

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Краснодарскому краю в  
Тихорецком, Белоглинском,  
Новопокровском районах



2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального  
бюджетного  
общеобразовательного  
учреждения  
"Средняя  
общеобразовательная  
школа № 16 имени Ф.Г.  
Шпака Белоглинского  
района"



Л.В. Хрулева

2020 г.

**Циклическое меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон зима – весна)**

Пищевая ценность ЗАВТРАК 1-4 кл. (Зима-весна)		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
		Выход бл. юд	Б		Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
<b>Понедельник</b>																	
	Горошек зелёный консервированный (пром. пр-ва)	60	0,3	1,5	3,5	28,7	0,07	0,02	0	0,12	21,3	56,2	18,4	1,14	0,54	0	
Л 34																	
2	Омлет с сыром	130	15,4	21	2,72	261,5	0,15	0,47	0,21	0,3	95,4	245,2	20,1	2,78	0,45	0,001	
Л 68																	
6	Чай с лимоном	200/157	0,07	0,02	15	60,46	0	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	
Л 6																	
	Бутерброд с колбасой в/к	20	4	6	12	118	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,03	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0	
Т 33																	
8	Фрукты свежие	140	0,8	0,6	15	68,6	0,05	0,06	12	0	9,6	33,6	50,4	0,72	0,18	0,001	
	<b>Итого</b>	600,00	22	29,4	60,57	594,8	0,32	0,55	12,2	0,3	148	381,7	103	5,92	1,67	0,012	
<b>Вторник</b>																	
Л 45	Салат из квашеной капусты	80	0,85	3	6,5	56,4	0,01	0,01	9,9	0	26,1	16,9	8	0,33	0	0	
Л 49																	
2	Плов из птицы	150/40	11	16	34	324	0,06	0,08	0,03	0,5	1,68	80,45	27,5	1,44	1,06	0,002	
	Сок натуральный	200	1,5	0	22,8	97,2	0	0	14,8	0	34,7	36	12	0,7	0	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0	



Л 16	Суп молочный с крупой манной или рисовой или пшениной (с маслом сливочным)	250	8,7	15,9	27,2	286,7	0,06	0,17	1,17	0,6	0	130	138,1	30,1	0,47	0,82	0
Л 69	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	0,2	0	152	124,6	21,3	0,48	1	0
Л 3	Бутерброд с сыром	35/ 15	6,8	5	12,54	122,4	0,01	0,09	0,21	0,78	0,15	264	150	10,5	0,3	1,05	0
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>21,3</b>	<b>24,7</b>	<b>69,86</b>	<b>586,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,45</b>	<b>2,97</b>	<b>1,58</b>	<b>0,41</b>	<b>551</b>	<b>430,1</b>	<b>68,6</b>	<b>1,47</b>	<b>3,08</b>	<b>0,01</b>
	<b>Понедельник</b>																
Т 33	Фрукты свежие	140	0,8	0,6	15	68,6	0,04	0	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	0,15	0,002
Л 72	Вареники с картофелем со сметаной	150	7	13	38	297	0,1	0	0,1	0	0,4	82	76	12	0,9	0	0
Т 6	Бутерброд с колбасой в\к	25/ 20	4	6	12	118	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
Т 63	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106	0,02	0,03	0,62	0,4	0,52	29,4	23,8	18,4	0,62	0,07	0
Л 9	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>11,9</b>	<b>19,6</b>	<b>91,4</b>	<b>589,6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,03</b>	<b>15,7</b>	<b>0,4</b>	<b>1,48</b>	<b>140</b>	<b>133,7</b>	<b>50,5</b>	<b>5,04</b>	<b>0,43</b>	<b>0,012</b>
	<b>Вторник</b>																
Л 43	Салат из белокочанной капусты	80	1	3,3	6,9	61,3	0,01	0,01	9,9	0	0,65	26,1	16,9	8	0,33	0	0
Л 49	Котлеты рубленные из птицы	60	8	6,4	7,1	118	0,13	0,11	0,57	0,3	0	38	50,8	14,1	2,3	0,7	0
Л 22	Рагу из овощей	150	3,26	8,59	20,66	173	0,16	0,11	20	0,5	0	32,6	89,06	31,5	1,2	0,8	0
Л 4	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,03	0	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0

	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
Т 37 9	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,5	0,06	0,19	1,59	0,2	0,4	0,4	152	124,6	21,3	0,48	1,01	0,0013
	<b>Итого</b>	540	19,4	22,3	77,12	587,1	0,4	0,42	32	1	1,54	259	325,2	87,8	5,31	3	0,0113	
	<b>Среда</b>																	
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3	0	0	0
Л 43 7	Гуляш	50/50	7,9	8,69	3,2	122,6	0,09	0,2	6,3	0	1	34,5	230,5	38,4	3,9	4,4	0,104	
Л 30 2	Каша гречневая вязкая	150	5	5,15	35	206,4	0,07	0,04	0	6,7	0,217	9,8	50,3	50,8	4,67	0,52	0,008	
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	18	133,3	0,05	0,34	0,6	0,4	0,2	240	65	28	0,2	0,08	0,01	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,03	0	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0	
	<b>Итого</b>	540	21,6	18,9	81,94	584	0,27	0,63	8,65	7,1	1,957	306	401,7	137	10,1	5,5	0,132	
	<b>Четверг</b>																	
	Кукуруза консервированная (пром.пр)	60	0,3	1,5	3,5	28,7	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,5	38,5	13	0,22	0,31	0	
Л 37 4	Рыба, тушённая в томате с овощами	60/50	12	10	15	198	0,1	0,09	0,83	0,4	0	40,8	123	9,69	0,78	0,29	0	
Л 20 3	Картофель отварной	150	2,87	5,62	19,87	141,5	0,16	0,1	20,5	0,3	0	19,4	79,22	28,9	1,16	0,41	0	
	Сок натуральный	200	1,5	0	22,8	97,2	0	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7	0	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,03	0	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0	
	<b>Итого</b>	570	19,8	17,6	86,05	581,8	0,35	0,21	38,9	0,71	1,03	107	320,6	76,4	3,87	1,5	0,01	

Пятница																								
Л	36	6	120	19	10	16,5	232	0,1	0,26	0,42	0,8	0	171	224,1	29,8	1,18	0,96	0						
Т	38	8	30	2,2	2,5	16,5	97,3	0	0,07	0,96	0	0	8,98	7,4	2,9	0,08	0,01	0						
Т	38	8	200	0,8	0	20	83,2	0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0						
Т	33	8	140	0,8	0,6	15	68,6	0,04	0	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	0,15	0,002						
			25	1,7	3,8	16,3	106,2	0,04	0,02	0	10	0	4,94	18,74	6,95	0,36	0	0						
			515	24,5	16,9	84,3	587,3	0,18	0,35	16,4	10,8	0,3	220	269,5	54,6	5,19	1,12	0,002						
														Витамины					Минеральные вещества					
Норма по СанПиН														В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
Итого за день по СанПиН														1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1650	250	12	10	0,1
завтрак 25 %														0,3	0,4	15	0,2	2,5	275	412,5	63	3	2,5	0,025
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)														0,24	0,3	18	2,4	1,37	227	294,5	82	4,8	2,09	0,024