

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

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

ст. Новодмитриевская

Итого		635	21,93	24,91	111,23	697,09	0,49	0,44	5,56	73,00	2,61	248,75	837,81	260,48	8,06	2,68	0,01
Среда 1																	
47	Салат из квашенной капусты	100	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
258	Плов с мясом птицы	200	18,09	20,17	17,02	321,97	0,11	0,15	5,94	0,00	0,00	34,53	236,92	46,72	4,00	0,00	0,00
358	Кисель из сока плодового или ягодного натурального (витаминизированный аскорбиновой кислотой)	200	0,31	0,00	19,40	78,84	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	1,66	0,30	10,46	51,18	0,13	0,00	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,29	0,00
						0,00											
Итого		555	23,11	23,73	81,98	574,21	0,28	0,19	20,45	0,00	0,44	126,40	350,06	85,33	6,12	0,51	0,01
Четверг 1																	
70	Салат из овощей (по-сезону)	100	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	Напиток фруктовый (витаминизированный аскорбиновой кислотой)	200	0,30	0,00	5,20	22,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	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	1,66	0,30	10,46	51,18	0,13	0,00	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	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		665	26,77	7,67	80,13	706,72	0,34	0,05	24,38	13,00	1,20	347,63	315,43	97,90	6,46	0,57	30,01

Пятница 1																	
70	Овощи натуральные (по-сезону)	100	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	16,40	113,38	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	1,66	0,30	10,46	51,18	0,13	0,00	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,29	0,00
	Итого	730	25,51	27,44	95,97	673,14	0,30	0,27	14,19	59,04	1,00	243,66	337,33	98,53	4,23	2,31	0,03
Понедельник 2																	
15	Бутерброд с ветчиной и маслом сливочным	60	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 с крупой (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	5,00	20,46	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	1,66	0,30	10,46	51,18	0,13	0,00	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,29	0,00
	Итого	620	15,25	22,19	82,68	520,80	0,29	0,23	1,38	58,00	0,44	193,13	215,13	65,22	3,48	2,37	0,01

Вторник 2																	
61	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	100	1,70	1,30	16,50	84,50	0,01	0,08	1,90	0,00	0,00	41,40	63,40	44,30	0,99	0,28	0,00
294	Котлеты рубленые из птицы, под молочным соусом	100	11,06	10,64	11,40	185,61	0,13	0,11	0,57	34,16	0,00	37,96	50,80	14,10	2,30	0,70	0,00
142	Каша ячневая	180	3,00	3,90	14,60	105,50	0,90	0,11	0,00	8,00	0,00	2,00	72,00	1,60	49,00	0,80	0,00
377	Чай с лимоном (витаминизированный аскорбиновой кислотой)	200	0,13	0,02	5,20	21,50	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	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	1,66	0,30	10,46	51,18	0,13	0,00	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,29	0,00
	Итого	635	19,57	16,41	88,16	518,89	1,18	0,30	5,48	42,16	0,44	133,50	264,79	84,10	54,18	2,27	0,01
Среда 2																	
70	Салат из овощей (по-сезону)	100	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
142	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	1,66	0,30	10,46	51,18	0,13	0,00	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,29	0,00
	Итого	635	31,91	19,89	112,49	696,90	0,38	0,50	10,52	31,10	2,22	249,76	516,90	143,46	11,31	6,91	0,13

Четверг 2																	
133	Горошек зелёный (консервированный)	100	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	120	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 тушёный 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	8,80	80,00	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	1,66	0,30	10,46	51,18	0,13	0,00	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,29	0,00
	Итого	655	22,85	19,97	78,83	526,73	0,54	0,61	24,55	49,21	1,08	303,64	271,51	79,55	16,31	1,56	0,02
Пятница 2																	
15	Бутерброд с ветчиной и маслом сливочным	60	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 (запечённый)	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
	Сгущенное 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	4,07	3,50	16,40	113,38	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
	Итого	480	30,81	31,57	95,16	717,40	0,26	0,57	2,95	84,04	0,31	351,90	375,48	70,26	3,23	2,73	0,01

		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)		
	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)	24,07	22,79	90,93	630,17	0,44	0,37	12,46	69,76	1,08	235,40	387,88	109,14	11,89	2,33	3,03	

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

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 рецептов 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.

Масса порций принята в соответствии с требованиями СанПиН 2.1.3684-21, для обучающихся с 7 до 11 лет.

Заведующая производством

О.Н. Харганович

Мед. работник _____ С.Н. Мартыненко

