

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 36
ст. Новодмитриевской
МО Северский район им. Кравченко А.И.
Е В Нижник
«01» сентября 2021г.



Перспективное цикличное 10-ти дневное меню горячего питания на осенне-зимний сезон

обучающихся в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
средней общеобразовательной школе № 36 станицы Новодмитриевской
муниципального образования Северский район
имени полного кавалера ордена Славы гвардии старшего сержанта Кравченко Андрея Ивановича

обед возрастная категория с 11 лет и старше(5-11 классы)

ст. Новодмитриевская

МЕНЮ		ОБЕД 5-11 кл. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ																
ОВЗ		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
Понедельник 1		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)		
139	Суп гороховый	200	3,65	2,74	9,60	158,24	0,13	0,10	21,20	0,16	16,00	21,20	31,80	1,12	3,50	1,13	0,01	
133	Кукуруза отварная (консервированная)	80	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	
212	Омлет с колбасой или сосисками	200	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	288,04	0,30	95,44	245,24	20,05	2,78	0,45	0,00	
	Чай с сахаром (витаминизированный аскорбиновой кислотой)	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	30	2,02	0,25	30,00	70,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	6,00	19,50	4,20	0,30	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	
338	Фрукты по-сезону	120	1,80	0,60	25,20	113,40	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00	
	Итого	855,00	26,41	36,80	104,17	874,36	0,41	0,65	36,19	288,21	17,12	150,59	397,94	96,42	8,58	2,57	0,02	
Вторник 1																		
87	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,14	3,91	9,27	76,83	0,05	0,03	11,07	0,00	0,05	47,30	44,27	20,40	0,78	0,05	0,00	
52	Салат из свёклы отварной	80	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00	0,00	
Л*500	птица запеченная	100	9,04	10,20	10,69	170,72	0,07	0,09	0,04	63,00	1,89	21,60	90,59	30,91	1,62	1,19	0,00	
	Каша пшеничная	180	6,84	9,19	49,20	306,87	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71	0,99	0,00	
	Чай с молоком (витаминизированный аскорбиновой кислотой)	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	0,16	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	30,00	70,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	6,00	19,50	4,20	0,30	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00	
	Итого	815	22,81	28,80	132,39	820,22	0,43	0,47	16,45	73,00	2,76	269,86	853,89	269,63	8,38	2,73	0,01	
Среда 1																		

Д114	Рассольник "Ленинградский"	200	2,00	6,50	13,44	120,26	0,07	0,05	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30	0,76	0,01
47	Салат из квашенной капусты	80	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
Л443	Плов с мясом птицы	200	19,90	20,52	31,60	390,68	0,10	0,14	1,70	0,00	0,30	18,90	266,80	52,30	3,53	3,50	0,01
358	Кисель из сока плодового или ягодного натурального (витаминизированный аскорбиновой кислотой)	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	0,02	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	30,00	70,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	6,00	19,50	4,20	0,30	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	735	26,66	30,56	131,89	849,48	0,23	0,23	25,13	0,00	1,09	126,48	417,55	109,46	6,50	4,77	0,03
Четверг 1																	
	Суп с фрикадельками	200	1,10	4,79	4,88	67,03	0,01	0,01	1,47	0,00	0,33	21,30	12,27	5,17	0,27	1,57	0,01
70	Салат из овощей (по-сезону)	80	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00
374	Рыба тушёная в томате с овощами (горбуша, треска, минтай)	100	18,45	3,38	0,00	382,50	0,03	0,00	11,25	0,00	0,11	258,75	135,00	33,75	0,67	0,00	30,00
520	Картофельное пюре	180	2,10	1,80	14,70	75,00	0,10		3,70	3,00	0,10	27,00	56,00	20,00	0,70	0,00	0,00
388	(витаминизированный аскорбиновой кислотой)	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	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	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	30,00	70,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	6,00	19,50	4,20	0,30	0,21	0,01
	Кондитерское изделие	30	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	845	27,61	12,44	96,90	820,09	0,25	0,05	25,67	13,00	1,63	342,74	299,51	91,82	6,28	2,14	30,02

Пятница 1																	
Л150	Суп "крестьянский"	200	1,10	4,79	4,88	67,03	0,01	0,01	1,47	0,00	0,33	21,30	12,27	5,17	0,27	1,57	0,01
70	Овощи натуральные по-сезону	80	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00
268	Шницель мясной рубленый	100	12,37	18,15	10,74	255,79	0,03	0,05	4,66	58,80	0,21	30,40	73,65	31,81	0,87	0,52	0,02
205	Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	180	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00
382	Кофейный напиток на молоке (витаминизированный аскорбиновой кислотой)	200	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	30,00	70,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	6,00	19,50	4,20	0,30	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	730	26,35	32,21	103,84	750,91	0,20	0,28	15,48	59,04	1,43	238,77	321,41	92,45	4,05	3,88	0,04
Понедельник 2																	
Л150	Суп с крупой	200	1,10	4,79	4,88	67,03	0,01	0,01	1,47	0,00	0,33	21,30	12,27	5,17	0,27	1,57	0,01
15	Бутерброд с ветчиной	40	6,40	10,90	3,80	128,00	0,09	0,06	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	12,00	1,20	1,05	0,00
181	Каша жидкая молочная из крупы (гречневой, манной, пшеничной, рисовой)	250	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 (витаминизированный аскорбиновой кислотой)	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	30	2,02	0,25	30,00	70,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	6,00	19,50	4,20	0,30	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	620	16,09	26,96	99,45	634,17	0,20	0,24	2,67	58,00	0,87	188,24	199,21	59,14	3,30	3,94	0,02
Вторник 2																	
Д114	Борщ с картоф (со сметаной)	200	2,00	6,50	13,44	120,26	0,07	0,05	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30	0,76	0,01
61	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	100	1,70	1,30	16,50	84,50	0,07	0,05	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30	0,76	0,01

294	Котлеты рубленые из птицы, под молочным соусом	100	11,06	10,64	11,40	185,61	0,01	0,08	1,90	0,00	0,00	41,40	63,40	44,30	0,99	0,28	0,00
142	Каша ячневая	180	3,00	3,90	14,60	105,50	0,13	0,11	0,57	34,16	0,00	37,96	50,80	14,10	2,30	0,70	0,00
377	Чай с лимоном (витаминизированный аскорбиновой кислотой)	200	0,13	0,02	5,20	21,50	0,90	0,11	0,00	8,00	0,00	2,00	72,00	1,60	49,00	0,80	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	30,00	70,60	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	1,66	0,30	10,46	51,18	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	635	19,57	16,41	88,16	841,95	1,14	0,35	14,40	42,16	0,48	143,21	282,90	98,45	54,73	2,82	0,01
Среда 2																	
99	Суп из овощей	200	1,59	5,99	9,15	96,87	0,07	0,05	10,38	0,00	2,50	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,18
70	Салат из овощей (по-сезону)	80	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
423	Беф-строганов в томатно-сметанном соусе	100	14,90	10,60	3,80	170,20	0,10	0,22	7,00	0,00	1,11	38,30	255,85	42,62	4,33	4,88	0,11
	Каша гречневая	180	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
382	Какао с молоком (витаминизированный аскорбиновой кислотой)	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	30	2,02	0,25	30,00	70,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	6,00	19,50	4,20	0,30	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	815	33,24	25,86	123,53	800,11	0,35	0,55	20,72	31,10	4,82	258,42	537,99	152,96	11,64	7,49	0,30
Четверг 2																	
Л	Солянка домашняя	200	11,30	6,30	7,80	133,10	0,17	0,09	6,08	0,15	1,26	40,30	110,50	41,60	1,24	0,95	0,00
133	Горошек зелёный (консервированный)	80	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
413	Сосиска отварная	100	5,20	10,50	0,40	116,90	0,02	0,09	0,00	0,00	0,20	12,00	50,00	0,90	8,00	0,29	0,00

125	Рис тушеный с овощами	180	2,87	5,62	19,87	141,55	0,16	0,10	20,48	28,40	0,00	19,40	79,22	28,85	1,16	0,41	0,00
	Фруктовый чай (витаминизированный аскорбиновой кислотой)	200	9,40	0,80	78,80	360,00	0,18	0,40	1,14	20,80	0,40	232,80	29,60	15,10	5,40	0,06	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	30,00	70,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	6,00	19,50	4,20	0,30	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
	Кондитерское изделие	30	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	845	35,56	28,14	176,53	1041,91	0,65	0,71	30,45	59,35	2,44	322,68	372,56	116,85	17,46	2,51	0,02

Пятница 2																	
*	Суп гороховый	200	6,60	9,20	18,50	183,20	0,20	0,10	8,75	0,13	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50	1,13	0,01
15	Бутерброд с ветчиной	40	6,40	10,90	3,80	128,00	0,09	0,06	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	12,00	1,20	1,05	0,00
222	Пудинг из творога (запеченный)	200	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
	Сгущеное 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
382	Кофейный напиток на молоке (витаминизированный аскорбиновой кислотой)	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	30	2,02	0,25	30,00	70,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	6,00	19,50	4,20	0,30	0,21	0,01
	Итого	700	33,44	37,27	123,66	893,22	0,42	0,52	10,75	123,93	1,83	278,39	448,08	115,57	6,87	3,43	0,02

		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)
	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)		26,77	27,54	118,05	832,64	0,43	0,40	19,79	74,78	3,45	231,94	413,10	120,28	12,78	3,63	3,05
<p>При приготовлении блюд используется йодированная соль и проводится искусственная витаминизация 3-х блюд аскорбиновой кислотой, из расчёта 60мг на одного учащегося в день.</p>																	
<p>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. А так же руководствуясь сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года под редакцией В.Т.Лапшиной. Таблицей минералов и витаминов сборника Лапшиной В.Т., Скурихиной.</p>																	
<p>Масса порций принята в соответствии с требованиями СанПиН 2.1.3684-21, для обучающихся с 7 до 11 лет.</p>																	
<p>Заведующая производством _____ О.Н.Хартанович</p>																	
<p>Мед.работник _____ С.Н.Мартыненко</p>																	