



Утверждаю:  
Директор школы:  
И.В. Новокрещина  
Приказ № 26 от «01» 01. 2022

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»

## **ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

на 2022 – 2023 учебный год

Возрастная категория 7-11 лет

**Меню МБОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа»**

**Для детей 7-11 лет (начальная школа) в 2022-2023 уч.году**

<i>Неделя 1-я, понедельник</i>														
№	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
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	3,93	75,03	43,25	27,50	188,25	0,83	0,08	3,43	0,00	2,43
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>30,80</b>	<b>30,97</b>	<b>75,88</b>	<b>818,69</b>	<b>113,97</b>	<b>117,06</b>	<b>500,7</b>	<b>6,74</b>	<b>0,29</b>	<b>10,85</b>	<b>0,20</b>	<b>4,96</b>

<i>Неделя 1-я, вторник</i>														
№2	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергитич 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
84	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
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	23,2	22,32	61,84	607,07	144,32	117,09	251,79	71,45	33,41	23,7	31,27	3,01

<i>Неделя 1-я, среда</i>														
№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
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
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	25,51	19,60	40,29	613,02	118,58	218,32	511,54	11,94	0,41	22,29	23,33	4,61

<i>Неделя 1-я, четверг</i>														
№4	Наименовани я блюда	Масса порци и	б	ж	у	Энергети ч 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	65,2 0	0,0 5	5,70	0,01	0,2 3
10 2	Суп картофельный с бобовыми	250	4,90	5,33	3,28	144,43	2,45	38,25	137,7 8	1,83	0,1 5	1,50	0,00	2,4 5
32 1	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,2 1	258,24	85,27	32,17	66,94	2,59	0,0 5	24,3 0	0,00	1,2 4
26 8	Шницель	80	7,21	7,90	6,87	146,25	49,05	20,61	1,68	0,65	0,0 5	0,21	16,9 7	0,1 2
34 9	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,2 6	196,38	5,84	33,00	46,00	0,96	0,0 2	0,80	0,00	0,2 0
пр	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,3 2	94	13,02	17,53	41,58	0,80	0,0 8	0,00	0,00	0,0 0
	ИТОГО	790	21,63 3	29,58 8	118, 3	895,64	176,7 2	160,1 6	294,4 8	72,0 3	0,4	32,5 1	16,9 8	4,2 4

<i>Неделя 1-я, пятница</i>														
№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
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
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	33,14	30,96	34,11	651,98	115,56	111,33	588,11	8,38	0,55	35,07	0,00	4,26

<i>Неделя 2-я, понедельник</i>														
№6	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергетич ценность ККАл	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
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
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	25,93	22,84	94,69	722,08	71,89	114,40	307,44	5,07	0,28	18,2	0,00	4,46

<i>Неделя 2-я, вторник</i>														
№7	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергет. Ценность ККАл	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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
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	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	20,49	30,13	40,54	664,97	107,60	89,63	291,2 4	6,73	0,27	10,84	4,67	5,29



<i>Неделя 2-я, среда</i>														
№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
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	20,37	12,25	60,10	519,57	144,82	117,95	303,11	70,96	33,44	21,65	10,87	1,13

<i>Неделя 2-я, четверг</i>														
№9	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энерге т ценнос ть	Са	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
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
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
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	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	26,4 2	20,3 3	121,2 2	776,45	124,09	203,4 0	320,92	7,17	0,38	21,43	16,97	4,55

<i>Неделя 2-я, пятница</i>														
№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