56,00	1,86	
	Норма по СанПиН		19,25	19,75	83,75	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	
День 2 (вторник)															
	Итого	685,00	27,55	21,74	70,00	0,40	0,62	24,81	0,36	11,37	327,92	493,81	126,10	10,15	
	Норма по СанПиН		19,25	19,75	83,75	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	
День 3 (среда)															
296	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80,00	1,05	0,19	3,64	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	
302	Каши ржаные из вар. зальещенные с соусом молочным	75,00	9,50	12,64	9,73	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	
	Хлеб пшеничный	130,00	6,97	3,60	33,49	0,21	0,12	0,00	0,40	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83	
* 379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,50	90,00	14,00	0,13	
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	0,03	0,01	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
	Хлеб ржаной водородный	25,00	1,66	0,30	10,46	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	
	Соус натуральный яблочный	150,00	0,75	0,00	15,21	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	
	или сок натуральный персиковый	150,00	0,75	0,00	15,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	10,20	10,54	6,02	2,80	
	или сок натуральный брокосовый	150,00	0,75	0,00	15,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	10,20	10,54	6,02	2,80	
	Итого	685,00	24,52	19,45	99,76	0,54	0,86	21,06	1,31	4,13	286,47	488,34	218,82	38,40	
	Норма по СанПиН		19,25	19,75	83,75	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	
День 4 (четверг)															
Д 386/597	Салат из овощей (белокочанной капусты)	80,00	1,05	0,19	3,64	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	
312	Рыба запеченная с молочным соусом	110,00	7,73	8,69	10,70	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	
377	Капустное пюре	150,00	3,46	3,42	23,05	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	
	Хлеб с лимонком	200,00	0,13	0,02	10,25	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	
*	Хлеб ржаной водородный	25,00	1,66	0,30	10,46	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	
	Лимон фруктовый "Школьный"	50,00	3,10	4,30	23,80	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	40,40	40,40	7,30	0,17	
	или сок витаминный	50,00	3,10	4,30	23,80	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	
	или печенье сахарное	50,00	3,10	4,30	23,80	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	

Итого		615,000	17,113	18,921	81,901	566,451	0,461	0,371	44,751	1,031	1,651	196,911	312,911	97,671	4,291
Норма по СанПиН		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00
День 5 (пятница)															
Овощи свежие (помидоры)		70,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35
Омлет с колбасой или сосисками		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
Фруктовый чай		200,00	0,60	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,40
Хлеб пшеничный		40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40
Хлеб ржаной колупованный		25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
Фрукты свежие груши		120,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	14,16	0,50	0,50
или яблоки		120,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50
или персики		120,00	1,08	0,12	11,40	51,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50
или мандринки		120,00	1,00	0,24	9,00	49,00	0,07	0,02	6,00	0,00	0,20	35,00	20,40	13,20	0,20
или бананы		120,00	0,60	0,60	15,41	69,44	0,05	0,02	6,00	0,00	0,41	30,00	22,01	17,00	0,62
или корюшек		120,00	0,60	0,50	18,00	80,00	0,03	0,02	5,50	0,00	0,33	25,00	19,00	15,00	0,50
или апельсины		120,00	1,00	0,24	9,00	49,00	0,07	0,02	6,00	0,00	0,20	35,00	20,40	13,20	0,20
Итого		605,000	21,721	32,021	57,761	606,141	0,391	0,621	12,201	2,881	9,151	193,411	387,711	81,661	8,461
Норма по СанПиН		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00
День 6 (понедельник)															
Овощи свежие (огурцы)		60,00	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
Котлеты (биточки) говяжьи		70,00	7,15	9,39	7,23	142,07	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19
Рагу из овощей		160,00	2,69	3,00	13,10	216,30	0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91
Чай с сахаром		200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	12,06	0,91
Хлеб пшеничный		25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
Хлеб ржаной колупованный		40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40
Сок натуральный персиковый		200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80
или сок натуральный абрикосный		200,00	1,00	0,00	20,50	84,90	0,02	0,02	4,10	0,00	0,15	14,00	14,20	8,00	2,80
или сок натуральный арбузный		200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,00	14,20	8,00	2,80
Итого		755,000	15,691	15,111	82,631	630,911	0,361	0,291	26,331	0,801	1,231	152,441	271,661	81,971	18,881
Норма по СанПиН		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00
День 7 (вторник)															
Овощи свежие (помидоры)		70,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35
Шницель, рыбный натуральный		75,00	7,66	5,30	5,80	101,54	0,03	0,05	2,26	0,17	3,11	43,80	115,90	17,15	1,48
Картофель отварной		170,00	3,32	4,88	26,00	161,22	0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30
Напиток из сухобулочек		200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00	6,40
Хлеб пшеничный		40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40
Хлеб ржаной колупованный		25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
Сок натуральный (грушевый)		150,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11
Сок натуральный яблочный		150,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11
или сок натуральный персиковый		150,00	0,75	0,00	15,00	64,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	10,20	10,54	6,02	2,80
или сок натуральный абрикосовый		150,00	0,75	0,00	15,00	64,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	10,20	10,54	6,02	2,80
Итого		730,000	17,621	11,501	89,061	632,001	0,591	0,671	40,591	0,171	15,111	200,151	347,071	110,131	13,261
Норма по СанПиН		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00
День 8 (среда)															
Салат из овощей (безокачанной капусты с морковью)		80,00	0,56	0,08	1,52	9,02	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40
Теряги из говядины		60,00	4,27	4,77	5,59	82,37	0,02	0,03	0,39	0,18	0,00	15,20	48,20	9,99	0,47
Сок свекольный		50,00	0,70	2,49	2,93	36,93	0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,40
Каши вязкие (гречневая)		150,00	7,80	3,60	39,00	219,60	0,18	0,10	0,00	0,35	0,44	23,55	185,60	123,90	4,20
Фруктовый чай		200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20
Хлеб ржаной колупованный		25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
Хлеб пшеничный		40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40
Кондитерское изделие (печенье сахарное)		25,00	1,88	4,50	16,75	115,00	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45
Итого		630,000	20,171	16,481	106,711	655,851	0,441	0,291	7,891	0,901	1,471	134,341	399,261	190,901	10,441

№	Норма по СанПиН	День 9 (четверг)	Норма по СанПиН											
			В1	В2	С	А	Е	Кальций # (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Ци (мг)		
222	Пудинг из творога (запеченный)	16,48	13,92	33,48	325,12	0,10	0,26	0,42	0,83	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18
327	Молоко стуженное	15,00	1,13	0,00	8,54	0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11	0,03
397	Кефир с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	192,20	124,50	21,34	0,47
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40
	Кисломолочный продукт кефир 3,2%-ой жирности	180,00	9,00	5,76	6,30	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
	или кисломолочный продукт кефир 2,5%-ой жирности	200,00	5,80	5,00	8,00	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
	Итого	595,00	33,38	23,53	85,88	0,21	0,73	2,68	1,43	0,42	601,79	574,62	87,07	2,26
	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
	Овощи свежие (огурцы)	70,00	0,49	0,07	1,32	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35
297	Фрукты/ягоды из кув или бродиром-пудинг	65,00	6,86	10,24	4,05	0,02	0,06	0,51	0,39	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57
203	Магровые изделия отварные с маслом	110,00	4,14	5,00	23,40	0,04	0,01	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62
379	Корейский напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13
	Хлеб ржаной водорослевый	25,00	1,66	0,30	10,46	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23
368	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40
	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	1,08	0,12	11,40	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50
	или груши	120,00	0,50	0,50	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50
	или яблоки	120,00	1,08	0,12	11,40	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50
	или малины	120,00	1,00	0,24	9,00	0,07	0,02	6,00	0,00	0,20	35,00	20,40	13,20	0,20
	или бананы	120,00	0,60	0,60	15,41	0,05	0,02	6,00	0,00	0,41	30,00	22,01	17,00	0,62
	или королек	120,00	0,60	0,50	18,00	0,03	0,02	5,50	0,00	0,33	25,00	19,00	15,00	0,50
	или апельсины	120,00	1,00	0,24	9,00	0,07	0,02	6,00	0,00	0,20	35,00	20,40	13,20	0,20
	Итого	630,00	20,00	19,00	86,00	0,30	0,31	9,70	0,49	4,03	229,48	290,62	74,53	3,79
	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
	Итого за день по СанПиН	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00
	загрузка 25 %	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
	Фактически загрузка (ФЕ, ПЕ, ВЕ)	21,68	19,69	84,91	613,24	0,39	0,51	19,69	1,03	4,93	266,29	382,37	112,49	11,18



И.о. исполнительного директора Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социальной безопасности" Д.В. Уралский