

Согласовано

Начальник территориального отдела
управления федеральной службы
"Роспотребнадзор" по Краснодарскому краю
в Лабинском, Мостовском,
Курганинском районах

Ю.Н.Богинский

Утверждаю
Начальник районного
управления образования
№ 07 "10 2019г.



Примерное 12 дневное меню для общеобразовательных учреждений
муниципального образования Мостовский район
на учебный год

Завтраки и обеды 60% (от суточного рациона)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
78	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	0,018	4,032	0	0	39	19,8	36,474	1,062		
413	Сосиска отварная	105	7,52	8	0,64	113	0	0	0,48	0,48	10,36	78,88	8,48	0,96		
516	Макаронные изд. отварные	150	5,52	3,52	22,45	151,45	0,06	0	21	0	12,98	67,5	37,17	1,11		
692	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	34	11,66	75	0,12		
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,8	2,2		
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,6	17,24	86	0,016	0	0	0,208	3,68	13,92	5,28	0,176		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	8,5	40,8	0,008	0	0	0,072	1,84	8,48	2	0,248		
	Итого:		20,61	18,14	86,57	609,01	0,152	15,112	21	0,82	111,86	200,24	240,2	5,876		
Обед																
79	Салат из белоч. капусты	60	0,85	4,05	5,41	61,44	0,02	19,47	0	0	22,42	9,1	16,57	0,31		
149	Суп с крупой	200	1,996	3,116	21,078	120,69	0,0497	1,46			20,3	222,5	11,38	0,388		
374	Рыба, туш. в томате с овощами	100	14,87	10,85	16,53	208	0,1	3,35	0,01	0	32,11	179,77	238,46	0,96		
520	Пюре картофельное	150	3,06	5,8	20,45	146,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	127,75	86,6	1,01		
	Напиток	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	240	0	0	13,2	2,13	2,67	0,53		
	Пряники (конд. изд.)	33	2,4	3,4	38,85	177,5	0	0	0	0	4,5	20,5	1	3		
386	Кефир (ряженка)	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	0,1	0	40	20	14	0,1		
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372		
	Итого:		30,926	31,036	157,5	1008,68	0,3917	283,15	25,61	0,368	176,87	611,87	380,28	6,89		
	Общий итог:		51,54	49,176	244,07	1617,69	0,5437	298,26	46,61	1,188	288,73	812,11	620,48	12,766		

Согласовано
 Начальник территориального отдела
 управления федеральной службы
 "Роспотребнадзора по Краснодарскому краю
 в Лабинском, Мостовском,
 Курганинском районах"
 П. М. Назенко



Ю. Н. Богинский

**Примерное 12 дневное меню для общеобразовательных учреждений
 муниципального образования Мостовский район
 на учебный год
 Завтраки и обеды 60% (от суточного рациона)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12,00	13,00	14	15
	Завтрак													
78	Икра свекольная	100	1,98	4,6	10,33	88,1	0,036	6,72	0	0	38,23	19,67	60,79	1,77
413	Сосиска отварная	140	8,4	10	0,8	127,25	0	0	0	0,6	10,20	78,60	10,6	1,2
516	Макаронные изд. отварные	200	6,36	4,69	24,93	167,93	0,08	0	28	0	16,23	64,38	49,56	1,48
692	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	34,00	11,66	75	0,12
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10,00	0,00	75,8	2,2
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,75	21,05	107,5	0,02	0	0	0,26	4,60	17,40	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	12,93	64,5	0,012	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		23,99	23,4	100,38	712,98	0,198	17,8	28	1,028	116,02	204,43	63,79	7,362
	Обед													
79	Салат из белокоч. капусты	100	1,41	6,75	9,01	102,4	0,03	32,45	0	0	37,36	15,16	27,61	0,516
149	Суп с крупой	250	2,49	3,895	24,348	15,08	0,062	1,82	0	0	14,65	222,50	14,225	0,485
374	Рыба, туш. в томате с овощами	120	17,55	13,56	20,66	260	0,125	4,18	0,0125	0	33,00	174,71	298,08	1,2