

СОГЛАСОВАНО

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



СОГЛАСОВАНО

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



И.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**

**ОБЕДЫ 35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии**

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

### Пищевая ценность ОБЕД

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо			
<b>День 1 (понедельник)</b>																		
124	Пи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23	0,06	0,05	15,78	0,00	0,50	49,25	49,00	22,13	0,83			
260	Гуляш	200	11,64	13,43	2,30	176,63	0,02	0,08	0,73	0,00	0,30	17,44	123,32	17,60	2,44			
302	Каша вязкая из круп	180	3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,31	26,82	111,20	15,99	0,58			
392	Чай с молоком	200	1,10	0,90	12,56	62,74	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66			
	Хлеб ржаной	40	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98			
	Фрукты свежие (яблоки)	120	1,08	0,12	10,80	48,60	0,03	0,06	12,00	0,00	1,32	33,60	31,20	9,60	0,84			
	Сок натуральный (грушевый)	150	0,75	0,00	15,15	63,60	0,02	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10			
	<b>Итого</b>	<b>1200</b>	<b>24,92</b>	<b>25,35</b>	<b>107,97</b>	<b>759,71</b>	<b>0,37</b>	<b>0,31</b>	<b>31,68</b>	<b>0,00</b>	<b>3,35</b>	<b>186,26</b>	<b>410,77</b>	<b>95,12</b>	<b>8,71</b>			
<b>День 2 (вторник)</b>																		
19	Овоши свежие, соленные: (огурцы, помидоры)	100	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30			
134	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58			
371	Рыба припущенная	100	12,27	5,32	0,57	99,24	0,04	0,07	1,20	0,31	1,45	27,60	116,50	13,44	0,38			
520	Картофельное пюре	180	3,07	4,80	20,44	137,24	0,14	0,11	18,16	0,00	0,09	36,97	86,59	27,75	1,01			
639	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69			
	Хлеб пшеничный	60	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96			
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>23,26</b>	<b>16,01</b>	<b>97,05</b>	<b>625,33</b>	<b>0,52</b>	<b>0,39</b>	<b>33,19</b>	<b>0,31</b>	<b>2,80</b>	<b>202,23</b>	<b>391,66</b>	<b>114,83</b>	<b>5,36</b>			
<b>День 3 (среда)</b>																		
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6,18	5,52	15,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15			
366	Запеканка из творога	200	20,87	14,36	32,35	342,12	0,07	0,31	0,94	0,88	0,40	184,90	256,21	29,30	1,34			



327	Соус сметанный сладкий	35	0,49	1,75	12,03	65,83	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	9,85	7,95	1,84	0,10	
632	Компот из свежих фруктов	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,01	0,02	27,60	0,00	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71	
	Хлеб пшеничный	60	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96		
	Кисломолочный продукт	200	4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18		
	<b>Итого</b>	<b>1005</b>	<b>37,79</b>	<b>27,49</b>	<b>132,76</b>	<b>929,59</b>	<b>0,51</b>	<b>0,80</b>	<b>40,42</b>	<b>1,24</b>	<b>1,56</b>	<b>524,25</b>	<b>526,24</b>	<b>132,24</b>	<b>5,88</b>		
<b>День 4 (четверг)</b>																	
132	Рассольник по-ленинградски	250	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	8,38	0,00	0,50	29,15	56,73	24,18	0,93		
494	Птица запеченная	100	19,30	16,00	0,06	221,44	0,06	0,13	2,08	0,90	0,30	43,65	149,58	19,25	1,71		
143	Рагу из овощей	180	2,19	13,61	10,65	173,85	0,07	0,07	15,49	0,57	0,00	46,00	55,71	20,13	0,74		
632	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89		
	Хлеб пшеничный	60	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
	Хлеб ржаной	40	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98		
	Фрукты свежие	120	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04	0,02	5,00	0,00	0,33	25,00	18,33	14,17	0,50		
	Моноко 2,5 %-ной жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	<b>Итого</b>	<b>1150</b>	<b>33,96</b>	<b>40,88</b>	<b>101,05</b>	<b>908,36</b>	<b>0,5</b>	<b>0,66</b>	<b>35,76</b>	<b>1,87</b>	<b>1,68</b>	<b>433,55</b>	<b>537,3</b>	<b>132,84</b>	<b>6,39</b>		
<b>День 5 (пятница)</b>																	
116	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,56	5,12	14,17	117,00	0,10	0,06	6,70	0,00	0,50	54,18	99,50	34,45	1,73		
374	Рыба тушеная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	197,50	0,10	0,10	7,46	0,11	0,90	78,14	324,38	97,06	1,70		
392	Чай с молоком	200	0,07	0,02	10,06	40,70	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	Хлеб пшеничный	60	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96		
	Пирог фруктовый "Кубанский"	80	4,90	6,57	54,25	295,73	0,08	0,06	0,06	0,13	1,20	15,60	49,12	19,28	1,11		
	Сок натуральный	150	0,75	0,00	15,15	63,60	0,02	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10		
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>34,14</b>	<b>22,43</b>	<b>138,03</b>	<b>890,55</b>	<b>0,56</b>	<b>0,38</b>	<b>17,53</b>	<b>0,24</b>	<b>3,41</b>	<b>228,62</b>	<b>599,80</b>	<b>191,79</b>	<b>9,32</b>		
<b>День 6 (понедельник)</b>																	



135	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	87,87	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78
342	Омлет с сыром	200	19,12	25,38	2,72	315,78	0,11	0,58	0,34	3,87	1,68	278,93	333,06	23,28	2,93
19	Овощи свежие, солёные (огурцы, помидоры)	100	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
693	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	60	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Фрукты свежие	120	0,60	0,60	15,41	69,44	0,05	0,02	6,00	0,00	0,41	30,00	22,01	17,00	0,62
	Кисломолочный продукт	200	4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18
	<b>Итого</b>	<b>1170</b>	<b>31,13</b>	<b>36,47</b>	<b>84,225</b>	<b>789,65</b>	<b>0,457</b>	<b>1,009</b>	<b>24,32</b>	<b>4,222</b>	<b>3,14</b>	<b>618,53</b>	<b>564,06</b>	<b>121,53</b>	<b>9,03</b>
	<b>День 7 (вторник)</b>														
109	Борщ	250	1,60	4,86	8,56	84,38	0,03	0,04	10,93	0,00	0,50	52,53	46,10	23,13	1,10
433	Мясо тушеное в соусе	200	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,30	9,54	63,38	11,30	0,75
302	Каша рассыпчатая из круп	180	2,98	6,12	30,90	190,60	0,03	0,03	0,00	0,31	0,46	13,42	64,90	21,97	0,46
639	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,28	0,01	0,06	100,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,015	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	40	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Молоко 2,5%-ной жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>	<b>1130</b>	<b>22,30</b>	<b>33,32</b>	<b>111,35</b>	<b>834,88</b>	<b>0,46</b>	<b>0,55</b>	<b>113,76</b>	<b>0,71</b>	<b>2,03</b>	<b>374,38</b>	<b>440,57</b>	<b>110,24</b>	<b>4,78</b>
	<b>День 8 (среда)</b>														
19	Овощи свежие, солёные (огурцы, помидоры)	100	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
147	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,90	106,81	0,06	0,02	0,95	0,00	0,20	27,30	36,77	15,22	0,72
388	Котлеты или биточки рыбные	100	6,99	5,80	9,97	120,04	0,05	0,07	0,88	0,15	0,40	40,92	92,31	27,56	0,77
203	Картофельное пюре	180	2,67	5,24	18,54	132,00	0,15	0,10	19,11	0,08	0,00	18,10	73,90	26,92	1,08
632	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,015	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
	Фрукты свежие	120	0,60	0,60	15,41	69,44	0,05	0,02	6,00	0,00	0,41	30,00	22,01	17,00	0,62
	<b>Итого</b>	<b>1050</b>	<b>19,89</b>	<b>17,87</b>	<b>132,29</b>	<b>769,52</b>	<b>0,62</b>	<b>0,36</b>	<b>32,23</b>	<b>0,23</b>	<b>1,89</b>	<b>205,82</b>	<b>376,69</b>	<b>139,01</b>	<b>7,00</b>



День 9 (четверг)															
Л145	Суп гороховый	250	1,59	4,90	9,15	87,06	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78
521	Пшениль рубленый натуральный	100	13,20	18,80	9,10	258,40	0,09	0,18	0,00	0,45	0,30	18,33	208,98	32,30	3,81
302	Каша вязкая из круп	180	3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,50	26,82	111,20	15,99	0,58
	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	60	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Кисломолочный продукт	200	4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18
	<b>Итого</b>	<b>1030</b>	<b>27,39</b>	<b>34,34</b>	<b>94,855</b>	<b>798,04</b>	<b>0,427</b>	<b>0,597</b>	<b>15,04</b>	<b>0,8</b>	<b>1,85</b>	<b>344,55</b>	<b>511,17</b>	<b>121,14</b>	<b>9,57</b>
День 10 (пятница)															
110н	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	95,20	0,05	0,05	10,68	0,00	0,50	49,73	54,60	26,13	1,23
250	Сосиска запеченная с сыром	100	12,50	6,40	1,30	112,80	0,03	0,05	1,13	0,30	0,50	74,63	89,00	26,85	0,53
517	Макаронные изделия отварные	180	4,31	4,99	23,77	157,23	0,06	0,03	2,26	0,00	0,05	16,18	42,40	14,45	0,86
685	Чай с молоком	200	0,07	0,02	10,06	40,70	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	40	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98
	Кондитерское изделие	50	2,18	11,34	22,96	202,60	0,04	0,06	0,00	0,28	3,47	10,14	37,59	7,69	0,64
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>26,24</b>	<b>28,42</b>	<b>107,48</b>	<b>790,64</b>	<b>0,35</b>	<b>0,27</b>	<b>14,24</b>	<b>0,58</b>	<b>5,29</b>	<b>199,33</b>	<b>309,14</b>	<b>98,92</b>	<b>5,18</b>
Пищевые вещества															
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А	Е	льций (мг)	фосфор (мг)	магний (мг)	железо (мг)
	Итого за день по СанПиН		90	92,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00
Энергетическая ценность															
	обед 35 %		31,5	32,20	134,00	950,00	0,42	0,49	21,00	0,25	4,20	420,00	630,00	105,30	5,95
Витамины															
	Среднее за 10 дней (фактич.)		31,75	32,96	136,00	954,00	0,48	0,53	35,82	1,02	4,20	423,00	636,00	125,77	7,12
Минеральные вещества															


Цинк	Йод
0,56	0,01
3,26	0,03
0,00	0
0,00	0
0,00	0
0,00	0,02
0,09	0
0,00	0
<b>3,91</b>	<b>0,06</b>
0,12	0
0,85	0,03
0,26	0,17
0,45	0,007
0,00	0
0,00	0
0,00	0,04
<b>1,68</b>	<b>0,25</b>
1,25	0,07
1,08	0,06

0,08	0,02
0,01	0
0,00	0
0,00	0,04
0,70	0
<b>3,12</b>	<b>0,19</b>
0,47	0,05
0,00	0
0,35	0,02
0,07	0,01
0,00	0
0,00	0,2
0,09	0
0,00	0
<b>0,98</b>	<b>0,28</b>
0,33	0,02
1,04	0,48
0,00	0
0,00	0
0,00	0,04
0,20	0
0,00	0
<b>1,57</b>	<b>0,54</b>

0,58	0,01
2,59	0,36
0,12	0
0,00	0
0,00	0
0,00	0,02
0,18	0
0,70	0
4,17	0,39
0,74	0,07
1,12	0,02
0,54	0
0,02	0,4
0,00	0
0,00	0,02
0,00	0
2,42	0,51
0,12	0
0,21	0
0,90	0,86
0,37	0
0,07	0
0,00	0
0,00	0,04
0,18	0
1,85	0,90



0,58	0,01
1,86	0,06
0,00	0
0,00	0
0,00	0
0,00	0,02
0,70	0
<b>3,14</b>	<b>0,09</b>
0,74	0,07
0,67	0
0,95	0
0,00	0
0,00	0
0,00	0,2
0,00	0
<b>2,36</b>	<b>0,27</b>
Цинк	Йод
14,00	0,10
<b>3,50</b>	<b>0,04</b>
<b>2,52</b>	<b>0,35</b>