

Утверждаю

Директор ООО "Формула вкуса плюс"



А.О. Ушаков

31.08.2020г

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 15



А.Н.Криворучко

31.08.2020г

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов на летне-осенний период для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений

СОГЛАСОВАНО

Всего Руководитель Управления
федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по
Краснодарскому краю



Петемкина М.А.
В.А.ЕГОРОВ

СОГЛАСОВАНО

Министр образования, науки и
молодежной политики
Краснодарского края



Воробьева Е.В.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
(завтрак)

СОГЛАСОВАНО

С.А.М. Руководитель Управления
федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по
Краснодарскому краю



Потемкина М.А.

В.А.ЕГОРОВ

СОГЛАСОВАНО

Министр образования, науки и
молодежной политики
Краснодарского края



Е.В. Воробьева Е.В.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

(обед)

День: первый.
Неделя: первая
Сезон: лето-осень
Возрастная категория: 1-4 класс

№ Рецепт гуры	Применение блюда	Масса порции (г)	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)				
	Завтрак:																				
3	Бургер с сыром "Голландский" и маслом сливочным	40,00	6,23	8,41	19,75	179,61				0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00	
382	Каша жидкая молочная (рисовая)	230,00	6,85	6,59	29,33	204,01				0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00	
	Какао с молоком	200,00	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	20,00	1,35	0,17	10,03	47,07				0,02	0,01	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00	
368	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	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 за завтрак		19,00	19,17	89,41	606,17				0,18	0,69	6,87	0,89	0,77	340,03	257,68	54,29	1,86	3,55	0,00	
	Обед:																				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23				0,06	0,05	15,78	0,00	0,50	49,25	49,00	22,13	0,83	0,56	0,01	
260	Гуляш	80	11,64	13,43	2,30	176,63				0,02	0,08	0,73	0,00	0,30	17,44	123,32	17,60	2,44	3,26	0,03	
	Каша вязкая (перловая)	150	3,20	5,20	20,80	142,80				0,06	0,02	0,00	0,00	0,31	26,82	111,20	15,99	0,58	0,00	0	
392	Чай с молоком	200	1,10	0,90	12,56	62,74				0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0	
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15				0,07	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0	
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	40,96				0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02	
	Фрукты свежие (яблоки)	120	1,08	0,12	10,80	48,60				0,03	0,06	12,00	0,00	1,32	33,60	31,20	9,60	0,84	0,09	0	
	Сок натуральный (грушевый)	150	0,75	0,00	15,15	63,60				0,02	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0	
	Итого за обед		24,92	25,35	107,97	759,71				0,37	0,31	31,68	0,00	3,35	186,26	410,77	95,12	8,71	3,91	0,06	
	ИТОГО:		43,92	44,52	197,38	1365,88				0,54	1,00	38,55	0,89	4,12	526,29	668,45	149,41	10,57	7,46	0,06	

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 1-4 класс

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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 на завтрак:	
	Завтрак:																		
	Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00	0,00	
259	Жаркое по-домашнему	175,00	17,01	15,68	25,86	312,61	0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	36,50	215,95	50,90	4,62	3,38	0,00	0,00	
*	Фруктовый чай	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	3,20	0,12	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	0,02	
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности)	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00	0,00	
	Итого на завтрак:		27,55	21,74	70,00	585,85	0,40	0,62	24,81	0,36	11,37	327,92	493,81	126,10	10,15	4,89	0,02	0,02	
	Обед:																		
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	0,12	0	0	0
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	71,56	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,03	0,03	
227	Рыба припущенная	70	12,27	5,32	0,57	99,24	0,04	0,07	1,20	0,31	1,45	27,60	116,50	13,44	0,38	0,26	0,17	0,17	
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	117,24	0,14	0,11	18,16	0,00	0,09	36,97	86,59	27,75	1,01	0,45	0,007	0,007	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	111,49	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	0,00	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0	0	
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04	0,04	
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0	0	
	Итого за обед :		29,06	21,01	106,65	712,33	0,60	0,69	35,79	0,71	2,80	442,23	571,66	142,83	5,56	1,68	0,25	0,25	
	ИТОГО:		56,61	42,75	176,65	1318,18	1,00	1,31	60,60	1,07	14,17	770,15	1065,47	268,93	15,71	6,57	0,27	0,27	

День: третий
Неделя: первая
Сезон: лето-осень
Возрастная категория: 1 - 4 класс

№ Рецеп туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			У	Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)						
																			В ₁	В ₂	С	А	Е	Кальций (мг)
	Завтрак:																							
	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14								0,00
296	Копченые рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	75,00	9,50	12,64	9,73	190,68	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97								2,00	0,10
302	Каша вязкая (ячневая)	130,00	6,97	3,60	33,49	194,22	0,21	0,12	0,00	0,40	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83								1,10	0,00
*379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13								0,40	0,00
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28								0,19	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23								0,30	0,01
	Сок натуральный (яблочный)	150,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11								0,03	0,00
	Итого на завтрак:		24,52	19,45	99,76	672,17	0,54	0,53	21,06	1,31	4,13	286,47	488,34	218,82	38,40								4,16	0,11
	Обед:																							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6,18	5,52	15,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15								1,25	0,07
223	Запеканка из творога	185	20,87	14,36	32,35	342,12	0,07	0,31	0,94	0,88	0,40	184,90	256,21	29,30	1,34								1,08	0,06
	Соус сметанный сладкий	35	0,49	1,75	12,03	65,83	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	9,85	7,95	1,84	0,10								0,08	0,02
	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,01	0,02	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71								0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44								0,00	0
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96								0,00	0,04
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности)	180	4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18								0,70	0
	Итого на обед:		37,79	27,49	132,76	929,59	0,51	0,80	40,42	1,24	1,56	524,25	526,24	132,24	5,88								3,12	0,19
	ИТОГО:		62,31	46,94	232,52	1601,76	1,05	1,33	61,48	2,55	5,69	810,72	1014,58	351,06	44,28								7,28	0,30

День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 1-4 класс

№ Рецеп туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	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)			
	Завтрак:																			
	Салат из овощей (белокочанной капусты)	80,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00			
Л 386/597	Рыба запеченная с молочным соусом	110,00	7,73	8,69	10,70	151,93	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,10			
312	Картофельное пюре	150,00	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,64	0,00			
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00			
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02			
*	Пирог фруктовый "Школьный"	50,00	3,10	4,30	23,80	146,30	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00			
	Итого на завтрак:		17,13	18,92	81,90	566,45	0,46	0,37	44,75	1,03	1,65	196,91	312,91	97,67	4,29	2,03	0,12			
	Обед:																			
96	Рассольник по-ленинградски	250	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	8,38	0,00	0,50	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	0,05			
	Птица запеченная	85	19,30	16,00	0,06	221,44	0,06	0,13	2,08	0,90	0,30	43,65	149,58	19,25	1,71	0,00	0			
143	Рагу из овощей	130	2,19	13,61	10,65	173,85	0,07	0,07	15,49	0,57	0,00	46,00	55,71	20,13	0,74	0,35	0,02			
397	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0,01			
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0			
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,2			
	Фрукты свежие (груши)	100	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04	0,02	5,00	0,00	0,33	25,00	18,33	14,17	0,50	0,09	0			
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0			
	Итого на обед:		33,96	40,88	101,05	908,36	0,50	0,66	35,76	1,87	1,68	433,55	537,30	132,84	6,39	0,98	0,28			
	ИТОГО:		51,09	59,80	182,95	1474,81	1,03	1,03	80,51	2,90	3,33	630,46	850,21	230,51	10,68	3,01	0,40			

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: лето-осень
Возрастная категория: 1-4 класс

№ Рецепт группы	Применение Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
	Завтрак: Овощи свежие (помидоры)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11	0,00
212	Омлет с колбасой или сосисками Фруктовый чай Хлеб пшеничный Хлеб ржаной йодированный	150,00 200,00 40,00 25,00	15,77 0,60 2,70 1,66	30,41 0,40 0,34 0,30	2,72 10,40 20,06 10,46	347,64 47,60 94,14 51,20	0,15 0,02 0,02 0,13	0,47 0,04 0,01 0,09	0,21 3,40 0,00 0,18	2,88 0,00 0,00 0,00	7,80 0,40 0,42 0,13	95,44 21,20 8,00 31,94	245,24 22,60 26,00 54,69	20,05 14,60 5,60 17,50	2,78 3,20 0,40 1,23	1,72 0,12 0,30 0,30	0,01 0,00 0,00 0,02
368	Фрукты свежие (группы) Итого на завтрак:	120,00	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
	Обед: 84 Борщ с картофелем и фасолью 229 Рыба тушеная в томате с овощами 392 Чай с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной йодированный Шарог фруктовый "Кубанский" Сок натуральный (виноградный)	250 200 200 40 40 80 150	3,56 19,50 1,10 2,70 2,66 4,90 0,75	5,12 9,90 0,90 0,34 0,48 6,57 0,00	14,17 7,60 12,56 20,06 16,74 54,25 15,15	117,00 197,50 62,74 94,10 81,92 295,73 63,60	0,10 0,10 0,00 0,04 0,22 0,08 0,02	0,06 0,10 0,00 0,01 0,14 0,06 0,02	6,70 7,46 0,03 0,00 0,00 0,28 3,00	0,00 0,11 0,00 0,00 0,00 0,13 0,00	0,50 0,90 0,00 0,44 0,22 1,20 0,15	54,18 78,14 11,10 8,00 51,10 15,60 10,50	99,50 324,38 2,80 26,00 87,50 49,12 10,50	34,45 97,06 1,40 5,60 28,00 19,28 6,00	1,73 1,70 0,28 0,44 1,96 1,11 2,10	0,33 1,04 0,00 0,00 0,00 0,20 0,00	0,02 0,48 0 0 0,04 0 0
	Итого на обед: ИТОГО:		35,17 56,89	23,31 55,33	140,53 198,29	912,59 1518,73	0,56 0,94	0,38 1,01	17,53 29,73	0,24 3,12	3,41 12,56	228,62 422,03	599,80 987,51	191,79 273,45	9,32 17,78	1,57 4,60	0,54 0,57

День: шестой
Неделя: вторая
Сезон: лето-осень
Возрастная категория: 1-4 класс

№ Рецеп туры	Пример пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В ₁		В ₂	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
																		В
	Завтрак:																	
269	Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00		
	Котлеты (биточки) особые	70,00	7,15	9,39	7,23	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00		
Л 224	Рагу из овощей	160,00	2,69	5,00	13,10	0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00		
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00		
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02		
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00		
	Сок натуральный (персиковый)	200,00	1,00	0,00	20,23	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00		
	Итого на завтрак:		15,69	15,11	82,63	0,36	0,29	26,33	0,80	1,23	152,44	271,66	81,97	18,88	3,51	0,02		
	Обед:																	
Л135	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01		
211	Омлет с сыром	140	19,12	25,38	2,72	0,11	0,38	0,34	3,87	1,68	278,93	333,06	23,28	2,93	2,59	0,36		
	Зеленый горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	0,03	0,02	5,82	0,08	0,00	14,35	36,70	12,10	0,42	0,00	0		
	Сок натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0		
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02		
	Фрукты свежие (бананы)	120	0,60	0,60	15,41	0,05	0,02	6,00	0,00	0,41	30,00	22,01	17,00	0,62	0,18	0		
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %-ной жирности)	180	4,37	4,86	7,18	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18	0,70	0		
	Итого на обед:		32,44	38,04	86,56	0,47	1,02	27,20	4,30	3,14	622,68	582,76	125,23	9,15	4,05	0,39		
	ИТОГО:		48,13	53,15	169,18	0,83	1,30	53,53	5,10	4,37	775,12	854,42	207,20	28,03	7,56	0,41		

