

Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю
в Лабинском, Курганинском,
Мостовском районах

И.М.Надеин



Утверждаю:
Начальник управления
образования администрации
муниципального образования
Курганинский район

М.Э.Романова



Меню обедов для обучающихся 5-11 классов (сезон осенне-зимний)

| № рецептур ы | Наименование блюда | Пищевая ценность ОБЕД | | | | | Энергетическа я ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|-----------------------|------------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------------|----------------------|-----------------|-----------------|------------|------------|
| | | Выход г | Пищевые вещества | | | В1 | | В2 | С | А | Е | Кальци й (мг) | Фосфо р (мг) | Магни й (мг) | Желез о (мг) | Цинк | Йод |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,9 | 83,23 | 0,06 | 0,05 | 15,78 | 0 | 0,5 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 | 0,56 | 0,01 |
| 260 | Гуляш | 120 | 17,5 | 20,1 | 13,5 | 264,9 | 0,0 | 0,1 | 1,1 | 0,0 | 0,5 | 26,2 | 185,0 | 26,4 | 3,7 | 4,9 | 0,0 |
| | Каша вязкая (перловая) | 180 | 3,84 | 6,24 | 24,96 | 171,36 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0,38 | 32,18 | 133,44 | 19,19 | 0,7 | 0 | 0 |
| 392 | Чай с молоком | 200 | 1,1 | 0,9 | 12,56 | 62,74 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,73 | 0,6 | 35,11 | 164,68 | 0,08 | 0,02 | 0 | 0 | 0,77 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 42 | 2,79 | 0,5 | 17,58 | 86,02 | 0,23 | 0,15 | 0,29 | 0 | 0,23 | 53,66 | 91,88 | 29,4 | 2,06 | 0 | 0,04 |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 160 | 1,44 | 0,16 | 14,4 | 64,8 | 0,04 | 0,08 | 16 | 0 | 1,76 | 44,8 | 41,6 | 12,8 | 1,12 | 0,12 | 0 |
| | Сок натуральный (яблочный) | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 63,6 | 0,02 | 0,02 | 3 | 0 | 0,15 | 10,5 | 10,5 | 6 | 2,1 | 0 | 0 |
| | Итого | 1172,0 | 33,9 | 33,5 | 141,1 | 961,4 | 0,5 | 0,5 | 36,2 | 0,0 | 4,2 | 241,7 | 559,7 | 127,1 | 11,5 | 5,6 | 0,1 |
| | Норма по СанПин | | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
| День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи (по сезону) | 120 | 0,84 | 0,12 | 2,28 | 13,56 | 0,048 | 0,024 | 5,88 | 0 | 0 | 20,4 | 36 | 16,8 | 0,6 | 0,24 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,9 | 83,23 | 0,06 | 0,05 | 15,78 | 0 | 0,5 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 | 0,56 | 0,01 |
| 260 | Гуляш | 120,0 | 17,5 | 20,1 | 3,5 | 264,9 | 0,0 | 0,1 | 1,1 | 0,0 | 0,5 | 26,2 | 185,0 | 26,4 | 3,7 | 4,9 | 0,0 |
| | Каша вязкая (гречневая) | 150 | 3,2 | 5,2 | 20,8 | 142,8 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0,31 | 26,82 | 111,2 | 15,99 | 0,58 | 0 | 0 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,69 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,73 | 0,6 | 35,11 | 164,68 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0,77 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 42 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | 0,22 | 0,14 | 0,28 | 0 | 0,22 | 51,1 | 87,5 | 28 | 1,96 | 0 | 0,04 |
| | Молоко 2,5 %-ной жирности | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 96,3 | 0,072 | 0,27 | 2,34 | 0,36 | 0 | 216 | 162 | 25,2 | 0,18 | 0 | 0 |
| | Итого | 1012 | 35,7 | 35,965 | 124,65 | 965,365 | 0,532 | 0,64 | 20,225 | 0,36 | 2,25 | 415,81 | 663,62 | 144,98 | 8,67 | 5,45 | 0,095 |
| | Норма по СанПин | | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
| День 7 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Л1135 | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 87,87 | 0,07 | 0,05 | 10,38 | 0 | 0,3 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 | 0,58 | 0,01 |
| 211 | Омлет с сыром | 160 | 21,85 | 29,01 | 13,11 | 320,89 | 0,12 | 0,66 | 0,39 | 0 | 1,92 | 118,78 | 380,64 | 26,61 | 3,35 | 2,96 | 0,03 |
| | Зеленый горошек консервированный | 150 | 4,3 | 4,1 | 8,7 | 88,7 | 0,1 | 0 | 14,6 | 0 | 0 | 35,9 | 91,8 | 30,3 | 1,1 | 0 | 0 |
| | Сок натуральный (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,73 | 0,6 | 35,11 | 164,68 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0,77 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 42 | 2,79 | 0,5 | 17,58 | 86,02 | 0,23 | 0,15 | 0,29 | 0 | 0,23 | 53,66 | 91,88 | 29,4 | 2,06 | 0 | 0,04 |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 160 | 1,44 | 0,16 | 14,4 | 64,8 | 0,04 | 0,08 | 16 | 0 | 1,76 | 44,8 | 41,6 | 12,8 | 1,12 | 0,12 | 0 |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 4,86 | 5,4 | 7,97 | 99,91 | 0,04 | 0,27 | 0,58 | 0 | 0 | 241,11 | 64,4 | 27,22 | 0,19 | 0,78 | 0 |
| | Итого | 1232 | 42,56 | 44,76 | 126,22 | 997,67 | 0,69 | 1,25 | 46,24 | 0 | 5,18 | 557,1 | 779,1 | 164,88 | 12,17 | 4,44 | 0,08 |
| | Норма по СанПин | | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
| День 8 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Борщ | 250 | 1,6 | 4,86 | 10,56 | 84,38 | 0,03 | 0,04 | 10,93 | 0 | 0,5 | 52,53 | 46,1 | 23,13 | 1,1 | 0,74 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| 256/330 | Мясо тушеное в соусе | 100 | 7,33 | 10,39 | 13,84 | 228,14 | 0,18 | 0,06 | 0,11 | 0 | 0,38 | 11,93 | 79,23 | 14,13 | 0,93 | 1,4 | 0,03 |
| | Каша рассыпчатая (рисовая) | 130 | 5,86 | 16,31 | 13,07 | 182,51 | 0,14 | 0,05 | 0,09 | 0 | 0,3 | 9,54 | 63,38 | 11,3 | 0,75 | 1,12 | 0,02 |
| | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,28 | 0,01 | 0,06 | 100 | 0 | 0 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | 0,02 | 0,04 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,73 | 0,6 | 35,11 | 164,68 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0,77 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 42 | 2,79 | 0,5 | 17,58 | 86,02 | 0,23 | 0,15 | 0 | 0 | 0,23 | 53,66 | 91,88 | 29,4 | 2,06 | 0 | 0,04 |
| | Молоко 2,5 %-ной жирности | 200 | 5 | 5 | 6 | 89 | 0,08 | 0,3 | 2,6 | 0,4 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | 0 | 0 |
| | Итого | 992 | 27,99 | 37,94 | 116,92 | 923,01 | 0,74 | 0,68 | 113,73 | 0,4 | 2,18 | 403 | 509,53 | 119,2 | 6,44 | 3,28 | 0,13 |
| | Норма по СанПин | | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
| День 9 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи (по сезону) | 120 | 0,84 | 0,12 | 2,28 | 13,56 | 0,048 | 0,024 | 5,88 | 0 | 0 | 20,4 | 36 | 16,8 | 0,6 | 0,24 | 0 |
| Л 147 | Суп с макронными изделиями | 250 | 2,38 | 5,08 | 12,9 | 106,81 | 0,06 | 0,02 | 0,95 | 0 | 0,2 | 27,3 | 36,77 | 15,22 | 0,72 | 0,21 | 0 |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные | 90 | 7,86 | 6,53 | 21,22 | 135,05 | 0,05 | 0,08 | 0,99 | 0 | 0,45 | 46,04 | 103,85 | 31,01 | 0,87 | 1,01 | 0,02 |
| 125 | Картофель отварной | 140 | 2,67 | 5,24 | 18,54 | 132 | 0,15 | 0,1 | 19,11 | 0,08 | 0 | 18,1 | 73,9 | 26,92 | 1,08 | 0,37 | 0 |
| 397 | Компот из фруктов | 200 | 0,12 | 0,1 | 27,5 | 111,38 | 0,01 | 0,01 | 2,07 | 0 | 0 | 16,2 | 7,2 | 7,51 | 0,89 | 0,07 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 42 | 2,79 | 0,5 | 17,58 | 86,02 | 0,23 | 0,15 | 0,29 | 0 | 0,23 | 53,66 | 91,88 | 29,4 | 2,06 | 0 | 0,04 |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 | 0,06 | 0,04 | 20 | 0 | 0,25 | 32 | 22 | 18 | 4,4 | 0,3 | 0 |
| | Итого | 1102 | 21,51 | 18,88 | 149,71 | 814,77 | 0,668 | 0,444 | 49,29 | 0,08 | 1,79 | 225,7 | 410,6 | 153,26 | 11,28 | 2,2 | 0,06 |
| | Норма по СанПин | | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
| День 10 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Л 145 | Суп летний овощной | 250 | 1,59 | 4,9 | 9,15 | 87,06 | 0,07 | 0,05 | 10,38 | 0 | 0,3 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 | 0,58 | 0,01 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|-------------|
| 267 | Шницель натуральный рубленый | 90 | 15,84 | 22,56 | 10,92 | 310,08 | 0,11 | 0,22 | 0 | 0 | 0,36 | 22 | 250,78 | 38,76 | 4,57 | 2,23 | 0,07 |
| | Каша вязкая (пшеничная) | 160 | 3,41 | 5,55 | 22,19 | 152,32 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0,53 | 28,61 | 118,61 | 17,06 | 0,62 | 0 | 0 |
| | Сок натуральный (яблочный) | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 63,6 | 0,02 | 0,02 | 3 | 0 | 0,15 | 10,5 | 10,5 | 6 | 2,1 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,73 | 0,6 | 35,11 | 164,68 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0,77 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 42 | 2,79 | 0,5 | 17,58 | 86,02 | 0,23 | 0,15 | 0,29 | 0 | 0,23 | 53,66 | 91,88 | 29,4 | 2,06 | 0 | 0,04 |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 4,86 | 5,4 | 7,97 | 99,91 | 0,04 | 0,27 | 0,58 | 0 | 0 | 241,11 | 64,4 | 27,22 | 0,19 | 0,78 | 0 |
| | Итого | 962 | 33,97 | 39,51 | 118,07 | 963,67 | 0,6 | 0,75 | 14,25 | 0 | 2,34 | 404,73 | 630,95 | 148,99 | 11,09 | 3,59 | 0,12 |
| | Норма по СанПин | | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
| День 11 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 95,2 | 0,05 | 0,05 | 10,68 | 0 | 0,5 | 49,73 | 54,6 | 26,13 | 1,23 | 0,74 | 0,07 |
| 250 | Сосиска запеченная с сыром | 100 | 7,86 | 9,14 | 1,86 | 141,14 | 0,03 | 0,07 | 1,61 | 0 | 0,71 | 106,61 | 127,14 | 38,36 | 0,76 | 0,96 | 0 |
| 205 | Макаронные изделия отварные с овощами | 180,0 | 6,2 | 7,2 | 34,2 | 206,4 | 0,1 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,1 | 23,3 | 61,1 | 20,8 | 1,2 | 1,4 | 0,0 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 10,06 | 40,7 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,73 | 0,6 | 35,11 | 164,68 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0,77 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 42 | 2,79 | 0,5 | 17,58 | 86,02 | 0,23 | 0,15 | 0,29 | 0 | 0,23 | 53,66 | 91,88 | 29,4 | 2,06 | 0 | 0,42 |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 63 | 3,91 | 10,41 | 41,33 | 164,69 | 0,07 | 0,11 | 0 | 0 | 6,24 | 18,25 | 67,67 | 13,85 | 1,15 | 0 | 0 |
| | Молоко 2,5 %-ной жирности | 200 | 5 | 5 | 6 | 89 | 0,08 | 0,3 | 2,6 | 0,4 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | 0 | 0 |
| | Итого | 1105 | 32,364 | 37,778 | 157,094 | 987,846 | 0,614 | 0,748 | 18,462 | 0,4 | 8,522 | 516,654 | 630,646 | 167,748 | 7,686 | 3,068 | 0,49 |
| | Норма по СанПин | | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
| День 12 (суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Л135 | Суп из овощей | 250,0 | 1,6 | 5,0 | 10,2 | 187,9 | 0,1 | 0,1 | 10,4 | 0,0 | 0,3 | 34,9 | 49,3 | 20,8 | 0,8 | 0,6 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|
| 211 | Омлет с сыром | 100,0 | 13,7 | 18,1 | 11,9 | 225,6 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 2,8 | 1,2 | 199,2 | 237,9 | 16,6 | 2,1 | 1,9 | 0,0 |
| | Зеленый горошек консервированный | 150,0 | 4,3 | 4,1 | 8,7 | 88,7 | 0,1 | 0,0 | 14,6 | 0,0 | 0,0 | 35,9 | 91,8 | 30,3 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Сок натуральный (яблочный) | 150,0 | 0,8 | 0,0 | 15,2 | 63,6 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,2 | 10,5 | 10,5 | 6,0 | 2,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб пшеничный | 70,0 | 4,7 | 0,6 | 35,1 | 164,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 14,0 | 45,5 | 9,8 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 42,0 | 2,8 | 0,5 | 17,6 | 86,0 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 53,7 | 91,9 | 29,4 | 2,1 | 0,0 | 0,0 |
| | Итого | 762,0 | 27,8 | 28,3 | 98,6 | 816,4 | 0,6 | 0,7 | 28,5 | 2,8 | 2,7 | 348,1 | 526,9 | 112,9 | 8,9 | 2,4 | 0,1 |
| | Норма по СанПин | | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
| | | | Б | Ж | У | кКал | В1 | В2 | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк | Йод |
| | Норма по СанПин обед 35% | | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
| | Среднее за 12 дней (фактич.) | | 35,05 | 33,61 | 137,37 | 947,66 | 0,63 | 0,72 | 39,32 | 0,6 | 3,5 | 411,85 | 608,44 | 150,42 | 9,15 | 3,17 | 0,14 |