СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Территориальный отдел Начальник Управления

Управления Роспотребнадзора образования администрации

по Нижегородской области Богородского муниципального

в Автозаводском, Ленинском районах района

г. Нижнего Новгорода и

Богородском районе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Красненкова Г.И.

№ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020

**Примерное цикличное**

**двенадцатидневное меню**

**для обучающихся общеобразовательных школ Богородского района**

**на 2020 -2021 уч. год**

**по возрастным группам**

**с 7 до 10 лет и с 11 лет и старше**

**(полдники)**

 **I неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **I день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье в пачках | 1/50 | 2,13 | 3,0 | 16,75 | 102,5 | 1/50 | 2,13 | 3,0 | 16,75 | 102,5 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 697 | Молоко витамин. | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| Сб.р.б. 2004 В.Т. Лапшиной стр. 619 табл. | Фрукты свежие | 300 | 0,9 | - | 25,8 | 120 | 300 | 0,9 | - | 25,8 | 120 |
|  | **Итого:** |  | **8,93** | **9,8** | **52,45** | **345,5** |  | **8,93** | **9,8** | **52,45** | **345,5** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **II день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004 В.Т. Лапшиной№ 806 | Коржик молочный | 75 | 4,8 | 8,5 | 48,4 | 288 | 75 | 4,8 | 8,5 | 48,4 | 288 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004 В.Т. Лапшиной№ 684, 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004 В.Т. Лапшинойстр. 619 (таблица) | Фрукты свежие  | 200 | 0,6 | - | 17,2 | 80 | 200 | 0,6 | - | 17,2 | 80 |
|  | **Итого:** |  | **5,6** | **8,5** | **80,6** | **426** |  | **5,6** | **8,5** | **80,6** | **426** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда**III день** | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004 В.Т. Лапшиной№ 726 | Блины со сгущенным молоком | 100/25 | 5,2 | 7,0 | 31,4 | 214 | 100/25 | 5,2 | 7,0 | 31,4 | 214 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004 В.Т. Лапшиной№ 648 | Кисель плодово-ягодный | 200 | - | - | 42,2 | 162 | 200 | - | - | 42,2 | 162 |
|  | **Итого:** |  | **5,2** | **7,0** | **73,6** | **376** |  | **5,2** | **7,0** | **73,6** | **376** |
|  |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **IV день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004 В.Т. Лапшиной№ 741 | Вафли  | 50 | 2,4 | 2,1 | 16,75 | 156,7 | 50 | 2,4 | 2,1 | 16,75 | 156,7 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004 В.Т. Лапшиной№ 698 | Кисло-молочный продукт (йогурт или др.) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004 В.Т. Лапшинойстр. 619 (табл.) | Фрукты свежие  | 200 | 0,6 | - | 17,2 | 80 | 200 | 0,6 | - | 17,2 | 80 |
|  | **Итого:** |  | **8,6** | **8,5** | **42,15** | **453,7** |  | **8,6** | **8,5** | **42,15** | **453,7** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **V день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 741, 738 | Ватрушка с творогом | 60 | 7,9 | 4,70 | 25,04 | 173 | 75 | 9,88 | 5,87 | 31,26 | 216 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 697 | Молоко витаминизированное | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшинойстр. 619 (табл.) | Фрукты свежие  | 200 | 0,6 | - | 17,2 | 80 | 200 | 0,6 | - | 11,2 | 80 |
|  | **Итого:** |  | **14,4** | **11,5** | **52,14** | **376** |  | **14,4** | **11,5** | **52,14** | **376** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **VI день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряники детск. | 50 | 3,55 | 3,2 | 35 | 181 | 100 | 7,1 | 6,4 | 70 | 362 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лап-шиной№ 684,685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 |
|  | **Итого:** |  | **3,75** | **3,2** | **50** | **239** |  | **7,3** | **6,4** | **85** | **420** |
|  |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **VII день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье в пачках | 1/50 | 2,13 | 3,0 | 16,75 | 102,5 | 1/50 | 2,13 | 3,0 | 16,75 | 102,5 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 631,639 | Компот из сухофруктов или свежих яблок | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124 | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшинойстр. 619 (табл.) | Фрукты свежие  | 200 | 0,6 | - | 17,2 | 80 | 200 | 0,6 | - | 17,2 | 80 |
|  | **Итого:** |  | **3,33** | **3,0** | **65,35** | **306,5** |  | **3,33** | **3,0** | **65,35** | **306,5** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда**VIII день** | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зефир | 1 шт/20 | 0,16 | 0,02 | 15,96 | 65 | 1 шт/20 | 0,16 | 0,02 | 15,96 | 65 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 684,685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшинойстр. 619 (табл.) | Фрукты свежие  | 200 | 0,6 | - | 17,2 | 80 | 200 | 0,6 | - | 11,2 | 80 |
|  | **Итого:** |  | **0,96** | **0,02** | **48,16** | **203** |  | **0,96** | **0,02** | **48,16** | **203** |
|  |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **IX день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 829Сб. 1997 | Пирожки с капустой и яйцом | 60 | 4,10 | 5,35 | 21,70 | 151 | 75 | 5,12 | 6,69 | 27,12 | 188,75 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т Лапшиной стр. 697 | Молоко кипяченое или витаминизир. | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т Лапшиной стр. 619 табл. | Фрукты свежие  | 200 | 0,6 | - | 17,2 | 80 | 200 | 0,6 | - | 17,2 | 80 |
|  | **Итого:** |  | **10,6** | **12,15** | **48,8** | **354** |  | **11,62** | **13,49** | **54,22** | **391,75** |
|  |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **X день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для дошкольников 2010г. № 460 | Крендель сахарный | 50 | 3,54 | 5,7 | 27,87 | 185 | 75 | 5,31 | 8,55 | 41,80 | 277,5 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 698 | Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 |
|  | **Итого:** |  | **9,14** | **12,1** | **36,07** | **302** |  | **10,91** | **14,95** | **50,0** | **394,5** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **XI день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зефир | 1 шт./20 | 0,16 | 0,02 | 15,96 | 65 | 1 шт./20 | 0,16 | 0,02 | 15,96 | 65 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 698 | Кисло-молочный продукт (йогурт молочный отечественный) | 100 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 | 100 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной стр. 619 (табл.) | Фрукты свежие | 200 | 0,6 | - | 17,2 | 80 | 200 | 0,6 | - | 17,2 | 80 |
|  | **Итого:** |  | **6,36** | **6,42** | **41,36** | **262** |  | **6,36** | **6,42** | **41,36** | **262** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **XII день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафли  | 1/50 | 2,4 | 2,1 | 16,75 | 156,7 | 1/50 | 2,4 | 2,1 | 16,75 | 156,7 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 707 | Сок в упаковке | 1/200 | 1,0 | - | 21,2 | 88 | 1/200 | 1,0 | - | 21,2 | 88 |
|  | **Итого:** |  | **3,4** | **2,1** | **37,95** | **244,7** |  | **3,4** | **2,1** | **37,95** | **244,7** |

Инженер-технолог по питанию

Н.А. Таланина