

Согласовано

Директор МОБУ СОШ № 15



«01» апреля 2021г.

Утверждено:

Индивидуальный
предприниматель



Л.И. Иванова

Примерное циклическое двухнедельное меню

Для учащихся 1-4 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(7-11 лет)**
 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
107	Овощи натуральные свежие (солёные)	60	0,45	0,05	0,87	6	0,01	1,2			12,14	12,53	7,31	0,31
138	Суп картофельный с крупой	200	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	150	5,02	3,92	32,4	285	0,06			0,01	19,03	39,73	7,69	0,8
518	Сок в ассортименте	200			21,79	87					1,42			0,06
108	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,75	20,43	105	0,09				17,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	30			21,79	87					1,42			0,06
	Всего в Обед	780	20,78	20,17	87,46	815	0,29	23,22	0,19	2,46	117,32	296,74	80,35	5,66

Сезон: **Зима- весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**
 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
	Икра кабачковая промыш. производства	60	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	200	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	150	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	30	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
108	Хлеб пшеничный	50	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)	100	3,78	5,58	40,1	146	0,11	9,18	0,0		86,75	84,75	28,38	1,15
Всего в Обед		790	29,87	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(7-11 лет)**
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														
110	Борщ с капустой и картофелем	200	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	90	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	150	2,9	8,4	38,06	160	0,09	12,74	0,02		90,55	72,95	31,3	1,17
108	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,75	20,43	105	0,09				17,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	30	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		720	15,83	15,96	102,01	694	0,25	18,38	0,02	4,5	168,98	282,17	87,36	5,5

Сезон: **Зима - весна**
Категория: **Дети(7-11 лет)**
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	60	3,78	4,18	38,1	125	0,07	7,41	0,02	1,3	114,7	70,98	21,46	0,86

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
107	Овощи натуральные свежие (солёные)	60	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	200	1,95	2,1	22,35	176	0,07	8,64	0,01		60,52	54,73	24,57	0,84
340	Омлет натуральный	150	10,4	7,04	12,16	258	0,03	0,66	0,02		56,27	240,84	13	0,64
108	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	30	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		840	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(7-11 лет)**
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	Са	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)	60	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 клецками	200	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	90	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	150	6,52	4,12	34,33	200	0,13		0,01	0,66	10,65	137,37	0,3	2,34
108	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	30	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		780	22,59	18,57	107,07	665	0,38	17,06	0,01	5,3	186,12	363,82	105,31	6,82

Сезон: **Зима - весна**
Категория: **Дети(7-11 лет)**
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	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
107	Овощи натуральные свежие (солёные)	60	0,45	0,05	0,87	6	0,01	1,7			24,14	24,53	7,31	0,31
110	Борщ с капустой и картофелем	200	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	80	11,78	10,76	3,2	157			0,06	2,33	32	226,55	5,82	0,44
513	Рис припущенный с томатом	150	2,9	8,4	38,06	160	0,09	12,74	0,02		90,55	72,95	31,3	1,17
108	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	30	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
517	Кисломолочный продукт (йогурт в ассортименте)	100	3,78	5,58	40,1	146	0,11	0,01	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	870	25,34	23,7	107,21	623	0,28	23,08	0,09	2,41	226,54	493,05	95,83	5,51

Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**
 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	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
139	Суп картофельный с бобовыми	200	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 запечённая с овощами	160	18,04	8,78	26,62	138	0,04	0,43		1,3	54,34	98,71	16,59	1,45
520	Картофельное пюре	150	7,3	11,37	30,35	253	0,08	70,05		1,8	197,85	120,5	60,55	2,42
108	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	30	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
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	960	31,73	24,73	137,99	801	0,28	79,29	0,02	4,7	360,36	383,34	129,27	7,39

Всего в Обед	820	25,37	18,23	111,4	771	0,32	15,31	0,78	4,39	234,51	549,35	118,56	8,13
---------------------	------------	--------------	--------------	--------------	------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Сезон: **Зима - весна**
 Категория: **Дети(7-11 лет)**
 Неделя: **Вторая**
 День: **Суббота**

№ рец.	Прием 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)	60	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	200	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	90	13,4	9,6	25,9	163	0,19	13	5,58	3,2	28	231	15	5
520	Картофельное пюре	150	2,9	4,7	23,5	248	0,15	21	0,04	0,2	42	79	30	1,2
108	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
109	Хлеб ржаной	30	4,35	0,75	20,43	105	0,09				34,43	101,28	29,76	2,34
112	Флоды и ягоды свежие	150			21,79	87					1,42			0,06
517	Кисломолочный продукт (йогурт в ассортименте)	100	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	1030	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 Иванова Л.Н.