

Утверждаю:
Директор школы:
И.В. Новокрещина

Приказ №26 от «21.07.2023»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на 2023-2024 учебный год

возрастная категория 7-11 лет

Меню МБОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа»

Для детей 7-11 лет (начальная школа) в 2023-2024 уч.году

Неделя 1-я, понедельник														
№	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энерге ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Овощи свежие в нарезке	60	4,55	3,65	1,43	40,38	18,05	9,50	36,22	0,34	0,02	5,70	0,00	2,31
96	Рассольник ленинградский	250	1,76	4,16	12,46	94,32	13,24	22,4	27,96	0,82	0,12	11,44	0,00	1,95
309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	1,05	201,90	12,00	7,50	34,50	0,75	0,06	0,00	0,00	1,96
260	Гуляш из мяса говядины	100	14,55	16,79	2,89	211	21,81	22,03	154,15	3,06	0,03	0,92	0,20	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33,00	46,00	0,96	0,02	0,80	0,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	94	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	810	30,28	32,80	84,41	837,98	83,96	111,96	340,41	67,30	0,33	18,86	0,20	6,44

Неделя 1-я, вторник														
№3	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энерге ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Овощная нарезка	60	4,55	3,65	1,43	40,38	18,05	9,50	36,22	0,34	0,02	5,70	0,00	2,31
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	9,63	98,40	34,45	26,20	53,03	1,18	0,05	10,30	0,00	2,40
302	Каша перловая рассыпчатая	150	8,90	4,10	1,04	231,86	14,60	140,0	210,0	5,01	0,20	0,00	0,00	0,00
278	Тефтели мясные паровые	80	6,93	7,47	2,53	139,20	32,13	21,80	163,67	3,00	0,05	1,60	23,33	0,40
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40	13,60	11,73	22,13	2,13	0,00	0,27	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	790	25,90	20,52	43,42	643,84	125,85	226,76	526,63	12,46	0,40	17,87	23,33	5,119

Неделя 1-я, среда														
№2	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергитич ценность	Са	Mg	р	Fe	В1	С	А	Е

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Свекла отварная с маслом раст	60	0,85	3,65	8,36	56,34	21,09	18,60	0,50	65,20	0,05	5,70	0,01	0,23
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,44	3,98	6,50	67,58	27,18	17,76	37,94	0,66	0,06	14,72	0,00	1,90
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	1,43	109,73	38,25	26,70	76,95	0,86	33,15	2,75	1,16	0,15
290	Птица тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,90	162	29,52	14,06	76,93	0,61	0,04	0,35	30,10	0,03
пр	Сок натуральный фруктовый пром. Произ- ва	200	1	0,20	20,20	86,60	8,00	14,00	2,80	2,80	0,02	4,60	0,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	94	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	810	22,81	21,40	58,71	576,25	137,06	108,65	236,70	70,93	33,40	28,12	31,27	2,51

Неделя 1-я, четверг														
№	Наименование блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергетическая ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Свекла отварная с маслом раст	60	0,85	3,65	8,36	56,34	21,09	18,60	0,50	65,20	0,05	5,70	0,01	0,23
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,90	5,33	3,28	144,43	2,45	38,25	137,78	1,83	0,15	1,50	0,00	2,45
321	Капуста тушенная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	85,27	32,17	66,94	2,59	0,05	24,30	0,00	1,24
268	Шницель	80	7,21	7,90	6,87	146,25	49,05	20,61	1,68	0,65	0,05	0,21	16,97	0,12
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33,00	46,00	0,96	0,02	0,80	0,00	0,20
пр	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	94	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	790	21,633	29,588	118,33	895,64	176,72	160,16	294,48	72,03	0,4	32,51	16,98	4,24

Неделя 1-я, пятница														
№5	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энерге ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Овощи свежие в нарезке	60	4,55	3,65	1,43	40,38	18,05	9,50	36,22	0,34	0,02	5,70	0,00	2,31
83	Борщ с картофелем	250	2,02	10,03	13,44	117	41,98	29,83	65,8	1,38	0,08	9,18	0,00	2,40
259	Жаркое по- домашнему из говядины	230	21,92	24,08	1,49	377,47	36,39	56,82	284,93	4,46	0,41	28,14	0,00	1,62
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40	13,60	11,73	22,13	2,13	0,00	0,27	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	94	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	790	32,18	38,16	45,15	668,85	123,61	125,41	450,66	9,11	0,59	43,29	0,00	6,33

Неделя 2-я, понедельник														
№6	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергитич ценность	Са	Mg	p	Fe	B1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Овощная нарезка	60	4,55	3,65	1,43	40,38	18,05	9,50	36,22	0,34	0,02	5,70	0,00	2,31
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	2,40	100,13	34,50	15,75	203,25	0,55	0,04	0,96	0,00	0,33
244	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,33	24,38	297,00	21,69	32,00	155,68	2,15	0,04	0,26	0,0	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	5,89	33,00	46,00	0,96	0,02	0,80	0,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	94	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	760	27,15	251,51	84,65	727,89	93,15	107,78	482,73	4,80	0,20	7,72	0,00	2,84

Неделя 2-я, вторник														
№9	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энерге т ценнос ть	Са	Mg	p	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Овощная нарезка	60	4,55	3,65	1,43	40,38	18,05	9,50	36,22	0,34	0,02	5,70	0,00	2,31
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	9,63	98,40	34,45	26,20	53,03	1,18	0,05	10,30	0,00	2,40
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	10,95	105,0	157,50	3,76	0,15	0,00	0,00	0,02
281	Биточки паровые	80	7,21	7,90	6,87	146,25	49,05	20,61	1,68	0,65	0,05	0,21	16,97	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,0	13,60	11,73	22,13	2,13	0,00	0,27	0,00	0,00
ПР	Хлеб	50	3,16	0,40	19,32	94	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	790	26,1 8	20,9 5	86,56	650,89	139,12	190,5 7	312,14	8,86	0,35	16,48	16,97	4,85

неделя 2-я, среда														
№8	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергет ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Свекла отварная с рост маслом	60	0,85	3,65	8,36	56,34	21,09	18,60	0,50	65,20	0,050	5,70	0,01	0,23
101	Суп картофельный с крупой	250	1,58	2,17	9,69	68,60	21,36	18,22	44,78	0,70	0,07	8,25	0,00	0,05
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	1,43	109,73	38,25	26,70	76,95	0,86	33,15	2,75	1,16	0,15
234	Котлеты рыбные	80	10,70	3,50	1,10	104,30	43,10	20,90	136,50	0,60	0,07	0,35	9,70	0,50
330	Соус сметанный	30	0,36	1,28	1,50	19,00	7,00	1,35	5,83	0,05	0,01	0,01	8,67	0,00
пр	Сок натуральный фруктовый пром. производства	200	1	0,20	20,2	86,60	8,00	14,00	2,80	2,80	0,02	4,60	0,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	94	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	790	20,73	13,53	61,60	538,57	151,82	117,30	308,94	71,01	33,45	21,66	19,54	1,13

Неделя 2-я, четверг														
№7	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергет. Ценность ККАл	Са	Mg	p	Fe	B1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
88	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,44	3,98	6,50	67,58	27,18	17,76	37,94	0,66	0,06	14,72	0,00	1,90
309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	1,05	201,90	12,00	7,50	34,50	0,75	0,06	0,00	0,00	1,96
268	Котлеты	80	9,87	17,33	1,07	230,67	34,53	26,67	140,0	1,87	0,08	0,27	4,67	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33,00	46,00	0,96	0,02	0,80	0,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	94	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	0,00
	итого	730	20,73	29,51	75,20	790,53	92,07	102,4 6	300,0 2	5,04	0,30	15,79	4,67	4,99

Неделя 2-я, пятница														
№1 0	Наименования блюда	Ма сса пор ции	б	ж	у	Энерг ет ценно сть	Са	Mg	p	Fe	B1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
102	Суп картофельный с бобовыми(ф)	250	4,90	5,33	3,28	144,43	2,45	38,25	137,78	1,83	0,15	1,50	0,00	2,45
143	Рагу из овощей	210	3,54	21,98	17,20	284,0	78,28	32,52	90,0	1,2	0,12	25,0 2	46,0	0,00
256	Мясо тушенное	100	15,20	17,38	2,56	225,00	21,23	23,06	159,35	2,45	0,03	0,18	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,0	13,60	11,73	22,13	2,13	0,00	0,27	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	94,0	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	0,00
	Итого	810	27,33	45,09	51,83	787,43	128,58	123,0 9	450,84	8,41	0,38	26,9 7	46,0	2,45