



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №45  
Н.П.Коротаева  
« 01 » *сентября* 2022 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 45  
Северский район  
ст. Северской

**Перспективное цикличное меню  
для детей возрастной категории с 5-11 класс  
осенне-зимний период  
Завтрак**

ст. Северской

МЕНЮ		ЗАВТРАК 5-11 кл. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ															
		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		Г	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
<b>Понедельник 1</b>																	
133	Кукуруза отварная (консервированная)	100	2,83	4,17	1,92	56,53	0,06	0,04	4,58	0,02	0,06	2,50	64,17	21,67	0,37	0,52	0,00
212	Омлет с сыром	180	18,93	42,48	15,26	519,08	0,18	0,57	0,25	345,65	0,36	114,53	294,29	24,05	3,34	0,54	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
338	Фрукты по-сезону	250	3,74	1,25	52,42	235,89	0,10	0,12	25,00	0,00	0,50	19,97	33,60	104,80	1,50	0,37	0,00
	<b>Итого</b>	<b>785,00</b>	<b>29,25</b>	<b>48,47</b>	<b>115,06</b>	<b>953,74</b>	<b>0,48</b>	<b>0,73</b>	<b>30,04</b>	<b>345,67</b>	<b>1,36</b>	<b>186,04</b>	<b>469,05</b>	<b>173,62</b>	<b>7,02</b>	<b>1,93</b>	<b>0,01</b>
<b>Вторник 1</b>																	
52	Салат из свёклы отварной	100	0,94	40,02	5,54	386,10	0,03	0,04	5,02	0,00	0,00	23,74	26,52	14,58	1,00	0,00	0,00
Л*500	Биточки рубленые из птицы	100	10,25	12,60	12,50	204,40	0,09	1,20	0,06	65,00	2,10	24,00	100,66	34,34	1,80	1,33	0,00
	Каша пшенная	180	8,21	11,03	47,04	320,26	0,27	0,20	0,00	0,00	0,34	49,50	666,90	216,00	4,46	1,19	0,00
	Чай с молоком (витаминизированный аскорбиновой кислотой)	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	0,16	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	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
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>24,60</b>	<b>65,55</b>	<b>121,44</b>	<b>1114,37</b>	<b>0,57</b>	<b>1,60</b>	<b>6,59</b>	<b>75,00</b>	<b>2,88</b>	<b>261,78</b>	<b>961,07</b>	<b>302,02</b>	<b>9,20</b>	<b>3,01</b>	<b>0,01</b>

Среда 1																	
47	Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,01	8,50	85,97	0,02	0,03	19,88	0,00	0,00	52,45	34,08	16,08	0,67	0,00	0,00
258	Плов с мясом	200	18,09	34,87	17,02	454,27	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												
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>23,80</b>	<b>40,43</b>	<b>85,38</b>	<b>740,86</b>	<b>0,28</b>	<b>0,21</b>	<b>28,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,44</b>	<b>147,38</b>	<b>363,69</b>	<b>91,76</b>	<b>6,39</b>	<b>0,51</b>	<b>0,01</b>
Четверг 1																	
70	Салат из овощей ( по-сезону)	100	0,94	0,08	2,92	9,69	0,02	0,02	8,75	0,00	0,58	8,34	29,17	12,50	0,67	0,12	0,00
374	Рыба тушёная в томате с овощами (горбуша, треска, минтай)	100	20,48	3,75	0,00	424,57	0,03	0,00	12,50	0,00	0,12	287,21	149,85	37,46	0,74	0,00	33,30
520	Картофельное пюре	180	2,52	2,16	17,64	75,00	0,12	0,00	4,44	3,60	0,12	45,00	93,34	33,34	1,17	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	28,02	135,75	0,04	0,02	0,00	10,00	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>29,60</b>	<b>8,43</b>	<b>94,24</b>	<b>788,79</b>	<b>0,37</b>	<b>0,06</b>	<b>29,87</b>	<b>13,60</b>	<b>1,46</b>	<b>397,43</b>	<b>379,29</b>	<b>119,95</b>	<b>7,27</b>	<b>0,62</b>	<b>33,31</b>

Пятница 1																	
70	Овощи натуральные (по-сезону)	100	0,94	0,08	2,92	9,69	0,02	0,02	8,75	0,00	0,58	8,34	29,17	12,50	0,67	0,12	0,00
268	Шницель мясной рубленый	100	13,75	18,15	10,74	261,31	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	92,62	436,49	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
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>27,27</b>	<b>27,47</b>	<b>163,14</b>	<b>942,65</b>	<b>0,30</b>	<b>0,28</b>	<b>17,69</b>	<b>59,04</b>	<b>1,23</b>	<b>247,00</b>	<b>349,00</b>	<b>103,53</b>	<b>4,50</b>	<b>2,36</b>	<b>0,03</b>
Понедельник 2																	
15	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	6,40	10,90	13,80	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)	200	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
	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 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
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>22,56</b>	<b>22,72</b>	<b>66,48</b>	<b>509,74</b>	<b>0,46</b>	<b>0,63</b>	<b>2,49</b>	<b>78,80</b>	<b>0,53</b>	<b>408,83</b>	<b>222,43</b>	<b>74,72</b>	<b>8,30</b>	<b>2,22</b>	<b>0,01</b>

<b>Вторник 2</b>																	
61	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	100	2,84	2,17	27,50	140,89	0,02	0,09	2,10	0,00	0,00	42,00	64,50	45,30	1,65	0,47	0,00
294	Котлеты рубленые из птицы, под молочным соусом	100	12,06	11,00	12,00	195,24	0,15	0,13	0,59	35,20	0,00	39,10	51,20	15,20	2,50	0,90	0,00
142	Каша ячневая	150	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
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>21,71</b>	<b>17,64</b>	<b>99,76</b>	<b>584,91</b>	<b>1,21</b>	<b>0,33</b>	<b>5,70</b>	<b>43,20</b>	<b>0,44</b>	<b>135,24</b>	<b>266,29</b>	<b>86,20</b>	<b>55,04</b>	<b>2,67</b>	<b>0,01</b>
<b>Среда 2</b>																	
70	Салат из овощей (по-сезону)	100	0,67	0,08	1,42	5,45	0,02	0,08	2,92	0,00	0,08	19,17	20,00	11,67	0,50	0,00	0,00
423	Беф-строганов в томатно-сметанном соусе	100	14,90	20,60	3,80	260,20	0,10	0,22	7,00	0,00	1,11	38,30	255,85	42,62	4,33	4,88	0,11
205	Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	150	4,83	5,19	92,62	436,49	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00
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
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>28,16</b>	<b>29,97</b>	<b>155,88</b>	<b>942,44</b>	<b>0,38</b>	<b>0,53</b>	<b>14,22</b>	<b>24,40</b>	<b>2,03</b>	<b>265,75</b>	<b>522,09</b>	<b>113,51</b>	<b>7,80</b>	<b>7,11</b>	<b>0,12</b>

<b>Четверг 2</b>																	
133	Горошек зелёный (консервированный)	100	2,84	4,17	9,30	86,09	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,50	38,50	13,00	0,22	0,31	0,00
494	Курица запеченная	100	21,10	13,60	0,00	206,80	0,04	0,09	0,00	20,00	0,30	19,00	143,00	20,00	1,80	0,29	0,00
125	Рис тушеный с овощами	150	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
*414	Пирог с фруктой	60	4,70	5,60	33,30	202,40	0,06	0,04	0,00	11,40	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>44,59</b>	<b>30,34</b>	<b>111,73</b>	<b>838,62</b>	<b>0,62</b>	<b>0,65</b>	<b>24,55</b>	<b>80,61</b>	<b>3,58</b>	<b>329,24</b>	<b>417,91</b>	<b>106,45</b>	<b>10,89</b>	<b>1,56</b>	<b>0,02</b>
<b>Пятница 2</b>																	
15	Бутерброд с маслом сливочным	100	10,67	18,17	23,00	298,21	0,15	0,08	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	13,00	1,40	1,07	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	204,08	29,82	1,18	0,96	0,00
	Сгущеное 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 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
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>34,72</b>	<b>38,89</b>	<b>94,82</b>	<b>868,19</b>	<b>0,44</b>	<b>0,59</b>	<b>3,13</b>	<b>84,04</b>	<b>0,13</b>	<b>378,84</b>	<b>390,67</b>	<b>84,56</b>	<b>4,36</b>	<b>2,82</b>	<b>0,00</b>

		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)	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	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10	
	<b>завтрак 25 %</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,50</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>	<b>2,50</b>	<b>0,03</b>	
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>28,62</b>	<b>32,99</b>	<b>110,79</b>	<b>828,43</b>	<b>0,51</b>	<b>0,56</b>	<b>16,27</b>	<b>80,44</b>	<b>1,41</b>	<b>275,75</b>	<b>434,15</b>	<b>125,63</b>	<b>12,08</b>	<b>2,48</b>	<b>3,35</b>	
<p>При приготовлении блюд используется йодированная соль и проводится искусственная витаминизация 3-х блюд аскорбиновой кислотой, из расчёта 60мг на одного учащегося в день.</p>																	
<p>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 рецептур 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.</p>																	
<p>Масса порций принята в соответствии с требованиями СанПиН 2.1.3684-21, для обучающихся с 12 лет и старше.</p>																	
<p>Заведующая производством _____ Л.А.Радченко</p>																	
<p>Мед.работник _____ А.Е.Бут</p>																	