

СОГЛАСОВАНО

Начальник ГО ТУ «Роспотребнадзор»
по Краснодарскому краю
в Северском, Абинском, Крымском районах

Е.А.Вечерняя

« 01 » _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназия ст.Азовской
Северского района Краснодарского края

О.В.Буевич

_____ 2020г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

гимназия станции Азовской

имени выдающегося педагога и учёного Василия Александровича Сухомлинского

муниципального образования Северский район

Десятидневное циклическое меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов на зимне-весенний период

**(Школьная столовая по адресу: ст.Азовская, ул.Набережная, 25;
буфет-раздаточная по адресу: ст.Северская, ул.50 лет Октября, 15)**

ст.Азовская

Пищевая ценность ЗАВТРАК 1-4 кл. (Зима-весна)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины				Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
Комплекс 1																	
131	Горох отварной отварной	60	3,40	2,50	7,70	66,90	0,07	0,02	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54	0,00	
443	Плов	150	21,60	11,80	37,80	350,00	0,14	0,00	0,00	0,00	146,00	20,58	29,08	1,07	0,00	0,00	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00	
338	Флоды или ягоды свежие	120	1,80	0,60	25,20	113,40	0,05	0,06	12,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00	
	Итого	575,00	29,62	15,37	108,08	695,33	0,31	0,08	12,03	0,85	198,35	157,08	112,13	4,21	1,22	0,01	
Комплекс 2																	
52	Салат из свежесы отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	0,02	4,01	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00	0,00	
Л*500	Блюда рубленные из птицы под соусом	80	8,04	9,07	9,50	151,79	0,06	0,08	0,03	56,00	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44	1,06	0,00
	каша пшеничная	150	6,84	9,19	49,20	306,87	0,23	0,17	0,00	0,28	41,25	55,75	180,00	3,71	0,99	0,00	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	0,16	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00	
	Итого	540	20,34	23,72	104,46	712,67	0,38	0,43	5,37	66,00	218,76	797,38	248,20	7,35	2,55	0,01	
Комплекс 3																	
47	Салат из вареной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	0,02	11,93	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	0,00	0,00	
258	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	175	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	0,14	5,35	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60	0,00	0,00	
	кисломолочный продукт (ряженка2,5%)	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,08	0,01	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00	
	Итого	433	24,77	25,42	51,31	533,11	0,24	0,50	18,68	40,00	313,93	457,79	92,59	5,20	0,57	0,02	
Комплекс 4																	
70	овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	5,25	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00	
268	Пинцель мясной рубленый	60	8,25	12,10	7,16	170,54	0,02	0,04	3,11	39,20	20,27	49,10	21,21	0,58	0,35	0,01	
202 / 136	Макаронные изделия отварные с овощами при сок натуральной	110 / 60	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,53	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00	
	Хлеб пшеничный	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	0,00	14,80	0,00	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00	
	Итого	535	17,89	17,79	80,71	554,50	0,15	0,08	25,69	39,20	88,44	193,99	69,74	3,64	1,64	0,02	

Комплекс 5																	
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50	0,10	0,00
437	гуляш из говядины	100	13,90	6,50	4,00	132,00	0,04	0,07	0,00	0,09	0,24	10,55	36,00	12,67	1,45	0,31	0,00
312	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02	0,44	0,00
692	кофейный напиток	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	1,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0,02	0,00	10,00	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	0,00
	Итого	575,00	26,84	17,33	97,40	654,78	0,35	0,41	22,03	34,49	1,13	238,61	341,07	97,94	4,81	2,34	0,01
Комплекс 6																	
11	бургербо с маслом, сыром, ветчиной	140	19,63	30,52	31,71	441,00	0,10	0,09	0,00	0,00	0,15	99,38	126,95	23,00	1,57	0,00	0,00
181	Каша жидкая молочная из риса (с маслом слив)	200 / 10	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	0,17	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47	0,82	0,00
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	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
338	Флоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	0,00	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	0,15	0,00
	Итого	620	28,10	42,20	114,89	912,72	0,24	0,27	16,20	58,00	0,89	272,57	310,39	73,62	6,06	0,97	0,00
Комплекс 7																	
47	салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	0,02	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	0,00	0,00
496	котлета натуральная из филе птицы лапширова	80	23,36	5,44	0,40	148,80	0,04	0,11	0,00	0,10	0,00	36,00	91,40	13,73	1,27	0,70	0,00
142 / 330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,97	0,16	0,11	19,97	25,20	0,00	32,56	89,06	31,46	1,20	0,80	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жира)	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	9,00
	Итого	450	33,85	25,17	55,25	587,74	0,30	0,44	32,50	25,33	0,49	232,38	341,31	81,69	3,97	2,80	9,01
Комплекс 8																	
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
Л1 442	Говядина в кисло-сладком соусе	80	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	0,20	6,30	0,00	1,00	34,50	230,50	38,40	3,90	4,40	0,10
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,04	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	0,52	0,01
692	кофейный напиток	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	1,01	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	540	24,32	17,93	96,32	643,86	0,28	0,48	9,64	31,10	2,16	218,37	461,26	130,39	10,35	6,43	0,12
Комплекс 9																	

		Витамины															Минеральные вещества				
		Пищевые вещества					Энергетическая ценность					Витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	З	У	В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод				
222	Пудинг из творога (запеченный)	160	18,20	16,92	29,20	341,88	0,10	0,26	0,42	83,80	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,96	0,00				
	Стушеное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,07	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08	0,01	0,00				
*	Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,03	0,62	40,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00				
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01				
	пирог с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	0,06	0,04	0,00	11,40	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78	0,00	0,00				
	Итого	470	24,47	22,69	114,69	760,87	0,20	0,40	2,00	135,20	3,18	232,34	326,08	65,52	2,87	1,25	0,01				
	Комплекс 10																				
133	Кукуруза отварная	60	1,70	2,50	9,30	66,50	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,50	38,50	13,00	0,22	0,31	0,00				
Л 386	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	0,10	0,09	0,83	35,53	0,00	40,80	122,96	9,69	0,78	0,29	0,00				
125	Картофель отварной	150	2,87	5,62	19,87	141,55	0,16	0,10	20,48	0,00	0,00	19,40	79,22	28,85	1,16	0,41	0,00				
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	13,20	61,50	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00				
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,23	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00				
	плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	0,00	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	0,15	0,00				
	Итого	685	19,84	18,14	72,08	530,97	0,37	0,21	41,88	63,93	0,57	105,65	288,08	73,69	6,61	1,44	0,00				
	Норма по СанПиН																				
	Пищевые вещества																				
		Б	Ж	У	З	У	В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод				
	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	10,00	0,10				
	завтрак 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	2,50	0,03				
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	25,00	22,56	89,52	658,65		0,18	0,33	18,60	49,33	1,39	211,94	367,44	104,55	5,51	2,12	0,92				

При приготовлении блюда используется йодированная соль и проводится искусственная витаминизация 3-х блюд аскорбиновой кислотой, из расчёта 60мг на одного учащегося.

Меню составлено на основе примерного меню, разработанного Министерством науки и высшего образования РФ ФГБОУ высшего образования «Кубанский государственный технологический университет» М.Ю.Тамова, Н.Т.Шамкова, для обучающихся с 1 по 4 классы образовательных организаций Краснодарского края, 2020г. и на основе сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т.Лапиной. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов (содержание в 100 гр. съедобной части продуктов) по данным И.М.Скурихина и В.А.Тутельяна (2008). В пищу используется йодированная соль, третьи блюда витаминизируются аскорбиновой кислотой 60мг. Два раза в неделю выдаётся молоко 3.2% 200мл для питания детей с 1-го по 4-й класс (начальная школа).

Масса порций принята в соответствии с требованиями СанПин 2.4.5.2409-08, для обучающихся с 7 до 10 лет.

Заведующая производством _____ Н.Г.Синикиди

Мед.работник _____