

Согласовано
Директор МОБУ СОШ №4
г. Лабинска



Д.М. Бабенко

2021г

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Э.Д. Слипка



Слипка Э.Д.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для учащихся 5-11 классов общеобразовательных учреждений

Муниципального образования Лабинский район

На зимний и весенний период

Обеды 35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(ОБЕДЫ)**

Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(12 лет и старше)**
 Неделя: **Первая**
 День: **Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
	Обед													
107	Овощи натуральные свежие (солёные)	100	0,45	0,05	0,87	6	0,01	1,2			12,14	12,53	7,31	0,31
138	Суп картофельный с крупой	250	2,24	3,28	6,08	164	0,05	17,6	0,16	0,16	28	37,6	16,8	0,64
437	Гуляш	100	8,72	12,17	5,89	168	0,08	4,42	0,02	1,1	39,3	105,6	18,79	1,51
297	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,02	3,92	32,4	285	0,06		0,01	1,2	19,03	39,73	7,69	0,8
518	Сок в ассортименте	200			21,79	87					1,42			0,06
108	Хлеб пшеничный	65	4,35	0,75	20,43	105	0,09				17,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	40			21,79	87					1,42			0,06
Всего в Обед		895	23,65	23,29	102,30	743,38	0,38	11,73	0,19	2,46	127,32	347,89	86,35	5,66

Сезон: **Зима- весна**
 Категория: **Дети(12 лет и старше)**
 Неделя: **Первая**
 День: **Вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
	Обед													
	Икра кабачковая промышл. пр-ва	100	1,07	5,33	6,11	77	0,04	3,49			78,11	37,14	23,33	0,58
129	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	2,32	1,97	15,59	190	0,07	8,64	0,01	1,6	60,02	49,37	21,19	0,82
342	Омлет запечённый с сыром	200	22,03	22,99	54,95	395	0,09	1,02	0,02	2,1	64,08	208,99	38,98	1,81

109	Хлеб ржаной	40	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
108	Хлеб пшеничный	65	4,35	0,75	20,43	105	0,09				17,43	101,28	29,76	2,34
632	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2		0,1	10	8	2	0,4
517	Кисломолочный продукт (йогурт в ассортименте)	95	3,78	5,58	40,1	146	0,11	9,18	0,02		86,75	84,75	28,38	1,15
Всего в Обед		930	25,85	31,14	124,98	879	0,3	15,15	0,03	3,8	246,65	404,78	115,26	5,95

Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(12 лет и старше)**
 Неделя: **Первая**
 День: **Среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Обед														
131	Горох овощной отварной	100	0,45	0,05	0,87	6	0,01	1,2			24,14	12,53	7,31	0,31
110	Борщ с капустой и картофелем	250	1,49	3,56	9,57	176	0,03	7,54	0,02	1,6	36,58	37,77	17,96	0,83
450	Шницель мясной рубленый	100	9,54	11,6	49,35	320	0,12	9,64		2,9	32,41	130,59	32,33	1,96
224	Рагу из овощей	180	2,9	8,4	38,06	160	0,09	12,74	0,02		90,55	72,95	31,3	1,17
108	Хлеб пшеничный	65	4,35	0,75	20,43	105	0,09				17,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	40	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
639	Компот из сухофруктов	200			21,79	87					1,42			0,06
Всего в Обед		835	20,62	23,09	127,89	774,83	0,53	26,05	0,04	4,5	168,98	414,17	105,94	7,5

Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(12 лет и старше)**
 Неделя: **Первая**
 День: **Четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Обед														

78	Икра свекольная	100	3,78	4,18	38,1	125	0,07	7,41	0,02	1,3	114,7	70,98	21,46	0,86
132	Рассольник Ленинградский	250	21,56	22	34,9	304	0,07	1,46		1,5	36,6	207,59	27,43	3,06
492	Плов из птицы	250	13,64	14,59	39,57	364	0,14	10,74		2,6	52,66	173,27	39,62	2,65
108	Хлеб пшеничный	65	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	40	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
693	Какао с молоком	200	0,94		19,29	81	0,01	1,6			42,12	19,14	10,44	2,61
112	Плоды или ягоды свежие	150												
Всего в Обед		1015	35,52	34,47	139,17	1008	0,36	26,67	0,04	5,48	316,45	489,9	124,39	10,18

Сезон: **Зима - весна**
Категория: **Дети(12 лет и старше)**
Неделя: **Первая**
День: **Пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Обед														
43	Салат из свежей капусты (квашеной)	100	0,96	3,06	4,62	50	0,01	16,2	0,02	1,38	58,4	16,8	9	0,42
139	Суп картофельный с бобовыми	250	1,95	2,1	22,35	176	0,07	8,64	0,01	1,3	60,52	54,73	24,57	0,83
391	Шницель рыбный натуральный	100	9,63	15,63	1,09	184	0,13			0,9	40,42	123,89	15,31	1,18
520	Картофельное пюре	180	7,3	11,37	30,35	253	0,08	70,05		0,11	187,85	120,5	60,55	2,42
518	Сок в ассортименте	200			21,79	87					1,42			0,06
108	Хлеб пшеничный	65	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	40	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
Всего в Обед		895	30,12	29,86	100,70	761,34	0,67	78,69	0,01	2,3	512,64	636,4	130,19	9,84

Сезон: **Зима - весна**
Категория: **Дети(12 лет и старше)**
Неделя: **Первая**
День: **Суббота**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
--------	-----------------------------------	-----------------	----------------------	--	--	------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
107	Овощи натуральные свежие (солёные)	100	0,96	3,06	4,62	50	0,01	16,2	0,02	1,38	58,4	16,8	9	0,42
135	Суп из овощей	250	1,95	2,1	22,35	176	0,07	8,64	0,01		60,52	54,73	24,57	0,83
340	Омлет с колбасными изделиями	200	10,4	7,04	12,16	258	0,03	0,66	0,02		56,27	246,84	13	0,64
108	Хлеб пшеничный	65	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	40	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
517	Кисломолочный напиток	200	3,78	5,58	40,1	146	0,11	9,18	0,02		86,75	84,75	28,38	1,15
112	Фрукты и ягоды свежие	150			21,79	87					1,42			0,06
Всего в Обед		965	21,44	18,53	121,45	822	0,31	34,68	0,07	1,38	298,79	304,4	104,71	5,44

Сезон: **Зима - весна**
Категория: **Дети(12 лет и старше)**
Неделя: **Вторая**
День: **Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
47	Салат из свежей капусты (квашеной)	100	0,96	3,06	4,62	50	0,01	16,2	0,02	1,38	58,4	16,8	9	0,42
155	Суп картофельный с клёцками	250	4,15	3,18	24,41	103	0,14	5,12	0,01	1,4	72,47	76,74	28,62	1,46
498	Котлеты рубленые из птицы	100	13,64	14,59	39,57	364	0,14	10,74		2,6	52,66	173,27	39,62	2,65
517	Макаронные изделия отварные	180	6,52	4,12	34,33	200	0,13		0,01	0,66	10,65	137,37	0,3	2,34
108	Хлеб пшеничный	65	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	40	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
693	Какао с молоком	200			21,79	87					1,42			0,06
Всего в Обед		895	32,65	26,37	134,74	906,89	0,38	17,06	0,01	5,3	596,49	683,39	107,31	6,82

Сезон: **Зима - весна**
Категория: **Дети(12 лет и старше)**
Неделя: **Вторая**
День: **Вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
107	Овощи натуральные свежие (солёные)	100	0,45	0,05	0,87	6	0,01	1,2			24,14	24,53	7,31	0,31
110	Борщ с капустой и картофелем	250	6,31	3,78	23,73	114	0,1	10,34	0,01	0,08	68,14	92,27	28,95	1,5
428	Сосиска запечённая с сыром	100	11,78	10,76	3,2	157			0,06	2,33	32	226,55	5,82	0,44
513	Рис припущенный с томатом	180	2,9	8,4	38,06	160	0,09	12,74	0,02		90,55	72,95	31,3	1,17
108	Хлеб пшеничный	65	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	40	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
517	Кисломолочный продукт (йогурт в ассортименте)	95	3,78	5,58	40,1	146	0,11	9,18	0,02		86,75	84,75	28,38	1,15
518	Сок в ассортименте	200			21,79	87					1,42			0,06
Всего в Обед		1010	25,34	25,7	109,21	792,16	0,54	23,08	0,09	2,41	452,54	561,05	105,83	5,51

Сезон: **Зима - весна**
Категория: **Дети(12 лет и старше)**
Неделя: **Вторая**
День: **Среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
139	Суп картофельный с бобовыми	250	1,94	3,73	32,69	192	0,06	6,81	0,02	1,5	54,74	54,85	20,37	0,78
374	Рыба тушёная в томате с овощами	200	18,04	8,78	26,62	138	0,04	0,43		1,3	54,34	98,71	16,59	1,45
520	Картофельное пюре	180	7,3	11,37	30,35	253	0,08	70,05		1,8	197,85	120,5	60,55	2,42
108	Хлеб пшеничный	65	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	40	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
112	Плоды и ягоды свежие	150			21,79	87					1,42			0,06
632	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2		0,1	10	8	2	0,4
Всего в Обед		1085	31,73	31,87	137,99	841	0,28	79,29	0,02	4,7	138,36	433,34	129,27	10,39

Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(12 лет и старше)**
 Неделя: **Вторая**
 День: **Четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
137	Суп с фрикадельками	250	1,49	3,56	9,57	176	0,03	7,54	0,02	1,8	78,58	37,77	17,96	0,83
366	Запеканка из творога	250	5,39	9,51	26,87	135	0,02	0,84	0,01	1,2	26,01	59,48	10,08	0,86
600	Соус сметанный	30	6,52	4,12	34,33	200	0,13		0,01	0,66	10,65	137,37	0,3	2,34
108	Хлеб пшеничный	65	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	40	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
769	Булочка домашняя	60	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
495	Чай с молоком	200			21,79	87					1,42			0,06
Всего в Обед		895	30,68	23,27	119,1	783	0,31	11,86	0,03	2,66	270,2	564,04	104,43	7,01

Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(12 лет и старше)**
 Неделя: **Вторая**
 День: **Пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
107	Овощи натуральные свежие (солёные)	100	0,45	0,05	0,87	6	0,01	1,2			24,14	24,53	7,31	0,31
140	Суп с макаронными изделиями	250	2,88	2,29	25,36	194	0,1	9,6	0,16	0,16	40	62,4	25,6	0,96
486	Голубцы ленивые в томатном соусе	100	12,95	9,75	6,55	166	0,07	2,91	0,07	3,93	74,82	260	17,45	1,31
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,8	5,4	38,9	220	0,03		0,05	0,3	18	82	28	0,6
108	Хлеб пшеничный	65	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	40	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34

590	Компот из сухофруктов Кондитерские изделия	200 60	0,94		19,29	81	0,01	1,6			42,12	19,14	10,44	2,61
Всего в Обед		955	29,37	22,23	131,4	840,66	0,66	15,31	0,28	2,39	441,51	571,35	123,56	8,13

Сезон: **Зима - весна**
Категория: **Дети(12 лет и старше)**
Неделя: **Вторая**
День: **Суббота**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Обед														
43	Салат из свежей капусты (квашеной)	100	0,96	3,06	4,62	50	0,01	16,2	0,02	1,38	58,4	16,8	9	0,42
150	Суп с крупой и томатом	250	4,72	2,08	20,24	119	0,14	5,6	0,18	0,32	40,8	100	56,8	2
374	Рыба, запечённая под молочным соусом	100	13,4	9,6	25,9	163	0,19	13	5,58	3,2	28	231	15	5
520	Картофельное пюре	180	2,9	4,7	23,5	248	0,15	21	0,04	0,2	42	79	30	1,2
108	Хлеб пшеничный	65	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	40	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
112	Фрукты и ягоды свежие	150			21,79	87					1,42			0,06
518	Сок в ассортименте	200			21,79	87					1,42			0,06
Всего в Обед		1160	26,33	20,19	116,48	772	0,59	55,8	5,82	5,1	206,05	528,08	140,56	11,02
Итого			329,88	337,05	1458,84	10126,6	4,8	249,48	3,12	38,4	4848	6999	1050	54,94
Среднее за период			27,49	28,09	121,57	843,88	0,4	20,79	0,26	3,2	404	583,27	87,33	4,58
По СанПиН обед 35%			26,95	27,65	117,25	822,5	0,4	21	0,25	3,5	385	577,5	87,5	4,2

В питании школьников используется соль йодированная.

Для витаминизации блюд ежедневно используется «кислота аскорбиновая» (порошок)

Овощи, урожая прошлого года с 01.03. реализуются после термообработки.

ИП Слипко Э.Д.