

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

П.М.Надеин

Утверждаю:  
Начальник управления  
образования администрации  
муниципального образования  
Курганинский район

М.Э.Романова

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

Пищевая ценность ЗАВТРАК		Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
День 1 (понедельник)		Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
3	Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	60	9,35	12,62	29,63	269,42	0,08	0,71	0,17	0,93	0,32	205,8	118,5	16,35	0,9	1,98	0
	Каша жидкая молочная (рисовая)	230	6,85	10,59	29,33	204,01	0,01	0,02	0,19	0,03	0	21,63	82,88	5,09	0,07	1,1	0
382	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0	152,2	124,5	21,34	0,47	0,5	0
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	0,15	0
	Хлеб ржаной йодированный	30	2	0,36	12,56	61,44	0,16	0,11	0,21	0	0,16	38,33	65,63	21	1,47	0,36	0,02
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,42	0,42	10,67	48,08	0,03	0,01	4,17	0	0,28	20,83	15,25	11,8	0,42	0,4	0
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>24,04</b>	<b>27,66</b>	<b>109,72</b>	<b>747,8</b>	<b>0,35</b>	<b>1,04</b>	<b>6,31</b>	<b>1,2</b>	<b>0,98</b>	<b>442,79</b>	<b>419,76</b>	<b>78,38</b>	<b>3,55</b>	<b>4,49</b>	<b>0,02</b>
	Норма по СанПин		22,5	23	95,75	678,25	0,35	0,4	17,5	0,22	3	300	450	75	4,25	3,5	0,03
<b>День 2 (вторник)</b>																	
	Овощи (по сезону)	100	1,32	0,24	4,56	25,67	0,08	0,04	21	0	0,83	16,8	31,2	24	1,08	0,17	0
259	Жаркое по-домашнему	150	14,58	23,44	22,17	267,95	0,12	0,1725	6,9375	0	8,625	31,29	185,1	43,628	3,96	2,895	0

*	Фруктовый чай	200	0,6	0,4	10,4	47,6	0,02	0,04	3,4	0	0,4	21,2	22,6	14,6	3,2	0,12	0
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,67	0,06	0,01	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	0,38	0
	Хлеб ржаной йодированный	30	2	0,36	12,56	61,44	0,16	0,11	0,21	0	0,16	38,33	65,63	21	1,47	0,36	0,02
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности)	200	5,8	5	8	100,2	0,03	0,26	0,54	0,36	0	223,2	165,6	25,2	0,18	0,8	0
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>27,68</b>	<b>29,87</b>	<b>82,77</b>	<b>620,53</b>	<b>0,47</b>	<b>0,6325</b>	<b>32,088</b>	<b>0,36</b>	<b>10,565</b>	<b>340,82</b>	<b>502,63</b>	<b>135,43</b>	<b>10,44</b>	<b>4,725</b>	<b>0,02</b>
	Норма по СанПин		22,5	23	95,75	678,25	0,35	0,4	17,5	0,22	3	300	450	75	4,25	3,5	0,03
<b>День 3 (среда)</b>																	
	Салат из овощей ( по сезону )	100	1,31	0,24	4,55	25,6	0,08	0,04	20,9	0	0,83	16,76	31,12	23,94	1,08	0,17	0
296	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	12,03	16,01	12,32	241,53	0,09	0,18	0,65	1,03	2,91	99,05	99,46	20,47	36,7	2,53	0,13
302	Каша вязкая (ячневая)	150	8,04	14,15	38,64	224,09	0,24	0,13	0	0,46	0,58	31,25	246,28	164,41	5,57	1,27	0
*379	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,5	14,7	92,9	0,02	0,13	0,6	0,1	0,1	120,3	90	14	0,13	0,4	0
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,67	0,06	0,01	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	0,38	0
	Хлеб ржаной йодированный	30	2	0,36	12,56	61,44	0,16	0,11	0,21	0	0,16	38,33	65,63	21	1,47	0,36	0,01
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0	0,2	14,02	14,02	8,01	2,8	0,04	0
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>30,66</b>	<b>33,69</b>	<b>128,08</b>	<b>848,16</b>	<b>0,67</b>	<b>0,62</b>	<b>26,37</b>	<b>1,59</b>	<b>5,33</b>	<b>329,71</b>	<b>579,01</b>	<b>258,83</b>	<b>48,3</b>	<b>5,15</b>	<b>0,14</b>
	Норма по СанПин		22,5	23	95,75	678,25	0,35	0,4	17,5	0,22	3	300	450	75	4,25	3,5	0,03
<b>День 4 (четверг)</b>																	
	Салат из овощей (белокачанной капусты)	100	1,31	0,24	4,55	25,6	0,08	0,04	20,9	0	0,83	16,76	31,12	23,94	1,08	0,17	0
Л 386/597	Рыба запеченная с молочным соусом	110	7,73	8,69	10,7	151,93	0,06	0,08	2,83	0,41	0	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,1
312	Картофельное пюре	150	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16	0,12	20,4	0	0,2	41,7	97,75	31,36	1,14	0,64	0
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	0	2,83	0	0,05	14,05	44,4	2,4	0,38	0,02	0
	Хлеб ржаной йодированный	30	2	0,36	12,56	61,44	0,16	0,11	0,21	0	0,16	38,33	65,63	21	1,47	0,36	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,67	0,06	0,01	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	0,38	0

*	Пирог фруктовый "Школьный"	50	3,1	4,3	23,8	146,3	0,06	0,05	1,7	0,62	0,61	26,7	40,4	7,3	0,17	0,25	0
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>21,11</b>	<b>19,46</b>	<b>109,99</b>	<b>699,48</b>	<b>0,58</b>	<b>0,41</b>	<b>48,87</b>	<b>1,03</b>	<b>2,4</b>	<b>216,66</b>	<b>402,58</b>	<b>112,96</b>	<b>5,3</b>	<b>2,5</b>	<b>0,12</b>
	Норма по СанПин		22,5	23	95,75	678,25	0,35	0,4	17,5	0,22	3	300	450	75	4,25	3,5	0,03
<b>День 5 (пятница)</b>																	
	Овощи свежие ( по сезону)	100	0,7	0,1	1,89	11,24	0,03	0,02	4,87	0	0,1	16,9	29,83	13,92	0,5	0,16	0
212	Омлет с колбасой или сосисками	170	17,87	24,46	3,08	294	0,17	0,53	0,24	3,26	8,84	108,17	277,94	22,73	3,15	1,95	0,01
	Фруктовый чай	200	0,6	0,4	10,4	47,6	0,02	0,04	3,4	0	0,4	21,2	22,6	14,6	3,2	0,12	0
	Хлеб пшеничный	50	5,4	0,69	40,12	188,27	0,05	0,01	0	0	0,84	16	52	11,2	0,8	0,6	0
	Хлеб ржаной йодированный	30	2	0,36	12,56	61,44	0,16	0,11	0,21	0	0,16	38,33	65,63	21	1,47	0,36	0,02
368	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	12,8	57,7	0,04	0,01	5	0	0,33	25	18,3	14,16	0,5	0,48	0
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>27,07</b>	<b>26,51</b>	<b>80,85</b>	<b>660,25</b>	<b>0,47</b>	<b>0,72</b>	<b>13,72</b>	<b>3,26</b>	<b>10,67</b>	<b>225,6</b>	<b>466,3</b>	<b>97,61</b>	<b>9,62</b>	<b>3,67</b>	<b>0,03</b>
	Норма по СанПин		22,5	23	95,75	678,25	0,35	0,4	17,5	0,22	3	300	450	75	4,25	3,5	0,03
<b>День 6 (суббота)</b>																	
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	9,35	12,62	29,63	269,42	0,08	0,71	0,17	0,93	0,32	205,8	118,5	16,35	0,9	1,98	0
	Каша жидкая молочная	200	5,96	5,73	25,5	177,4	0,01	0,02	0,17	0,03	0	18,81	69,9	4,43	0,06	0,96	0
382	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0	152,2	124,5	21,34	0,47	0,5	0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,42	0,42	10,67	48,08	0,03	0,01	4,17	0	0,28	20,83	15,25	11,8	0,42	0,4	0
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>19,8</b>	<b>22,27</b>	<b>83,3</b>	<b>612,68</b>	<b>0,17</b>	<b>0,92</b>	<b>6,08</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>397,64</b>	<b>328,15</b>	<b>53,92</b>	<b>1,85</b>	<b>3,84</b>	<b>0</b>
	Норма по СанПин		22,5	23	95,75	678,25	0,35	0,4	17,5	0,22	3	300	450	75	4,25	3,5	0,03
<b>День 7 (понедельник)</b>																	
	Овощи свежие ( по сезону)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,03	0,02	4,9	0	0,1	17	30	14	0,5	0,17	0
269	Котлеты (биточки) особые	70	7,15	9,39	7,23	142,07	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,35	1,19	2,32	0,00
Л 224	Рагу из овощей	160	3,03	9,63	14,74	243,34	0,09	0,09	21,44	0,79	0	63,68	77,13	27,79	1,02	0,48	0
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,4	35,5	0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	12,06	0,02	0
	Хлеб ржаной йодированный	30	2	0,36	12,56	61,44	0,16	0,11	0,21	0	0,16	38,33	65,63	21	1,47	0,36	0,02

	Хлеб пшеничный	50	5,4	0,69	40,12	188,27	0,05	0,01	0	0	0,84	16	52	11,2	0,8	0,6	0
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0	0,2	14,02	14,02	8,01	2,8	0,04	0
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>19,3</b>	<b>20,2</b>	<b>107,2</b>	<b>766,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>30,7</b>	<b>0,9</b>	<b>1,7</b>	<b>180,7</b>	<b>329,2</b>	<b>99,8</b>	<b>19,8</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Норма по СанПин</b>		<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>678,25</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>0,22</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>	<b>3,5</b>	<b>0,03</b>
<b>День 8(вторник)</b>																	
	Овощи свежие ( по сезону)	100	0,7	0,1	1,89	11,24	0,03	0,02	4,87	0	0,1	16,9	29,83	13,92	0,5	0,17	0
235	Шницель рыбный натуральный	85	8,68	6,01	6,57	115,08	0,04	0,05	2,56	0,19	3,52	49,64	131,35	19,44	1,68	0,67	0
310	Картофель отварной	150	2,93	4,31	22,94	142,25	0,15	0,09	20,94	0	0,2	54,74	79,46	29,21	1,15	0,58	0
*	Напиток из сухофруктов	200	1,04	0,6	10,2	50,36	0,2	0,4	8	0	11	32	29	21	6,4	0,78	0,01
	Хлеб пшеничный	50	5,4	0,69	40,12	188,27	0,05	0,01	0	0	0,84	16	52	11,2	0,8	0,6	0
	Хлеб ржаной йодированный	30	2	0,36	12,56	61,44	0,16	0,11	0,21	0	0,16	38,33	65,63	21	1,47	0,36	0,02
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0	0,2	14,02	14,02	8,01	2,8	0,04	0
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>21,75</b>	<b>12,07</b>	<b>114,51</b>	<b>653,57</b>	<b>0,65</b>	<b>0,7</b>	<b>40,59</b>	<b>0,19</b>	<b>16,02</b>	<b>221,63</b>	<b>401,29</b>	<b>123,78</b>	<b>14,8</b>	<b>3,2</b>	<b>0,03</b>
	<b>Норма по СанПин</b>		<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>678,25</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>0,22</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>	<b>3,5</b>	<b>0,03</b>
<b>День 9 (среда)</b>																	
	Салат из овощей (белокочанной капусты с морковью)	100	0,7	0,1	1,9	11,27	0,03	0,02	4,89	0	0,1	16,96	29,93	13,97	0,5	0,17	0
278	Тефтели из говядины	70	4,98	5,57	6,52	96,1	0,02	0,04	0,46	0,21	0	17,73	56,23	11,66	0,55	1,12	0
330	Соус сметанный	50	0,7	2,49	2,93	36,93	0,01	0,01	0,02	0,17	0	13,65	11,36	2,64	0,1	0,13	0
302	Каша вязкая (гречневая)	150	7,8	13,6	39	119,6	0,2	0,1	0	0	0,4	23,6	185,6	123,9	4,2	1,1	0
342	Фруктовый чай	200	0,6	0,4	10,4	47,6	0,02	0,04	3,4	0	0,4	21,2	22,6	14,6	3,2	0,12	0
	Хлеб ржаной йодированный	30	3,33	0,6	20,93	102,4	0,26	0,18	0,35	0	0,26	63,88	109,38	35	2,45	0,6	0,04
	Кондитерское изделие (печенье )	45	4,5	10,8	40,2	276	0,072	0,012	0	0,48	0	17,376	64,488	13,2	1,08	0	0
	<b>Итого</b>	<b>645</b>	<b>22,61</b>	<b>33,56</b>	<b>121,88</b>	<b>689,9</b>	<b>0,612</b>	<b>0,402</b>	<b>9,12</b>	<b>0,86</b>	<b>1,16</b>	<b>174,4</b>	<b>479,59</b>	<b>214,97</b>	<b>12,08</b>	<b>3,24</b>	<b>0,04</b>
	<b>Норма по СанПин</b>		<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>678,25</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>0,22</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>	<b>3,5</b>	<b>0,03</b>

День 10 (четверг)																	
222	Пудинг из творога (запеченный)	220	15,18	21,27	51,15	274,49	0,16	0,4	0,65	1,27	0	260,82	342,34	45,56	1,81	0,9	0
327	Молоко сгущенное	15	1,13	3,2	8,54	38,7	0,01	0,02	0,15	0	0	47,67	34,44	5,11	0,03	0,15	0
397	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0	152,2	124,5	21,34	0,47	0,5	0
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,52	30,09	141,2	0,04	0,01	0	0	0,63	12	39	8,4	0,6	0,45	0
	Хлеб ржаной йодированный	30	3,33	0,6	20,93	102,4	0,26	0,18	0,35	0	0,26	63,88	109,38	35	2,45	0,6	0,04
	Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %-ой жирности)	200	10	6,4	7	125,6	0,03	0,29	0,6	0,4	0	248	184	28	0,2	0,8	0
	<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>37,76</b>	<b>35,49</b>	<b>135,21</b>	<b>800,17</b>	<b>0,55</b>	<b>1,08</b>	<b>3,32</b>	<b>1,91</b>	<b>0,89</b>	<b>784,57</b>	<b>833,66</b>	<b>143,41</b>	<b>5,56</b>	<b>3,4</b>	<b>0,04</b>
	<b>Норма по СанПин</b>		<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>678,25</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>0,22</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>	<b>3,5</b>	<b>0,03</b>
День 11 (пятница)																	
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	63	6,65	9,93	3,92	131,62	0,02	0,06	0,5	0,38	2,34	23,46	51,9	6,99	0,55	1,93	0,02
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,78	8,18	38,29	153,90	0,06	0,01	0,00	0,00	0,94	13,42	64,51	10,34	1,02	0,00	0,00
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,5	14,7	92,9	0,02	0,13	0,6	0,1	0,1	120,3	90	14	0,13	0,4	0
	Хлеб ржаной йодированный	30	2	0,36	12,56	61,44	0,16	0,11	0,21	0	0,16	38,33	65,63	21	1,47	0,36	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,67	0,03	0,01	0	0	0,53	10	32,5	7	0,5	0,38	0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,42	0,42	10,67	48,08	0,03	0,01	4,17	0	0,28	20,83	15,25	11,8	0,42	0,4	0
	<b>Итого</b>	<b>623</b>	<b>22,13</b>	<b>21,824</b>	<b>105,22</b>	<b>605,61</b>	<b>0,32</b>	<b>0,332</b>	<b>5,48</b>	<b>0,48</b>	<b>4,346</b>	<b>226,34</b>	<b>319,79</b>	<b>71,134</b>	<b>4,09</b>	<b>3,47</b>	<b>0,04</b>
	<b>Норма по СанПин</b>		<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>678,25</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>0,22</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4,25</b>	<b>3,5</b>	<b>0,03</b>
День 12 (суббота)																	
269	Биточки особые	70	7,15	9,39	7,23	142,07	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,35	1,19	2,32	0,00
302	Каша вязкая (ячневая)	150	8,04	14,15	38,64	224,09	0,24	0,13	0	0,46	0,58	31,25	246,28	164,41	5,57	1,27	0
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,4	35,5	0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	12,06	0,02	0
	Хлеб ржаной йодированный	30	2	0,36	12,56	61,44	0,16	0,11	0,21	0	0,16	38,33	65,63	21	1,47	0,36	0,02
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>17,25</b>	<b>23,92</b>	<b>68,83</b>	<b>463,10</b>	<b>0,48</b>	<b>0,32</b>	<b>0,37</b>	<b>0,56</b>	<b>1,16</b>	<b>101,26</b>	<b>402,30</b>	<b>203,16</b>	<b>20,29</b>	<b>3,97</b>	<b>0,02</b>

	Норма по СанПин		22,5	23	95,75	678,25	0,35	0,4	17,5	0,22	3	300	450	75	4,25	3,5	0,03	
			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 25 %		22,5	23	95,75	678,25	0,35	0,4	17,5	0,22	3	300	450	75	4,25	3,5	0,03	
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		24,3	25,5	104,0	680,7	0,5	0,6	18,6	1,1	4,7	303,5	455,5	132,8	13,0	3,8	0,0	