

Согласовано
Директор МОБУ СОШ №
им. В.Г. Вареласа г. Лабинск
Лабинского района
Д.М.Бабенко



31 марта 2021г.

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель



31 марта 2021г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для учащихся 5-11 классов общеобразовательных учреждений

Муниципального образования Лабинский район

На зимний и весенний период

Полдники 15% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Полдник 15%														
564	Мучные кулинарные изделия	100	4,64	3,89	28,9	269,3	0	1,44	0	1,68	87,8	62,92	15	3,37
516	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	0,04	0,06	1,4	0	140	10	90	0,5
Итого			10,24	10,29	37,1	387,3	0,04	1,5	1,4	1,68	227,8	72,92	105	3,77

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Полдник 15%														
317	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным	200/50	9,22	13,34	40,97	365,82	0,12	0,09	0,1	0,68	29,29	26,16	123,03	1,82
493	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	2,9	0,01	8,05	5,24	9,79	0,9
Итого			9,34	13,34	53,01	414,46	0,12	0,09	3,0	0,69	37,34	31,4	132,79	2,81

День: среда

Неделя: первая

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Полдник 15%													
	Кондитерские изделия	70	0,64	0,56	18,76	108,4	0,04	0,06	6,5	0,1	40	10	90	0,2
	Фрукты свежие(по сезону)	150	0,8	0,8	19,6	90	0,4	0,7	13,3	0	32	18	22	4,4
496	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,02	0,03	0,32	0,02	131,72	17,02	22,34	0,66
	Итого		6,29	12,69	65,09	305,3	0,46	0,79	20,12	0,12	227,8	82,92	134,34	5,26

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Полдник 15%													
542	Мучные кулинарные изделия	100	4,64	13,89	28,9	269,3	0	1,44	0	1,68	87,8	62,92	69	3,37
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,01	0,15	1,68	56,45	6,86	18,31	1,59
	Итого		5,2	13,89	56,79	383,09	1	1,45	0,15	3,36	144,25	69,78	87,31	4,96

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Полдник 15%													
271	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	10,22	13,34	60,97	265,82	0,12	0,09	0,1	0,68	29,29	26,16	123,03	1,82
501	Кофейный напиток с молоком	200	7,2	1,6	17,35	189,32	0	0	0,12	0,01	50,46	5,25	9,79	0,12
	Итого		17,42	19,54	78,32	573,82	0,16	0,18	3,2	1,56	79,29	72,32	428,06	6,02

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Полдник 15%													
320,434	Сырники из творога с соусом молочным	200/20	22,8	17,49	44,78	372,88	0,07	0,09	2,25	0,39	85,85	13,09	88,95	0,22
494	Чай с лимоном	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	2,9	0,01	8,05	5,24	9,79	0,9
	Итого		22,92	17,49	56,82	421,52	0,07	0,09	5,15	0,4	93,9	18,33	98,74	1,12

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Полдник 15%													
541	Мучные кулинарные изделия	100	4,64	3,89	28,9	169,3	0	1,44	0	1,68	187,8	62,92	69	3,37
496	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,02	0,03	0,32	0,02	131,72	17,02	122,34	0,66
	Итого		9,49	8,93	61,63	367,71	0,02	1,47	0,32	1,7	319,52	80,12	191,34	4,03

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Полдник 15%													
292	Макаронник (запеканка)	200	19,48	8,08	29,41	328,16	0,06	0,05	0,4	0,4	178,5	19,4	218,12	0,61
501	Соки фруктовые и ягодные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,01	0,04	8	0,2	40	20	36	0,4
	Итого		21,48	8,1	35,21	364,16	0,07	0,09	8,4	0,6	218,5	39,4	254,12	1,01

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Полдник 15%													
301	Омлет натуральный с колбасой	200	16,64	23,04	23,04	321,08	0,08	0,04	0,38	0,58	72,26	10,02	92,52	0,78
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	233	0	0,11	0	1	20	24,5	65	0,9
508	Компот из смеси сухофруктов	200	5,6	6,2	9,4	16	0,04	0,06	2	0,2	42	20	82	0,2
	Итого		29,84	29,84	84,74	570,08	0,12	0,21	0,58	1,78	134,26	54,52	239,52	1,88

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Полдник 15%													
564	Мучные кулинарные изделия	100	1,28	1,12	25,12	269,8	0,08	0,12	13,0	0,2	80	20	180	0,4
516	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	0,04	0,06	1,4	0	40	10	190	0,2
	Итого		6,88	7,52	33,22	387,8	0,12	0,18	14,4	0,2	120	30	370	0,6
	Среднее за 10 дней		13,61	14,16	58,1	403,22	0,2	0,2	10	1,5	185	38	270	2,5

Для составления двухнедельного перспективного меню использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Составитель: ООО «Уральский региональный центр питания» 2013