Согласовано
Директор АОУ СОШ № 4
имени Г.К. Жукова МО Динской район

Утверждаю
ООО " Кубанская степь" Попов С.Н.

Экспертное заключение
№ 51/34 от 29 декабря 2020г.

Примерное 10-дневное меню питания
для обучающихся 5-11 классов образовательных организаций Динского района
(завтрак)

			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
Комплекс 1			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
719	Полуфабрикаты мучные с фаршем	200,00	21,90	14,40	53,46	431,04	0,18	0,18	1,00	36,00	2,52	41,60	286,20	35,10	3,96	0,00	1,02
	отварные со сметаной в ассортименте																
96	Масло порционно	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	4,20	0,03	0,00	0,00
685	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	42,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	56,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,94	0,34	0,00
368	Плоды или ягоды свежие	150	0,39	0,25	17,11	72,25	0,04	0,00	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	0,15	0,00
	Итого	590,00	24,47	22,71	91,30	667,47	0,25	0,18	16,03	36,00	3,09	86,21	337,30	61,70	8,51	0,49	1,02
Комплекс 2																	
52	Салат из свёклы отварной	100	1,41	6,03	8,30	93,11	0,01	0,03	6,68	0,00	0,00	35,60	40,80	20,78	1,33	0,00	0,00
492	Плов из птицы	200	22,60	13,60	42,10	381,20	0,33	0,28	0,03	66,20	2,01	68,70	635,45	207,48	5,89	2,24	0,00
685	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	42,02	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	19,50	91,86	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	56,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,94	0,34	0,00
	Итого	570	28,81	20,78	90,50	664,26	0,41	0,32	6,74	66,20	2,72	130,30	736,85	242,76	8,88	2,58	0,00

	Комплекс 3																
45	Салат из квашенной капусты	100	1,71	3,01	8,50	67,93	0,01	0,03	19,88	0,00	0,00	52,45	34,08	16,08	0,66	0,00	0,00
436	Мясо духовое (с картотфелем и овощами)	230	18,42	23,88	20,14	369,16	0,13	0,18	7,03	3,40	0,00	42,20	280,50	55,31	4,73	0,00	0,00
532	Сок или нектар фруктовый в ассортимент	200	0,20	0,00	20,00	80,80	0,00	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	19,50	91,86	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	56,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,94	0,34	0,00
	Итого	600	25,07	28,02	78,34	665,82	0,21	0,22	41,71	3,40	1,21	144,25	408,38	96,49	7,47	0,34	0,00
	Комплекс 4																
101	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,24	0,05	0,05	5,83	12,60	1,00	64,30	84,43	44,71	1,38	0,26	0,00
496	Отбивная натуральная панированная	100	6,00	10,00	2,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,50	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00
587	Соус томатный	50	0,80	2,20	3,90	38,60	0,10	0,01	4,00	0,08	0,30	0,00	0,01	0,80	0,40	0,01	0,00
520	Картофельное пюре	180	3,71	5,81	24,77	166,21	0,16	0,13	22,00	7,30	0,00	44,82	104,96	33,63	1,22	0,52	0,00
393	Какао с молоком	200	3,20	3,60	14,78	104,32	0,06	0,19	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	1,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	24,30	114,59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	56,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,94	0,34	0,00
	Итого	710,00	20,81	22,91	100,40	691,03	0,44	0,39	33,42	44,38	2,01	296,74	440,76	113,58	4,85	2,13	0,00
	Комплекс 5																
17	Овощи натуральные соленые	100	0,93	0,08	2,91	16,08	0,01	0,01	8,75	0,00	0,58	8,33	29,16	12,50	0,66	0,11	0,00
451	Шницель мясной рубленый	100	10,31	15,12	8,95	213,12	0,02	0,05	3,88	49,00	0,17	25,33	61,37	26,51	0,72	0,43	0,01
516	Макароны отварные	180	5,70	5,20	46,03	253,72	0,08	0,04	3,03	12,30	0,00	21,74	56,98	19,41	1,15	0,86	0,00
683	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,00	18,80	76,52	0,02	0,03	0,62	40,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	19,50	91,86	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	56,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,94	0,34	0,00
	Итого	730	22,01	21,53	106,39	707,37	0,20	0,13	16,28	101,30	1,98	99,74	229,11	89,92	4,52	1,81	0,01

	Комплекс 6																
	Сыр (порциями)	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,21	27,80	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00
311	Каша жидкая молочная с крупой (с маслом	250	6,37	13,40	41,77	313,16	0,06	0,17	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47	0,82	0,00
685	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	42,02	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	19,50	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
368	Плоды или ягоды свежие	150	0,39	0,25	17,11	72,25	0,04	0,00	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	0,15	0,00
	Кондитерское изделие	35	1,85	2,38	18,54	102,98	0,18	0,02	0,00	9,00	0,00	4,44	16,86	6,25	0,32	0,00	0,00
	Итого	620	16,57	21,71	107,32	693,19	0,33	0,29	16,41	94,80	0,89	441,63	350,30	67,37	5,11	2,02	0,00
	Комплекс 7																
43	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	3,16	8,66	68,72	0,01	0,01	16,50	0,00	1,08	43,50	28,16	13,30	0,55	0,00	0,00
494	Птица запеченая	100	10,82	13,30	14,25	219,98	0,16	0,13	0,71	42,70	0,00	47,45	63,50	17,62	2,87	0,87	0,00
540	Картофель и овощи, тушенные (Рагу)	180	3,91	12,59	27,19	237,71	0,19	0,13	23,96	74,34	0,00	39,07	106,87	37,75	1,44	0,95	0,00
686	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,70	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	9,75	49,33	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	56,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,94	0,34	0,00
	Итого	635	20,33	30,11	80,30	673,51	0,41	0,27	44,00	117,04	1,61	155,72	252,13	85,17	6,38	2,37	0,01
	Комплекс 8																
17	Овощи натуральные соленые	100	0,93	0,08	2,91	16,08	0,01	0,01	8,75	0,00	0,58	8,33	29,16	12,50	0,66	0,11	0,00
442	Гуляш	100	9,87	9,86	4,00	144,22	0,11	0,02	7,87	0,00	1,25	43,12	287,50	48,00	4,87	5,50	0,12
297	Каша рассыпчатая	180	5,11	5,21	59,76	306,37	0,08	0,04	0,00	8,03	0,26	11,75	60,35	60,95	5,60	0,52	0,01
532	Сок или нектар фруктовый в ассортимент	200	0,20	0,00	20,00	80,80	0,00	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	2,70	0,34	19,50	91,86	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	56,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,94	0,34	0,00
	Итого	660	20,85	16,28	116,37	695,40	0,27	0,08	31,42	8,03	3,30	112,80	470,81	146,55	13,21	6,47	0,13
	Комплекс 9																
52	Салат из свёклы отварной	100	1,41	6,03	8,30	93,11	0,01	0,03	6,68	0,00	0,00	35,60	40,80	20,78	1,33	0,00	0,00
374	Рыба, запечённая с овощами и соусом том	100	13,14	6,12	12,67	158,31	0,10	0,09	0,83	35,53	0,00	40,80	122,96	9,69	0,78	0,29	0,00
520	Картофельное пюре	180	3,71	5,81	24,77	166,21	0,16	0,13	22,00	0,00	0,00	44,82	104,96	33,63	1,22	0,52	0,00
684	Фруктовый чай	200	0,70	0,60	15,13	68,72	0,18	0,40	1,14	20,80	0,40	232,80	29,60	15,10	5,40	0,06	0,01
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	56,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,94	0,34	0,00
б/н	Мучное изделие	50	4,05	2,60	27,40	149,20	0,06	0,04	0,00	11,40	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78	0,00	0,00
	Итого	660	25,05	21,95	98,47	691,62	0,54	0,69	30,65	67,73	3,07	379,52	383,52	94,50	10,45	1,21	0,01

	Комплекс 10																
363	Пудинг из творога со сгущенным молоком	220	18,55	19,03	43,30	418,67	0,10	0,26	0,42	93,80	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,96	0,00
	Яйцо отварное	40	4,60	5,08	0,30	65,32	0,03	0,00	0,00	120,00	0,24	22,00	79,20	4,80	1,00	0,20	0,00
683	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,00	18,80	76,52	0,02	0,03	0,62	40,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	19,50	91,86	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
368	Плоды или ягоды свежие	100	0,25	0,16	11,40	48,04	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00
	Итого	600	26,43	24,61	93,30	652,37	0,24	0,36	13,04	253,80	1,44	239,76	386,68	109,02	3,96	1,41	0,00
	Норма по СанПин																
			Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк (м	Йод (мг)
	Итого за день по СанПиН		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	500,00	8,00	1100,00	1650,00	300,00	18,00	9,00	0,10
	завтрак 25 %		22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50	125,00	2,00	275,00	412,50	75,00	4,50	2,25	0,03
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		23,04	23,06	96,27	680,20	0,33	0,29	24,97	79,27	2,13	208,67	399,58	110,71	7,33	2,08	0,12

Цикличное меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п 8.1.4, приложение 9 табл 1, приложение 10, табл 1. завтрак -20-25%
Рецептуры блюд соответствуют « Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при Общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г.

Технолог Водянова Е.П.