

УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП МО Кавказский район
«Комбинат школьного питания»



Д.А. Щербакова

«01» сентября 2022г.

**Перспективное циклическое меню завтраков
для организации питания детей
возрастной группы старше 12 лет
в общеобразовательных учреждениях МО Кавказский район**

Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)			
День 1 (понедельник)																				
209	Яйцо вареное	40,000	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	0,00				
395	Вареники пром. пр - ва с соусом	230,00	24,45	15,47	17,42	306,71	0,20	0,36	0,12	90,00	0,00	135,77	227,78	43,19	1,20	0,00				
330	Соус сметанный 1/30		0,42	1,50	1,76	22,22	0,01	0,01	0,01	10,14	0,00	8,19	6,82	1,58	0,06	0,00				
т-г	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	4,50	14,70	110,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00			
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00			
	Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,44	25,08	117,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,06	10,00	32,50	7,00	0,56	0,38	0,00			
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,02			
	Итого	650,00	38,72	27,37	84,58	739,53	0,51	0,82	5,95	100,34	0,64	359,58	517,83	105,73	4,92	1,62	0,02			
	Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50	225,00	0,16	300,00	300,00	75,00	4,50	0,41	0,01			
День 2 (вторник)																				
70	Овощи порционно (по сезону)	100,00	2,44	3,73	6,02	67,41	0,04	0,03	6,54	12,00	0,00	16,00	13,59	41,47	41,47	0,00	0,00			
259	Жаркое по-домашнему	200,00	14,58	15,15	30,74	272,25	0,12	0,17	6,94	0,00	0,86	31,28	185,10	4,36	0,38	2,89	0,00			
376	Чай с сахаром	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	0,32	0,12	0,00			
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00			
	Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,44	25,08	117,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,06	10,00	32,50	7,00	0,56	0,38	0,00			
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,02			
	Итого	680,00	23,49	20,58	97,58	624,12	0,44	0,38	22,10	12,00	1,80	141,80	337,72	102,59	44,70	4,23	0,02			
	Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50	225,00	0,45	300,00	300,00	75,00	4,50	1,06	0,01			
День 3 (среда)																				
3	Бутерброд с сыром	45,00	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49	0,00	0,00			
223	Запеканка из творога со ступш.молоком	200,00	18,60	14,90	41,85	375,90	0,01	0,32	0,52	0,10	0,00	213,40	280,10	37,27	1,47	0,74	0,00			
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,03	47,12	0,02	0,01	0,00	0,00	0,02	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00			
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00			
386	Кисломолочный продукт	200,00	7,30	6,23	6,81	112,51	0,03	0,28	0,58	0,04	0,00	241,30	179,02	27,24	0,00	0,72	0,00			
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	1,68	4,89	18,02	122,81	0,04	0,02	0,00	0,01	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	0,00			
	Итого	532,00	29,60	26,70	89,51	716,04	0,15	0,64	6,10	0,15	0,35	488,64	509,16	88,42	2,55	2,09	0,00			
	Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50	225,00	0,09	300,00	300,00	75,00	4,50	0,52	0,00			
День 4 (четверг)																				
пр.п	Салат "свекла отварная"	100,00	2,44	3,73	6,02	67,41	0,04	0,03	6,54	12,00	0,00	16,00	13,59	41,47	41,47	0,00	0,00			
228	Рыба, припущенная в молоке	120,00	8,32	10,60	4,56	146,92	0,01	0,11	1,51	0,02	0,00	0,00	69,22	17,93	0,28	0,52	0,00			
312	Картофельное пюре	180,00	4,15	6,50	27,66	185,74	0,19	0,14	24,54	0,00	0,24	50,04	117,30	3,76	1,37	0,77	0,00			
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	0,28	0,04	0,00			
	Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,44	25,08	117,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,06	10,00	32,50	7,00	0,56	0,38	0,00			
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,02			
	Итого	680,00	21,28	21,63	96,09	664,16	0,48	0,43	36,82	12,02	0,65	128,38	312,26	99,17	45,43	2,07	0,02			
	Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50	225,00	0,16	300,00	300,00	75,00	4,50	0,52	0,01			
День 5 (пятница)																				
101	Икра кабачковая	100,00	2,44	3,73	6,02	67,41	0,04	0,03	6,54	12,00	0,00	16,00	13,59	41,47	41,47	0,00	0,00			
278	Тефтели из говядины 2-й вар с соусом	100,00	7,82	10,44	12,25	174,24	0,04	0,06	0,67	0,32	0,00	39,03	91,69	19,29	0,88	1,73	0,00			
205	Макаронны отварные с овощами 140/40	180,00	4,83	5,19	26,62	102,50	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00			

382	Кондитерское изделие - печенье	12,00	1,68	4,89	18,02	122,81	0,04	0,02	0,00	0,01	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	0,00
	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,02	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,44	25,08	117,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,06	10,00	32,50	7,00	0,56	0,38	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,02
	Итого	672,00	26,21	28,55	118,03	763,90	0,46	0,45	11,53	12,35	0,21	278,61	394,14	133,23	46,17	3,69	0,02
	Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50	225,00	0,05	300,00	300,00	75,00	4,50	0,92	0,01
	День 6 (понедельник)																
3	Бутерброд с сыром и маслом сл.	60,00	7,73	10,70	19,77	209,33	0,05	0,09	0,15	78,60	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49	0,00	0,00
209	Ябло вареное	40,000	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,18	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	0,00	0,00
121	Суп молочный с крупой	250,00	3,71	4,47	7,68	89,00	0,05	0,14	0,82	33,00	0,00	159,50	113,60	17,67	0,15	0,00	0,00
386	Кисломолочный продукт	200,00	7,30	6,23	6,81	112,51	0,03	0,28	0,58	0,04	0,00	241,30	179,02	27,24	0,00	0,72	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,25	15,04	70,49	0,03	0,02	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,28	0,24	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,02
	Итого	610,00	27,83	26,61	62,12	605,69	0,34	0,82	1,77	111,74	0,48	606,32	550,55	84,36	3,39	1,32	0,02
	Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50	225,00	0,12	300,00	300,00	75,00	4,50	0,33	0,01
	День 7 (вторник)																
43	Овощи порционные(капуста кваш.)	100,00	0,70	0,10	1,90	11,30	0,04	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00
437	Гуляш	100,00	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,08	0,10	0,92	0,00	0,00	21,81	22,03	3,06	0,00	0,00
312	Картофельное пюре	180,00	4,15	6,50	27,66	185,74	0,19	0,14	24,54	0,00	0,24	50,04	117,30	3,76	1,37	0,77	0,00
376	Чай с сахаром	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	0,32	0,12	0,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,44	25,08	117,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,06	10,00	32,50	7,00	0,56	0,38	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,02
	Итого	660,00	25,37	24,59	80,47	644,80	0,49	0,40	32,17	0,92	0,93	133,13	283,78	79,56	7,18	1,77	0,02
	Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50	225,00	0,23	300,00	300,00	75,00	4,50	0,44	0,01
	День 8 (среда)																
78	Кипра свекольная	100,00	2,36	0,10	22,87	185,30	0,03	0,04	5,67	0,00	0,09	59,21	60,91	30,14	1,69	0,00	0,00
492	Плов из птицы (165/90)	255,00	11,54	12,58	46,48	345,30	0,16	0,16	7,65	23,46	0,00	58,30	159,30	68,79	23,46	0,00	0,00
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	4,50	14,70	110,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,44	25,08	117,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,06	10,00	32,50	7,00	0,56	0,38	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,02
	Итого	735,00	22,67	18,48	134,47	878,36	0,46	0,47	19,14	23,56	0,72	311,13	426,64	155,09	27,81	1,62	0,02
	Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50	225,00	0,18	300,00	300,00	75,00	4,50	0,41	0,01
	День 9 (четверг)																
235	Шницель рыбный натуральный	100,00	10,82	11,62	7,25	176,86	0,04	0,11	2,82	0,21	0,38	54,75	144,87	21,43	0,18	0,74	0,00
224	Рагу из овощей	180,00	10,74	18,84	14,74	271,48	0,10	0,10	21,44	78,80	0,00	63,70	77,14	27,80	1,03	0,77	0,00
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	0,28	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,44	25,08	117,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,06	10,00	32,50	7,00	0,56	0,38	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,02
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	1,68	4,89	18,02	122,81	0,04	0,02	0,00	0,10	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	0,00
	Итого	572,00	29,61	36,15	97,86	835,24	0,41	0,38	28,49	79,11	0,79	185,73	352,90	92,19	3,88	2,29	0,02
	Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50	225,00	0,20	300,00	300,00	75,00	4,50	0,57	0,01
	День 10 (пятница)																
пр.л	Салат из моркови	100,00	1,23	0,09	11,47	81,70	0,06	0,06	3,34	0,00	0,08	25,76	52,76	36,05	0,66	0,14	0,00
482	Запеканка из печени с рисом с соусом	200,00	14,30	20,87	53,80	318,00	0,03	0,08	0,10	0,92	0,00	0,00	21,81	22,03	3,06	0,00	0,00
	Соус №600 сметанный 1/30		0,42	1,50	1,76	22,22	0,01	0,01	0,01	10,14	0,00	8,19	6,82	1,58	0,06	0,00	0,00
349	Компот из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00	0,00	1,10	32,00	29,00	21,00	0,64	0,78	0,01
	Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,44	25,08	117,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,06	10,00	32,50	7,00	0,56	0,38	0,00

Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,02
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
Итого	680,00	22,86	24,36	127,65	709,14	0,55	0,69	16,67	11,06	1,72	139,27	226,82	122,82	6,95	2,14	0,03
Норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50	225,00	0,43	300,00	300,00	75,00	4,50	0,53	0,01

	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
	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	1100,00	250,00	12,00	10,00	0,10
завтрак 25 %	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	17,50	225,00	2,50	300,00	300,00	75,00	4,50	2,50	0,03
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	647,10	26,76	25,50	98,84	0,38	0,55	18,07	36,33	0,83	277,26	391,18	106,32	19,30	2,28	0,02