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 | Белки  гр | Жиры  гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белки  гр | 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 | Белки  гр | Жиры  гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белки  гр | 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. Лапшиной  стр. 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 | | Белки  гр | | Жиры  гр | | Углеводы | | Калорийн. ккал | | Выход | | Белки  гр | | 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 | | Белки  гр | | Жиры  гр | | Углеводы | | Калорийн. ккал | | Выход | | Белки  гр | | 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. Лапшиной  стр. 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 | Белки  гр | Жиры  гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белки  гр | 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. Лапшиной  стр. 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 | | Белки  гр | | Жиры  гр | | Углеводы | | Калорийн. ккал | Выход | | | Белки  гр | | 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 | Белки  гр | Жиры  гр | | Углеводы | | Калорийн. ккал | | | Выход | Белки  гр | | 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. Лапшиной  стр. 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 | | | Белки  гр | | | Жиры  гр | | | Углеводы | | | Калорийн. ккал | | | Выход | | | Белки  гр | | | 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. Лапшиной  стр. 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 | | | Белки  гр | | | Жиры  гр | | | Углеводы | | | | Калорийн. ккал | | | Выход | | | Белки  гр | | | Жиры  гр | | Углеводы | | Калорийн. ккал |
|  | | **IX день** | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  |
|  | | **Полдник** | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  |
| № 829  Сб. 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 | | | Белки  гр | | | Жиры  гр | | | Углеводы | | Калорийн. ккал | | | Выход | | | Белки  гр | | | 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 | Белки  гр | Жиры  гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белки  гр | 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 | Белки  гр | Жиры  гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белки  гр | 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