

СОГЛАСОВАНО

Вели Руководитель Управления
федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по
Краснодарскому краю



Потемкина М.А.
В.А.ЕГОРОВ

СОГЛАСОВАНО

Министр образования, науки и
молодежной политики
Краснодарского края



Воробьева Е.В.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

(завтрак)

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)																	
Пищевая ценность ЗАВТРАК																	
День 1 (понедельник)		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо	Цинк	Йод (мг)	
3	Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	40,00	6,23	8,41	19,75	179,61	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00
	Каша жидкая молоч. (рисовая или пшеничная, овсянная)	230,00	6,85	6,59	29,33	204,01	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00
382	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
	Хлеб пшеничный	20,00	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00
368	Фрукты свежие	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Итого	610,00	19,00	19,17	89,41	606,17	0,18	0,69	6,87	0,89	0,77	340,03	257,68	54,29	1,86	3,55	0,00
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
	День 2 (вторник)																
	Овощи свежие	60,00	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00
259	Жаркое по-домашнему	175,00	17,01	15,68	25,86	312,61	0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	36,50	215,95	50,90	4,62	3,38	0,00
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности)	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00
	Итого	485,00	26,95	21,34	59,60	538,25	0,38	0,58	21,41	0,36	10,97	306,72	471,21	111,50	6,95	4,77	0,02
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03

День 7 (вторник)																	
	Овощи свежие	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
235	Шницель рыбный натуральный	75,00	7,66	5,30	5,80	101,54	0,03	0,05	2,26	0,17	3,11	43,80	115,90	17,15	1,48	0,59	
310	Картофель отварной	170,00	3,32	4,88	26,00	161,22	0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30	0,66	0,00
	Напиток из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Итого	580,00	16,87	11,50	73,85	466,32	0,58	0,65	37,58	0,17	14,96	189,61	336,53	104,10	11,15	2,75	0,03
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 8 (среда)																	
	Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью)	80,00	0,56	0,08	1,52	9,02	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00
278	Тефтели из говядины	60,00	4,27	4,77	5,59	82,37	0,02	0,03	0,39	0,18	0,00	15,20	48,20	9,99	0,47	0,96	0,00
330	Соус сметанный	50,00	0,70	2,49	2,93	36,93	0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10	0,13	0,00
302	Каша вязкая (гречневая)	150,00	7,80	3,60	39,00	219,60	0,18	0,10	0,00	0,35	0,44	23,55	185,60	123,90	4,20	1,10	0,00
342	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25,00	1,88	4,50	16,75	115,00	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,00	0,00
	Итого	630,00	20,17	16,48	106,71	655,85	0,44	0,29	7,89	0,90	1,47	134,34	399,26	190,90	10,44	3,05	0,02
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03

















