



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 12-18 лет

Меню МБОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа»

Для детей 12-18 лет (средняя школа) в 2022-2023 уч.году

<i>Неделя 1-я, понедельник</i>														
№1	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	300	2,73	2,79	4,71	90,03	51,90	33,00	225,9	0,99	0,09	12,75	0,00	2,91
309	Макароны отварные	200	6,80	10,00	1,40	269,20	16,0	10,0	46,0	1,0	0,08	0,00	0,00	2,60
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	60	3,16	0,40	19,30	94	13,02	17,50	41,58	0,80	0,08	0,00	0,0	0,0
	ИТОГО	920	32,35	33,93	76,99	900,99	123,62	125,03	549,85	7,15	0,24	20,12	0,02	8,04

<i>Неделя 1-я, вторник</i>														
№2	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергетич 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	300	2,19	5,88	11,55	118,08	41,34	31,44	63,63	1,41	0,06	12,36	0,0	2,88
312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	1,90	146,30	51,00	35,60	102,60	1,14	1,54	5,0	44,20	0,20
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
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40	13,60	11,73	22,13	2,13	0,0	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	910	24,11	23,87	53,50	616,72	169,57	128,96	307,37	71,29	1,77	21,68	74,31	3,34

<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	300	2,13	5,88	5,70	90,84	48,21	102,12	46,16	0,78	0,05	24,06	0,00	2,82
302	Каша перловая рассыпчатая	200	11,87	5,47	1,39	309,15	19,47	186,67	280,0	6,68	0,27	0,00	0,00	0,00
278	Тефтели мясные паровые	100	8,67	9,33	3,17	174,00	40,17	27,25	204,58	3,75	0,07	2,00	29,17	0,50
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	60	3,36	0,66	1,44	137,94	13,80	15,0	63,60	1,86	1,02	0,07	0,00	0,54
	ИТОГО	920	31,11	249,99	22,60	792,31	153,30	352,27	652,69	15,54	1,43	32,10	29,17	6,17

<i>Неделя 1-я, четверг</i>														
№4	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергетич 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	300	5,88	6,39	3,93	173,31	49,77	45,90	165,33	2,19	0,18	6,99	0,00	2,94
321	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	33,00	344,32	151,6	57,20	119,0	4,60	0,08	43,20	0,00	2,20
268	Шницель	100	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	60	3,36	0,66	1,44	137,94	13,80	15,0	63,60	1,86	1,02	0,07	0,00	0,54
	итого	920	24,26	34,90	100,86	1054,54	291,15	190,31	396,11	75,46	1,40	56,97	16,98	6,23

<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
103	Суп с макаронными изделиями	300	3,27	3,36	3,30	141,48	18,24	28,86	76,26	1,17	0,18	9,90	0,00	1,47
259	Жаркое по- домашнему из говядины	350	33,35	36,65	2,26	574,41	55,38	86,47	433,59	6,79	0,62	42,82	0,00	2,47
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	60	3,36	0,66	1,44	137,94	13,80	15,0	63,6	1,86	1,02	0,07	0,00	0,54
	ИТОГО	970	45,06	44,32	17,90	934,21	119,07	151,56	631,8	12,29	1,84	58,76	0,00	6,79

<i>Неделя 2-я, понедельник</i>														
№6	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
	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	2,60	2,50	2,88	100,80	38,50	31,75	208,75	1,00	0,10	7,50	0,0	2,40
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 ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	13,80	15,0	63,60	1,86	1,02	0,07	0,0	0,54
	ИТОГО	820	26,97	21,41	67,25	772,50	92,04	121,25	510,22	6,31	1,20	14,33	0,00	5,45

<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	300	2,19	5,88	11,55	118,08	41,34	31,44	63,63	1,41	0,06	12,36	0,00	2,88
309	Макароны отварные с маслом	200	7,14	10,50	1,47	282,66	16,80	10,50	48,30	1,05	0,08	0,00	0,00	2,73
268	Котлеты	100	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	40,00	13,60	11,73	22,13	2,13	0,00	0,13	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	13,80	15,0	63,60	1,86	1,02	0,07	0,00	0,54
	ИТОГО	860	23,09	34,37	25,00	809,35	120,07	95,34	337,66	8,32	1,24	12,83	4,67	7,08

<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	300	3,24	3,33	4,65	108,81	59,10	31,80	267,00	0,93	0,07	12,0	0,00	0,00
312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	1,90	146,30	51,00	35,60	102,60	1,14	1,54	5,00	44,20	0,20
234	Котлеты рыбные	100	13,88	4,38	1,38	130,38	53,88	26,13	170,63	0,75	0,09	0,44	12,13	0,63
394	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	37,10	196,38	5,89	33,00	46,00	0,96	0,02	0,80	0,00	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	13,80	15,0	63,6	1,86	1,02	0,07	0,00	0,54
	ИТОГО	920	25,59	15,42	54,83	776,15	204,76	160,13	650,33	70,84	2,79	24,01	23,33	1,62

<i>Неделя 2-я, четверг</i>														
№9	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
	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.	300	2,13	5,88	5,70	90,84	48,21	102,12	41,16	0,78	0,05	24,06	0,00	2,82
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	1,39	309,15	19,47	186,67	280,00	6,68	0,27	0,00	0,00	0,00
281	Биточки паровые	100	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 пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	13,80	15,0	63,6	1,86	1,02	0,07	0,00	0,54
	ИТОГО	920	30,28	23,86	64,09	920,94	154,42	366,90	468,66	11,27	1,43	30,84	16,97	5,99

<i>Неделя –2-я, пятница</i>														
№10	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
102	Суп картофельный с бобовыми(ф)	300	5,88	6,39	3,93	173,31	49,77	45,90	165,33	2,19	0,18	6,99	0,00	2,94
143	Рагу из овощей	210	3,54	21,98	17,20	284,0	78,28	32,52	90,0	1,20	0,12	25,02	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	13,60	11,73	22,13	2,13	0,00	0,27	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	13,80	15,0	63,60	1,86	1,02	0,07	0,00	0,54
	ИТОГО	870	28,51	46,41	34,6	860,25	176,68	128,19	500,41	9,83	1,35	32,53	46,0	3,48