СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю
в городе-курорте Анапа

_____ Медведева Л.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 11
муниципального образования
город-курорт Анапа
имени Героя Советского Союза
Степана Михайловича Жолоба

_____ Н.В.Рябоконь

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
(ОБЕД)

Ознакомлена :
Заведующая производством
МБОУ СОШ № 11 им. С.М.Жолоба
_____ И.З.Дербенева

г.- к. Анапа
2020 г

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю
в городе-курорте Анапа

Медведева Л.В.
18.09.2020

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления
образования администрации
муниципального образования
город-курорт Анапа

Боровская Е.П.

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.-К. АНАПА (ОБЕД)

г.- к. Анапа
2020 г

День: ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: ПЕРВАЯ
Сезон: ЛЕТО -ОСЕНЬ
Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,77	4,95	7,9	83,23	0,06	15,78	0	0	49,25	49	22,13	0,83
	ГУЛЯШ	80	11,64	13,43	2,3	176,63	0,02	0,73	0	0	17,44	123,32	17,6	2,44
	КАША ВЯЗКАЯ (ПЕРЛОВАЯ)	150	3,2	4,2	20,8	133,8	0,06	0	0	0	26,82	111,2	15,99	0,58
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	12	64,9	0	0,3	0	0	57,5	36	7	0,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0	0	0,66	137,2	79	10,9	0,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,1	87,5	28	1,96
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120	0,5	0,5	12,8	57,7	0,04	5	0	0,33	25	18,3	14,16	0,5
	Итого за прием пищи:	**900**	**25,32**	**25,37**	**102,63**	**739,33**	**0,47**	**22,09**	**0**	**1,21**	**364,31**	**504,32**	**115,78**	**7,01**

День: ВТОРНИК
Неделя: ПЕРВАЯ
Сезон: ЛЕТО -ОСЕНЬ
Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,79	0,14	2,74	15,4	0,05	12,6	0	0,5	10,08	18,72	14,4	0,65
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04	9,88	0	0	35,88	33,63	14,18	0,58
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	13,99	6,06	0,65	113,13	0,05	1,37	0,35	1,65	31,46	132,81	15,32	0,43
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16	20,45	0	0,2	41,7	97,75	31,36	1,14
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,1	87,5	28	1,96
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0	0	0,66	137,2	79	10,9	0,6
	Итого за прием пищи:	**840**	**27,09**	**17,62**	**111,37**	**712,51**	**0,61**	**45,31**	**0,35**	**3,23**	**339,9**	**472,85**	**131,62**	**6,05**

День: СРЕДА
Неделя: ПЕРВАЯ
Сезон: ЛЕТО -ОСЕНЬ
Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	2,4	3	17,8	108,7	0,1	9	0,2	1,3	26,4	68	28,8	1,2
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	190	21,5	14,79	33,32	352,38	0,07	0,97	0,91	0	190,45	263,9	30,18	1,38
	СОУС СМЕТАННЫЙ(СЛАДКИЙ)	35	0,5	1	11,7	63,1	0	0	0	0	7,7	5,8	1,1	0
	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,01	27,6	0	0	23,7	18,4	13,4	0,71
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,1	87,5	28	1,96
	Итого за прием пищи:	**775**	**30,28**	**19,79**	**128,48**	**819,34**	**0,44**	**37,85**	**1,11**	**1,96**	**307,35**	**469,6**	**107,08**	**5,69**

День: ЧЕТВЕРГ
Неделя: ПЕРВАЯ
Сезон: ЛЕТО -ОСЕНЬ
Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ	250	2,2	4,3	15,5	109,8	0,1	5,5	0,2	0,6	25,2	63,2	22,5	0,9
	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	27,21	22,56	0,08	312,23	0,08	2,93	1,27	0	61,55	210,91	27,14	2,41
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,19	13,61	10,65	173,85	0,07	15,49	0,57	0	46	55,71	20,13	0,74
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,12	0,1	27,5	111,38	0,01	2,07	0	0	16,2	7,2	7,51	0,89
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,1	87,5	28	1,96
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0	0	0,66	137,2	79	10,9	0,6
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,33	25	18,33	14,17	0,5
	Итого за прием пищи:	**900**	**38,93**	**42,06**	**113,39**	**988,15**	**0,59**	**31,27**	**2,04**	**1,81**	**362,25**	**521,85**	**130,35**	**8**

День: ПЯТНИЦА
Неделя: ПЕРВАЯ
Сезон: ЛЕТО -ОСЕНЬ
Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,56	5,12	14,17	117	0,1	6,7	0	0	54,18	99,5	34,45	1,73
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	220	9,2	6,2	14,5	168,2	0,2	3,7	1,7	3,1	75,2	220,4	58,8	1,6
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	12	64,9	0	0,3	0	0	57,5	36	7	0,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,1	87,5	28	1,96
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0	0	0,66	137,2	79	10,9	0,6
	ПИРОГ ФРУКТОВЫЙ "КУБАНСКИЙ"	100	6,15	3,22	55,5	275,6	0,1	0,08	0,17	0	19,57	61,62	24,19	1,39
	Итого за прием пищи:	**870**	**27,12**	**16,83**	**143**	**848,77**	**0,69**	**11,06**	**1,87**	**3,98**	**394,75**	**584,02**	**163,34**	**7,38**

День: ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: ВТОРАЯ
Сезон: ЛЕТО -ОСЕНЬ
Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,59	4,99	9,15	87,87	0,05	10,38	0	0	34,85	49,28	20,75	0,78
	ОМЛЕТ С СЫРОМ	140	19,12	25,38	2,72	315,78	0,58	0,34	3,87	0	278,93	333,06	23,28	2,93
	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,73	1,63	3,47	35,47	0,02	5,82	0,08	0	14,35	36,7	12,1	0,42
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,02	0	0	0,66	137,2	79	10,9	0,6
	ЯГОДНЫЙ(ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1	0	20,23	84,93	0,02	4,01	0	0,2	14,02	14,02	8,01	2,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,14	0,28	0	0,22	51,1	87,5	28	1,96
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	120	1,7	0,6	24,4	111,7	0,1	4,8	0	0	8,6	30,2	45,4	0,6

День: ВТОРНИК
Неделя: ВТОРАЯ
Сезон: ЛЕТО -ОСЕНЬ
Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	БОРЩ	250	1,6	4,86	8,56	84,38	0,03	10,93	0	0	52,53	46,1	23,13	1,1
	МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	80	0,9	5,7	3,2	72,7	0	1	0,1	2,1	10,6	13,8	5,7	0,1
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,58	7,34	37,08	228,72	0,04	0	0,37	0	16,1	77,88	26,36	0,55
	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	4,9	19,4	0	0	0	0	8,2	0	1,8	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0	0	0,66	137,2	79	10,9	0,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	Итого за прием пищи:	**760**	**11,46**	**18,65**	**92,2**	**587,31**	**0,25**	**12,07**	**0,47**	**2,87**	**250,18**	**260,53**	**81,89**	**3,33**

День: СРЕДА
Неделя: ВТОРАЯ
Сезон: ЛЕТО -ОСЕНЬ
Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	80	1,05	0,19	3,64	20,48	0,07	16,76	0	0,67	13,41	24,9	19,15	0,86
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,38	5,08	12,9	106,81	0,06	0,95	0	0	27,3	36,77	15,22	0,72
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,99	5,8	9,97	120,04	0,05	0,88	0,15	0	40,92	92,31	27,56	0,77
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,86	5,61	19,84	141,24	0,16	20,45	0,09	0	19,37	79,07	28,8	1,16
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,12	0,1	27,5	111,38	0,01	2,07	0	0	16,2	7,2	7,51	0,89
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0	0	0,66	137,2	79	10,9	0,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,1	87,5	28	1,96
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	16	0	0,2	25,6	17,6	14,4	3,52
	Итого за прием пищи:	**1020**	**20,75**	**18,41**	**136,36**	**794,06**	**0,69**	**57,39**	**0,24**	**1,75**	**331,1**	**424,35**	**151,54**	**10,48**

День: ЧЕТВЕРГ
Неделя: ВТОРАЯ
Сезон: ЛЕТО -ОСЕНЬ
Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	1,59	4,9	9,15	87,06	0,07	10,38	0	0	34,85	49,28	20,75	0,78
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	21,37	44,19	10,17	523,85	0,1	0	0,48	0	19,61	223,61	34,56	4,08
	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	3,2	4,2	20,8	133,8	0,06	0	0	0	26,82	111,2	15,99	0,58
	СОК ФРУКТОВЫЙ И ЯГОДНЫЙ(ЯБЛОЧНО-ПЕРСИКОВЫЙ)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,1	87,5	28	1,96
	Итого за прием пищи:	**760**	**32,52**	**54,11**	**97,12**	**1005,53**	**0,51**	**14,66**	**0,48**	**0,86**	**154,38**	**511,59**	**112,9**	**10,64**

День: ПЯТНИЦА
Неделя: ВТОРАЯ
Сезон: ЛЕТО -ОСЕНЬ
Возрастная категория: 11 -18 лет

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,92	10,93	95,2	0,05	10,68	0	0,6	49,73	54,6	26,13	1,23
	СОСИСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	80	14,25	7,3	1,48	128,59	0,03	1,29	0,34	0	85,08	101,46	30,61	0,6
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,1	11,2	31,7	248,4	0,1	1,6	0,3	3,6	19,7	52,5	16,5	1,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,5	0	1,9	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,1	87,5	28	1,96
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0	0	0,66	137,2	79	10,9	0,6
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗД. (ВАФЛИ)	35	2,92	1,39	26,95	131,09	0,04	0	0,28	0	10,14	37,59	7,69	0,64
	Итого за прием пищи:	**815**	**30,78**	**25,8**	**127,59**	**865,05**	**0,51**	**13,85**	**0,92**	**5,08**	**361,45**	**412,65**	**121,73**	**6,23**
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ ЗА 10 ДНЕЙ			**27,61**	**27,22**	**115,89**	**821,89**	**0,53**	**27,12**	**1,14**	**2,38**	**340,47**	**479,15**	**126,47**	**7,49**
ИТОГО СООТНОШЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ			**1**	**1**	**4**									