

СОГЛАСОВАНО

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



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 30
имени В.В.Вяхирева поселка
Красного Лабинского района



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-10 КЛАССОВ

МОБУ СОШ № 30

имени В.В.Вяхирева поселка Красного Лабинского района

НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ЗАВТРАК

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

День: **Понедельник**
Неделя: **Первая**
Сезон: **Зима - весна**
Категория: **Дети(12 лет и старше)**

№ 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	Са	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 с морковью	200	10,38	16,77	1,84	200	0,1	0,16	0,28		74,43	158,25	12,21	1,79
108	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,69	70	0,04				3,41	20,67	6,03	0,39
109	Хлеб ржаной	30	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		680	20,95	31,69	124,02	849	0,42	13,03	0,34		398,77	431,19	85,85	8,26

День: **Вторник**
Неделя: **Первая**
Сезон: **Зима - весна**
Категория: **Дети(12 лет и старше)**

№ 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	Са	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	100	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	180	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	35	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
109	Хлеб ржаной	30	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
Всего в Завтрак		645	23,09	18,45	77,49	563	0,52	15,9	0,04	0,5	71,61	328,36	88,5	6,43

День: **Среда**
 Неделя: **Первая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(12 лет и старше)**

№ 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	Са	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	250	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	35	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65	
109	Хлеб ржаной	30	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65	
Всего в Завтрак		615	25,04	29,35	120,83	840	0,36	12,91	0,08	0,24	254,54	337,42	76,38	4,65

День: **Четверг**
 Неделя: **Первая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(12 лет и старше)**

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
78	Икра кабачковая промысл. пр-ва	60	1,06	5,33	6,11	77	0,08	3,49			39,11	37,14	23,33	0,58
388	Котлеты рыбные	100	10,4	7,04	12,16	158	0,06	0,66	0,14	185,27	46,84	13	0,64	
520	Пюре картофельное	180	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	35	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65	
109	Хлеб ржаной	30	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65	
590	Кондитерские изделия	45	3,8	0,3	26,15	116	0,06			5,68	34,45	10,05	0,65	
Всего в Завтрак		690	36,19	40,8	116,75	968	0,54	9,81	0,16	131,32	418,02	122,41	4,27	

День: **Пятница**
 Неделя: **Первая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(12 лет и старше)**

№ 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	Са	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	100	6,66	14,34	0,96	160	0,02				8,25	100,35	4,9	0,59
516	Макаронные изделия отварные	180	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	17,0	0,02		61	45	7	1
108	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
109	Хлеб ржаной	30	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
Всего в Завтрак		730	20,3	15,84	86,91	572	0,34	21,73	0,06		242,7	221,07	82,94	5,33

День: **Суббота**
 Неделя: **Первая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(12 лет и старше)**

№ 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	Са	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	230	14,27	16,11	34,42	300	0,34	13,42		0,31	26,4	189,88	46,12	2,89
108	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
109	Хлеб ржаной	30	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
112	Плоды 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
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		850	22,07	32,58	141,35	961	0,46	2,03	0,3	0,31	386,69	468,04	65,43	2,48

День: **Понедельник**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(12 лет и старше)**

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша из круп молочная жидкая	250	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	30/5/15	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	Плоды или ягоды свежие	140	2,96	4,16	30,52	163	0,02				10,21	31,32	6,96	0,73
109	Хлеб ржаной	30	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
108	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,69	70	0,04				3,41	20,67	6,03	0,39
Всего в Завтрак		705	41,68	32,97	70,64	7406	0,2	0,4	0,36		345,94	518,01	65,76	4,58

День: **Вторник**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(12 лет и старше)**

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
43	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	100	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	180	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	35	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
109	Хлеб ржаной	30	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
Всего в Завтрак		645	22,36	25,98	101,34	723	0,3	19,79	0,04	0,63	128,99	466,6	63,8	5,66

День: **Среда**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(12 лет и старше)**

№ 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	Са	Р	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 рубленные из птицы под соусом	100	8,72	12,17	5,89	168	0,08	8,42	0,04	0,31	39,3	105,6	18,79	1,51
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	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	35	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
109	Хлеб ржаной	30	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
Всего в Завтрак		645	22,34	16,76	84,93	571	0,42	13,5	0,06	0,31	149,49	328,04	80,49	5,15

День: **Четверг**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(12 лет и старше)**

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	200	4,98	4,55	11,35	66			0,04	0,98	263,77	53,54	2,46	0,18
520	Пюре картофельное	180	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	35	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
109	Хлеб ржаной	30	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		760	18,99	35,65	79179	759	0,48	19,26	0,10	0,98	137,94	264,45	69384	3,95

День: **Пятница**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(12 лет и старше)**

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
366	Запеканка из творога	200	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	60	5,33	8,98	41,64	269	0,14		0,06		12,46	60,41	7,93	0,64
109	Хлеб ржаной	30	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
Всего в Завтрак		570	23,95	30,79	69,83	652	0,42	13,03	0,34		337,86	543,05	72,84	8,26

День: **Суббота**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(12 лет и старше)**

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	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	0,98	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	35	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
109	Хлеб ржаной	30	3,8	0,3	26,15	116	0,06				5,68	34,45	10,05	0,65
Всего в Завтрак		675	15,62	17,25	91,56	531	0,3	18,82	0,16	0,98	327,73	242,85	81,91	5,2
Итого			277,93	288,23	1159,06	8485	4,44	200,93	3,0	34,9	3745,2	5464,28	973,64	62,03
Среднее за период			23,16	24,02	96,58	707,08	0,37	16,74	0,25	2,9	312,13	455,36	81,3	5,34
По СанПиН завтрак 25%			22,5	23,0	95,75	678,25	0,35	17,5	0,23	3,0	300	450	75	4,25

В питании школьников используется соль йодированная.

Для витаминизации блюд ежедневно используется «кислота аскорбиновая» (порошок)

Овощи урожая прошлого года с 01.03. реализуются после термообработки. СанПиН п 6.29