Согласовано:
Директор МОБУ СОШ №1
Имени Героя России Н.В.Ростовсого
Города Лабинска Лабинского района
_____С.А.Гончаров
30.03.2021г

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
_____Слипко Э.Д.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учереждений
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 7 до 11 лет

№ рец.	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	169,3	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**	**287,3**	**0,04**	**1,5**	**1,4**	**1,6 8**	**227,8**	**72,92**	**105**	**3,77**

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	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	150/50	7,22	10,34	20,97	265,82	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		**7,34**	**10,34**	**33,01**	**314,46**	**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 7 до 11 лет

№ рец.	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	60	0,64	0,56	12,76	68,4	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 7 до 11 лет

№ рец.	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	169,3	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**	**283,09**	**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 7 до 11 лет.

№ рец.	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	150	7,22	10,34	20,97	165,82	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		**14,42**	**16,54**	**52,37**	**473,82**	**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 7 до 11 лет

№ рец.	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	150/20	18,8	13,49	29,78	272,88	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		**18,92**	**13,49**	**41,82**	**321,52**	**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 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		A	B	C	E	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 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Полдник 15%													
292	Макаронник (запеканка)	150	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 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Полдник 15%													
301	Омлет натуральный	150	11,64	18,04	3,04	221,08	0,08	0,04	0,38	0,58	72,26	10,02	92,52	0,78
	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,6	52,3	133	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		**24,84**	**24,84**	**64,74**	**370,08**	**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 7 до 11 лет

№ рец.	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	1,28	1,12	25,12	136,8	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**	**254,8**	**0,12**	**0,18**	**14,4**	**0,2**	**120**	**30**	**370**	**0,6**
	Среднее за 10 дней		**12,51**	**12,66**	**48,1**	**334,22**	**0,1**	**0,2**	**10**	**1,5**	**165**	**38**	**249**	**1,5**

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