

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

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



В.Г. Орубей

М.П.



Директор \_\_\_\_\_

( наименование образовательного учреждения )

\_\_\_\_\_  
(Подпись)

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

М.П.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ**

на период осень 2020г

( разработано Автономной некоммерческой организацией «Стандарты социального питания» )

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

**Питательная ценность ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Питательная ценность			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк	Ион				
<b>День 1 (понедельник)</b>																					
88	Шоколадное печенье	250	1,27	4,95	7,90	83,23	0,06	0,05	15,78	0,00	0,50	49,25	49,00	22,13	0,83	0,56	0,00				
260	Грильяж	80	11,64	13,43	2,30	176,63	0,02	0,08	0,73	0,00	0,30	17,44	123,32	17,60	2,44	3,26	0,00				
302	Чай с медом	150	3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,31	26,82	111,20	15,99	0,58	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	200	1,10	0,90	12,56	62,74	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00				
	Хлеб ржаной борошомный	40	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0,00				
	Фрукты свежие - яблоки	120	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,00				
	или груши	120	1,08	0,12	10,80	48,60	0,03	0,06	12,00	0,00	1,32	33,60	31,20	9,60	0,84	0,09	0,00				
	или персики	120	0,50	0,50	12,80	57,20	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,000				
	или апельсины	120	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	0,48	0,000				
	или мандарины	120	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	0,48	0,000				
	или яблоки	120	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	0,18	0,00				
	или апельсины	120	1,00	0,24	18,00	80,00	0,03	0,02	5,50	0,00	0,33	25,00	19,00	15,00	0,50	0,48	0,00				
	Сок апельсиновый грушевый	120	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	0,48	0,000				
	или сок апельсиновый яблочный	120	0,75	0,00	15,15	63,60	0,02	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00				
	или сок яблочный персиковый	120	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	0,03	0,00				
	или сок яблочный брусничный	120	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	0,04	0,00				
	Итого	1620	25,00	23,35	119,00	759,80	0,67	0,41	31,68	0,00	5,15	361,26	529,18	181,84	11,23	6,49	0,00				
<b>День 2 (вторник)</b>																					
	Овощи свежие (бульон)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	0,12	0,00				
96	Сыр протертый с зеленью	250	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	33,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,00				
227	Риса отваренная	70	12,27	5,32	0,57	99,24	0,04	0,07	1,20	0,31	1,45	27,60	116,50	13,44	0,38	0,26	0,10				
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,24	0,14	0,11	18,16	0,00	0,09	36,97	86,59	27,75	1,01	0,45	0,00				
349	Колбасы с сыром	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00				
	Хлеб ржаной борошомный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,00				
	Молоко 2,5%-ной жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,09	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,00				
	Итого	1010	29,06	21,01	106,65	732,33	0,60	0,60	35,79	0,71	2,80	442,23	571,66	142,83	5,56	1,68	0,00				
<b>День 3 (среда)</b>																					
104	Сыр адыгейский с зеленью	250/20	6,18	5,52	15,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0,00				
223	Запеканка из творога	185	20,87	14,36	32,35	342,12	0,07	0,31	0,94	0,88	0,40	184,90	256,21	29,30	1,34	1,08	0,00				
	Сыр сметанный сладкий	35	0,49	1,75	12,03	65,83	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	9,85	7,95	1,84	0,10	0,08	0,00				
	Колбасы с сыром	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,01	0,02	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71	0,01	0,00				
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00				
	Хлеб ржаной борошомный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,00				
	Картофельное пюре (творог 2,7%-ной жирности)	180	4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,56	24,50	0,18	0,70	0,00				
	или картофельный пюре (творог 2,7%-ной жирности)	180	4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,56	24,50	0,18	0,70	0,00				
	Итого	950	37,79	27,49	132,76	929,59	0,51	0,80	40,42	1,24	1,56	524,25	526,24	132,24	5,88	3,12	0,00				





Девя. 10 (пятница)																
№	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена	Сумма	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Кальций (сер)	Фосфор (сер)	Магний (сер)	Железо (сер)	Цинк	
383	Борек с натуральнй заправка		280	1,80	4,92	0,05	0,05	10,68	0,00	0,50	49,73	54,60	26,13	1,23	0,74	
250	Сосиски пашенные с сыром		70	12,50	6,40	0,03	0,05	1,13	0,30	0,50	74,63	89,00	26,85	0,53	0,67	
205	Минеральные пашенки с сыром с ароматом		125	4,31	4,99	0,06	0,03	2,26	0,00	0,05	16,18	42,40	14,45	0,86	0,95	
397	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	
	Чай пашенный		40	4,05	0,51	0,06	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	
	Чай разливной (ароматизированный)		30	1,33	0,24	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	
	Консервы пашенки (фарш мясной)		35	2,18	11,34	0,04	0,06	0,00	0,28	3,47	10,14	37,59	7,69	0,64	0,00	
	Чай пашенный		25	2,18	11,34	0,04	0,06	0,00	0,28	3,47	10,14	37,59	7,69	0,64	0,00	
	Молоко 2,5% жирности		200	5,00	5,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	
	Итого		960	31,24	33,42	0,43	0,57	16,84	0,98	5,29	439,33	489,14	126,92	5,38	2,36	
	Платежные средства															
	Итого за день по СплГПН		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	Е	Кальций (сер)	Фосфор (сер)	Магний (сер)	Железо (сер)	Цинк
			77	79,00	335,00	2350,00	1,30	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00
	объем 35%		26,95	27,65	117,25	832,80	0,42	0,49	21,00	0,25	3,50	385,00	577,50	87,50	4,20	3,50
	Среднее по 10 дней (факт)		29,35	29,31	113,52	832,67	0,52	0,61	37,63	1,11	2,86	397,23	516,01	140,15	7,71	2,77
	Исключительного директора, Андрей Владимирович															
	Ставилруководитель, Андрей Владимирович															

