

Утверждаю:
директор МБОУ Бобрикская средняя
общеобразовательная школа

_____/Н.Ф.Стрижакова

Приказ № 148 от 19.08.2024 г.

Циклическое меню
по МБОУ Бобрикская средняя общеобразовательная школа 2024-2025 год
1-4 классов

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Расход продукта на 1 изделие		В 100 граммах данного блюда содержится												Энергетическая ценность (ккал.)
				Пищевые вещества в граммах			Минеральные вещества				Витамины, мг					
		Вес блюда	Вес нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак																
168	Каша вязкая с маслом гречневая	160	160	4,67	4,86	25,8	9,4	73,5	111,1	2,49	20	0,11	0,05	1,64	0	166
260	Гуляш	80	80	11,6	13,4	2,31	17,4	17,6	121,1	2,45	0	0,02	0,08	2,33	0,74	176,8
376	Чай с сахаром	200	200	0,01	0	15	11,1	1,4	0	0,28	0	0	0	0	0,3	60
389	Сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	20	14	0	0,6	0,01	0,1	2	46	8	84,8
338	Фрукты (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	14	10	23	2,8	8	0,2	0,03	0,3	4	47
	Хлеб пшеничный.	30	30	2,4	0,9	15,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0,1	0,1	0,5	0	84
	Хлеб ржаной.	30	30	1,6	0,3	13,4	11,4	14,7	46,8	0,78	0	0,1	0,1	10,18	0	63,6
	ИТОГО			21,7	19,9	102	90,2	141	327,2	10	28,01	0,63	2,36	60,95	13,04	682,2

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Расход продукта на 1 изделие		В 100 граммах данного блюда содержится												Энергетическая ценность (ккал.)
				Пищевые вещества в граммах			Минеральные вещества				Витамины, мг					
		Вес блюда	Вес нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	с	
Завтрак																
203	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	150	5,5	5,8	30,5	12,1	8,1	37,6	0,8	0,02	0,04	0,01	0	0	195,7
268	Биточки	50	50	7,78	5,78	7,85	21,9	16,1	83,19	0,75	14,38	0,05	0	0	0,08	114,38
379	Кофейный напиток	200	200	3,17	2,68	15,9	126	14	90	0,13	20	0,04	0,15	0,032	1,3	100,6
389	Сок фруктовый	200	200	1	0	25,4	40	20	0	0,4	0,01	0,1	2	46	8	105,6
338	Фрукты(банан)	100	100	1,5	0,5	21	8	42	16	0,6	2	0,02	0,03	0,1	10	96
	Хлеб пшеничный.	30	30	2,4	0,9	15,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0,1	0,1	0,5	0	84
	Хлеб ржаной.	30	30	1,6	0,3	13,4	11,4	14,7	46,8	0,78	0	0,1	0,1	10,18	0	63,6
	<u>ИТОГО</u>			23	16	129	226	125	298,8	4,06	36,41	0,45	2,39	56,81	19,38	759,88

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Расход продукта на 1 изделие		В 100 граммах данного блюда содержится												Энергетическая ценность (ккал.)
				Пищевые вещества в граммах			Минеральные вещества				Витамины, мг					
		Вес блюда	Вес нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	с	
312	Пюре картофельное .	150	150	3,07	4,8	20,4	37	27,8	86,6	1,01	25,5	0,13	0,04	0,48	18,16	137,25
227	Рыба припущеннаяс маслом	75	75	11,7	5,6	0,69	10,5	34,4	208,4	0,61	0	0	0,1	1,98	0,57	99,54
360	Кисель из повидла	200	200	0,1	0	28,4	13,5	3,3	6,9	0,2	0	0	0	0	0	113,9
338	Фрукты(апельсин)	100	100	0,56	0,14	28,5	24,8	42	7	0,1	0,02	0,02	0,01	0,2	26,6	64
389	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,4	32,6	40	14	0	0,8	0,01	0,1	2	46	4	136,4
	Хлеб пшеничный.	30	30	2,4	0,9	15,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0,1	0,1	0,5	0	84
	Хлеб ржаной.	30	30	1,6	0,3	13,4	11,4	14,7	46,8	0,78	0	0,1	0,1	10,18	0	63,6
	ИТОГО			20	12,1	139	144	146	380,9	4,1	25,53	0,45	2,35	59,34	49,33	698,69

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Расход продукта на 1 изделие		В 100 граммах данного блюда содержится												Энергетическая ценность (ккал.)
				Пищевые вещества в граммах						Витамины, мг						
		Вес блюда	Вес нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	с	
Завтрак																
174	Каша вязкая с маслом(рис).	160	160	2,32	3,96	28,97	4,7	16,4	50,6	0,36	20	0,01	0,03	1,3	0	161
288	мясо птицы отварное	55	55	13,4	14,9	0,37	33,2	10,1	78,8	1,8	19,8	0,05	0,14	2,51	2,07	188
382	Какао на молоке	200	200	4,08	3,54	17,6	152	21,3	2,47	0,48	0	0,06	0,12	0,02	1,59	118,6
389	Сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	20	14	0	0,6	0,01	0,1	2	46	8	84,8
338	Фрукты(яблоки свежие)	100	100	0,4	0,4	9,8	14	10	23	2,8	8	0,2	0,03	0,3	4	47
	Хлеб пшеничный.	30	30	2,4	0,9	15,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0,1	0,1	0,5	0	84
	Хлеб ржаной.	30	30	1,6	0,3	13,4	11,4	14,7	46,8	0,78	0	0,1	0,1	10,18	0	63,6
ИТОГО				25,2	24	105	242	96,4	226,9	7,42	47,81	0,62	2,52	60,81	15,66	747

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Расход продукта на 1 изделие		В 100 граммах данного блюда содержится												Энергетическая ценность (ккал.)
				Пищевые вещества в граммах			Минеральные вещества				Витамины, мг					
		Вес блюда	Вес нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	с	
Завтрак																
182	Каша гречневая	150	150	8,8	5,1	37	9,4	73,5	111,1	2,49	0,02	0,11	0,05	1,64	20	212
268	Котлета мясная	50	50	7,78	5,78	7,85	21,9	16,1	83,19	0,75	14,38	0,05	0	0	0,08	114,38
349	Компот из сухофруктов.	200	100	0,24	0	12,8	9,97	7,66	15,97	0,27	0	0	0,01	0,17	0,41	49,18
389	Сок фруктовый	200	200	1	0	25,4	40	20	0	0,4	0,01	0,1	2	46	0,5	105,6
	Булочка "Веснушка"	30	30	2,4	1,9	17	9,2	13,2	33,6	0,8	0	0,1	0	0,6	0	88,5
	Хлеб ржаной.	30	30	1,6	0,3	13,4	11,4	14,7	46,8	0,78	0	0,1	0,1	10,18	0	63,6
	ИТОГО			21,8	13,1	113	102	145	290,7	5,49	14,41	0,46	2,16	58,59	20,99	633,26

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Расход продукта на 1 изделие		В 100 граммах данного блюда содержится												Энергетическая ценность (ккал.)
				Пищевые вещества в граммах			Минеральные вещества				Витамины, мг					
		Вес блюда	Вес нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	с	
Завтрак																
291	Плов из птицы.	150	150	12,7	7,85	26,8	34,8	40,5	175	1,48	14,63	0,08	0,01	0	4,52	229
376	Чай с сахаром	200	200	0,01	0	15	11,1	1,4	0	0,28	0	0	0	0	0,3	60
389	Сок фруктовый	200	200	1	0	25,4	40	20	0	0,4	0,01	0,1	2	46	8	105,6
338	Фрукты (бананы свежие)	100	100	1,5	0,5	21	8	42	16	0,6	2	0,02	0,03	0,1	10	96
	Хлеб пшеничный.	30	30	2,4	0,9	15,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0,1	0,1	0,5	0	84
	Хлеб ржаной.	30	30	1,6	0,3	13,4	11,4	14,7	46,8	0,78	0	0,1	0,1	10,18	0	63,6
	ИТОГО			19,2	9,55	117	112	129	263	4,14	16,64	0,4	2,24	56,78	22,82	638,2

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Расход продукта на 1 изделие		В 100 граммах данного блюда содержится												Энергетическая ценность (ккал.)
				Пищевые вещества в граммах			Минеральные вещества				Витамины, мг					
		Вес блюда	Вес нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	с	
Завтрак																
203	Макаронные изделия отварные	150	150	5,5	5,8	30,5	12,1	8,1	37,6	0,8	0,02	0,04	0,01	0	0	195,7
288	Курица отварная.	55	55	13,4	14,9	0,37	33,2	10,1	78,8	1,8	19,8	0,05	0,14	2,51	2,07	188
379	Кофейный напиток	200	200	3,17	2,68	15,9	126	14	90	0,13	20	0,04	0,15	0,032	1,3	100,6
389	Сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	14	10	0	2,8	0,01	0,1	2	46	4	84,8
	Хлеб пшеничный.	30	30	2,4	0,9	15,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0,1	0,1	0,5	0	84
	Хлеб ржаной.	30	30	1,6	0,3	13,4	11,4	14,7	46,8	0,78	0	0,1	0,1	10,18	0	63,6
	ИТОГО			49,1	45	95,5	215	101	541	6,91	42,37	0,43	2,5	59,22	7,37	991,1

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Расход продукта на 1 изделие		В 100 граммах данного блюда содержится												Энергетическая ценность (ккал.)
				Пищевые вещества в граммах			Минеральные вещества				Витамины, мг					
		Вес блюда	Вес нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	с	
	<i>Завтрак</i>															
312	Пюре картофельное .	150	150	3,07	0,02	20,4	37	27,8	86,6	1,01	25,5	0,13	0,04	0,48	18,16	137,25
234	Котлета из минтая	80	80	9,73	3,69	11,96	55,1	31,1	244	1,11	0	0	0,15	2,65	0,5	175
342	Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0,16	27,9	14,2	5,14	9,5	0,95					0,9	114,6
389	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,4	32,6	40	14	0	0,8	0,01	0,1	2	46	4	136,4
338	Фрукты(апельсин)	100	100	0,56	0,14	28,5	24,8	42	7	0,1	0,02	0,02	0,01	0,2	26,6	64
	Хлеб пшеничный.	30	30	2,4	0,9	15,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0,1	0,1	0,5	0	84
	Хлеб ржаной.	30	30	1,6	0,3	13,4	11,4	14,7	46,8	0,78	0	0,1	0,1	10,18	0	63,6
	ИТОГО			18,1	5,61	150	189	145	419,1	5,35	25,53	0,45	2,4	60,01	50,16	774,85

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Расход продукта на 1 изделие		В 100 граммах данного блюда содержится												Энергетическая ценность (ккал.)
				Пищевые вещества в граммах			Минеральные вещества				Витамины, мг					
		Вес блюда	Вес нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	с	
	<i>Завтрак</i>															
168	Каша вязкая с маслом гречневая	160	160	4,67	25,8	27,5	9,4	73,5	111,1	2,49	0,02	0,11	0,05	1,64	20	166
268	Биточки мясные	50	50	7,78	5,78	7,85	21,9	16,1	83,19	0,75	14,38	0,05	0	0	0,08	114,38
382	Какао на молоке	200	200	4,08	3,54	17,6	152	21,3	2,47	0,48	0	0,06	0,12	0,02	1,59	118,6
389	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,4	32,6	40	14	0	0,8	0,01	0,1	2	46	4	136,4
338	Фрукты(яблоки свежие)	100	100	0,4	0,4	9,8	14	10	23	2,8	8	0,2	0,03	0,3	4	47
	Хлеб пшеничный.	30	30	2,4	0,9	15,1	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0,1	0,1	0,5	0	84
	Хлеб ржаной.	30	30	1,6	0,3	13,4	11,4	14,7	46,8	0,78	0	0,1	0,1	10,18	0	63,6
	ИТОГО			21,5	37,2	124	256	160	291,8	8,7	22,41	0,72	2,4	58,64	29,67	729,98

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Расход продукта на 1 изделие		В 100 граммах данного блюда содержится												Энергетическая ценность (ккал.)
				Пищевые вещества в граммах			Минеральные вещества				Витамины, мг					
		Вес блюда	Вес нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	с	
Завтрак																
321	Капуста тушеная	150	150	3,1	6,47	18,9	111	31		1,6	14,60	0,06	0,05	0	45,8	150,2
288	Курица отварная.	55	55	13,4	14,9	0,37	33,2	10,1	78,8	1,8	19,8	0,05	0,14	2,51	2,07	188
360	Кисель из повидла	200	200	0,1	0	28,4	13,5	3,3	6,9	0,2	0	0	0	0	0	113,9
338	Фрукты (бананы свежие)	100	100	1,5	0,5	21	8	42	16	0,6	2	0,02	0,03	0,1	10	96
389	Сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	14	10	0	2,8	0,01	0,1	2	46	4	84,8
	Рулетик "Школьный"	100	100	5,2	4,8	74	9,2	13,2	33,6	0,8	0	0,1	0	0,6	0	297
	Хлеб ржаной.	30	30	1,6	0,3	13,4	11,4	14,7	46,8	0,78	0	0,1	0,1	10,18	0	63,6
	ИТОГО			25,9	27	176	200	124	182,1	8,58	36,41	0,43	2,32	59,39	61,87	993,5