

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора по Краснодарскому  
краю в Лабинском, Курганинском и  
Мостовском районах

И.М. Наденин



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 5  
им. Г.К.Жукова г. Лабинска  
Лабинского района

Л.К.Казимирова



## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

МОБУ СОШ № 5

им. Г.К.Жукова г. Лабинска Лабинского района  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

ЗАВТРАКИ 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии

### Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов (сезон осень-зима)

Пищевая ценность ЗАВТРАК		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал							Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У								В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)			
<b>День 1 (понедельник)</b>																							
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	55,00	9,23	8,41	19,75	191,61	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60								
311	Каша жидкая молочная из круп	250,00	9,85	9,59	29,33	243,01	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07								
693	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								
	Хлеб пшеничный	40,00	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								
368	Фрукты свежие (яблоко)	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								
	Хлеб ржаной	30,00	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								
	<b>Итого</b>	<b>665,00</b>	<b>25,00</b>	<b>22,17</b>	<b>89,41</b>	<b>657,17</b>	<b>0,18</b>	<b>0,69</b>	<b>6,87</b>	<b>0,89</b>	<b>0,77</b>	<b>340,03</b>	<b>257,68</b>	<b>54,29</b>	<b>1,86</b>								
<b>День 2 (вторник)</b>																							
19	Овощи свежие, солёные. (огурцы, помидоры)	100,00	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								
259	Жаркое по-домашнему	280,00	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								
685	Чай с сахаром	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								
	Хлеб пшеничный	40,00	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								
	Хлеб ржаной	30,00	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								
698	Кисломолочный продукт	180,00	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								
	<b>Итого</b>	<b>830,00</b>	<b>27,55</b>	<b>21,74</b>	<b>70,00</b>	<b>585,85</b>	<b>0,40</b>	<b>0,62</b>	<b>24,81</b>	<b>0,36</b>	<b>11,37</b>	<b>327,92</b>	<b>493,81</b>	<b>126,10</b>	<b>10,15</b>								
<b>День 3 (среда)</b>																							
20	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	100,00	1,05	2,19	3,64	38,47	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86								
501	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом	120,00	9,50	12,64	9,73	190,68	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97								
302	Каша вязкая из круп	180,00	6,97	5,60	33,49	212,22	0,21	0,12	0,00	0,40	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83								
692	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13								
	Хлеб пшеничный	40,00	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								
	Хлеб ржаной	30,00	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								

707	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11
	<b>Итого</b>	<b>870,00</b>	<b>24,52</b>	<b>23,44</b>	<b>99,76</b>	<b>708,15</b>	<b>0,54</b>	<b>0,53</b>	<b>21,06</b>	<b>1,31</b>	<b>4,13</b>	<b>286,47</b>	<b>488,34</b>	<b>218,82</b>	<b>38,40</b>
	<b>День 4 (четверг)</b>														
43	Салат из белокачанной капусты	100,00	1,05	2,19	3,64	38,47	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86
386	Рыба запеченная с молочным соусом	120,00	9,73	12,00	10,70	239,72	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51
312	Картофельное пюре	180,00	3,46	5,42	23,05	239,72	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14
686	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38
	Хлеб ржаной	30,00	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
	Хлеб пшеничный	40,00	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
496	Булочка домашняя	50,00	3,10	4,30	23,80	146,30	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17
	<b>Итого</b>	<b>670,00</b>	<b>17,72</b>	<b>20,15</b>	<b>70,64</b>	<b>669,63</b>	<b>0,44</b>	<b>0,33</b>	<b>43,05</b>	<b>0,41</b>	<b>1,32</b>	<b>175,21</b>	<b>288,76</b>	<b>93,87</b>	<b>4,40</b>
	<b>День 5 (пятница)</b>														
19	Овощи свежие, соленые: (огурцы, помидоры)	100,00	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
344	Омлет с колбасой или сосисками	160,00	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	2,88	7,80	95,44	245,24	20,05	2,78
685	Чай с сахаром	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
	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
	Хлеб ржаной	30,00	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
368	Фрукты свежие (яблоки)	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
	<b>Итого</b>	<b>650,00</b>	<b>21,72</b>	<b>32,02</b>	<b>57,76</b>	<b>606,14</b>	<b>0,39</b>	<b>0,62</b>	<b>12,20</b>	<b>2,88</b>	<b>9,15</b>	<b>193,41</b>	<b>387,71</b>	<b>81,66</b>	<b>8,46</b>
	<b>День 6 (понедельник)</b>														
452	Коллеты (Биточки) особые	100,00	9,15	10,39	7,23	242,07	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19
541	Рагу из овощей	180,00	2,69	10,00	13,10	216,30	0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91
685	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06
	Хлеб ржаной	30,00	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
	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

707	Сок натуральный (яблочный)	100,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11
	<b>Итого</b>	<b>650,00</b>	<b>17,02</b>	<b>21,05</b>	<b>76,47</b>	<b>703,06</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>	<b>22,40</b>	<b>0,80</b>	<b>1,12</b>	<b>138,76</b>	<b>250,18</b>	<b>71,58</b>	<b>17,89</b>
	<b>День 7 (вторник)</b>														
19	Овощи свежие, солёные: (огурцы, помидоры)	100,00	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
391	Пшениель рьбный натуральный	100,00	9,66	11,30	5,80	213,54	0,03	0,05	2,26	0,17	3,11	43,80	115,90	17,15	1,48
520	Картофельное пюре	180,00	3,32	7,88	26,00	188,22	0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30
639	Компот 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
	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
	Хлеб ржаной	30,00	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
707	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11
	<b>Итого</b>	<b>850,00</b>	<b>19,62</b>	<b>20,50</b>	<b>89,06</b>	<b>669,18</b>	<b>0,59</b>	<b>0,67</b>	<b>40,59</b>	<b>0,17</b>	<b>15,11</b>	<b>200,15</b>	<b>347,07</b>	<b>110,13</b>	<b>13,26</b>
	<b>День 8 (среда)</b>														
43	Салат из капусты Белокачанной	100,00	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
461	Тфрегли из говядины	100,00	6,27	6,77	5,59	108,37	0,02	0,03	0,39	0,18	0,00	15,20	48,20	9,99	0,47
330	Соус сметанный	20,00	0,70	5,49	2,93	63,93	0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10
302	Каша вязкая из круп	180,00	7,80	6,60	39,00	246,60	0,18	0,10	0,00	0,35	0,44	23,55	185,60	123,90	4,20
685	Чай с сахаром	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
	Хлеб ржаной	30,00	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
	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
	Кондитерское изделие	37,00	1,88	6,37	16,75	131,83	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45
	<b>Итого</b>	<b>707,00</b>	<b>22,17</b>	<b>26,35</b>	<b>106,71</b>	<b>752,68</b>	<b>0,44</b>	<b>0,29</b>	<b>7,89</b>	<b>0,90</b>	<b>1,47</b>	<b>134,34</b>	<b>399,26</b>	<b>190,90</b>	<b>10,44</b>
	<b>День 9 (четверг)</b>														
366	Запеканка из творога	200,00	16,48	13,92	33,48	325,12	0,10	0,26	0,42	0,83	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18
327	Молоко стуженное	15,00	1,13	2,00	8,54	56,68	0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11	0,03
693	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



Цинк (мг)	Йод (мг)
1,32	0,00
1,10	0,00
0,50	0,00
0,15	0,00
0,48	0,00
0,30	0,02
<b>3,55</b>	<b>0,00</b>
0,10	0,00
3,38	0,00
0,12	0,00
0,19	0,00
0,30	0,02
0,80	0,00
<b>4,89</b>	<b>0,02</b>
0,14	0,00
2,00	0,10
1,10	0,00
0,40	0,00
0,19	0,00
0,30	0,01

0,03	0,00
<b>4,16</b>	<b>0,11</b>
0,14	0,00
0,68	0,10
0,64	0,00
0,02	0,00
0,30	0,02
0,19	0,00
0,25	0,00
<b>1,97</b>	<b>0,12</b>
0,11	0,00
1,72	0,01
0,12	0,00
0,30	0,00
0,30	0,02
0,48	0,00
<b>3,03</b>	<b>0,03</b>
2,32	0,00
0,43	0,00
0,02	0,00
0,30	0,02
0,30	0,00

0,03	0,00
<b>3,40</b>	<b>0,02</b>
0,12	0,00
0,59	
0,66	0,00
0,78	0,01
0,30	0,00
0,30	0,02
0,03	0,00
<b>2,78</b>	<b>0,03</b>
0,14	0,00
0,96	0,00
0,13	0,00
1,10	0,00
0,12	0,00
0,30	0,02
0,30	0,00
0,00	0,00
<b>3,05</b>	<b>0,02</b>
0,59	0,00
0,15	0,00
0,50	0,00



0,30	0,00
0,30	0,02
0,80	0,00
<b>2,64</b>	<b>0,02</b>
0,12	0,00
1,99	0,02
0,00	0,00
0,40	0,00
0,30	0,02
0,30	0,00
0,48	0,00
<b>3,59</b>	<b>0,04</b>
<b>Цинк (мг)</b>	<b>Йод (мг)</b>
14,00	0,10
<b>3,50</b>	<b>0,03</b>
<b>3,30</b>	<b>0,04</b>