

**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**  
**5-11 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	
<b><i>Завтрак</i></b>																
120	Суп молочный с макаронами из	250	100	2	1,48	12,1	79,9	7,46	45,57	0,37	0	0,03	0,09	0,12	0,57	93,52
379	Кофейный напиток	200	200	3,16	2,67	15,9	126	14	90	0,13	20	0,04	0,15	0,032	1,3	100,6
	Печенье.	20	20	1,5	2,26	13,9	8,2	3	17,4	0,8	13	0,02			0	83,4
<b><i>Обед</i></b>																
82	Борщ с капустой и картофелем	250	250	2,16	5,9	13,1	59,8	31,4	59,1	1,44		0,06	0,05	0,44	12,18	124,6
173	Каша вязкая гречневая с маслом	200	100	5,7	4,82	27,5	9,49	90,2	135,1	3,03	0,02	0,02	0,05	1,64	0,4	180,34
260	Гуляш	100	100	14,6	16,8	2,89	21,9	28	121,1	3,16	0	0,03	0,1	2,33	0,92	221
45	Салат из свежей капусты с раст	100	100	1,31	3,24	6,46	24,9	15,6	37,43	0,46	0	0,02	0,04	0,82	17,35	60,4
360	Кисель из повидла	200	100	0	0	5,8	2,4	0	2,34	0,01	0	0	0	0	0	22,08
338	Фрукты	150	150	0,6	0,6	14,7	24	13,5	23	3,3	8	0,2	0,03	0,03	15	70,3
	Хлеб пшеничный.	40	40	3,1	0,2	20,1	9,2	13,2	33,6	0,8	0	0,1	0	0,6	0	94,7
	Хлеб ржаной.	50	50	3,3	0,5	20,1	19	24,5	78	1,3	0	0,1	0,1	0,3	0	95
	<b>ИТОГО</b>			37,4	38,5	153	385	241	642,6	14,8	41,02	0,62	0,61	6,312	47,72	1145,9

## 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	
<b>Завтрак</b>																
182	Каша жидкая молоч.овсяная.	200	100	3,33	5,5	11,3	95,4	23,2	100,6	0,45	0,13	0,05	0,1	0,17	0,45	108,22
382	Какао на молоке	200	100	4	3,54	17,6	152	10,7	2,47	0,48	0	0,06	0,12	0,02	1,58	118,6
7	Бутерброд с сыром.	50	50	13,8	12,6	60,1	215	42,9	183,2	1,75	0	0,17	0,44	1,79	0,5	216
<b>Обед</b>																
96	Рассольник ленинградский с мя	250	250	2,4	6,1	14,4	35	29	63,3	1,1	0	0,08	0,07	0,59	10	128,8
202	Макароны отварные с маслом.	200	200	7,4	6	35,3	6,48	11,5	49	1,46	0	0,06	0,02	0	0	224,8
16	Тефтели	100	98	22	20,5	0	11,8	34,3	262,6	0	2,54	0	0	0	0	274,4
45	Винигрет овощной с раст. маслом	100	100	1,35	6,16	7,69	33,6	21,4	40,17	0,88	0	0,05	0,07	0,82	13,25	91,6
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	20,2	14	10	0	2,8	0,01	0,1	2	46	4	84,8
	Хлеб пшеничный.	40	40	3,1	0,2	20,1	9,2	13,2	33,6	0,8	0	0,1	0	0,6	0	94,7
	Хлеб ржаной.	50	50	3,3	0,5	20,1	19	24,5	78	1,3	0	0,1	0,1	0,3	0	95
	<b>ИТОГО</b>			61,9	61,1	219,6	602	228	828,88	11,29	2,68	0,77	2,928	50,46	30,19	1486,1

### 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	
<b>Завтрак</b>																
183	Каша жидкая молочная из гречн	220	220	3,7	5,78	19,7	92,2	52,1	113,7	2,91	0,05	0,15	0,13	0,72	0,77	140,64
376	Чай с сахаром	200	200	0,01	0	15	11,1	1,4	0	0,28	0	0	0	0	0,3	60
1	бутерброд с маслом	40	40	1,7	5,61	11,2	6,3	4,2	0	0,27	0	0,1	0,21	0,6	30	102
<b>Обед.</b>																
103	Суп картофельный с макарон., м	250	250	2,85	6,08	15,6	32,8	32,8	36,65	0,87	0	0,11	0,08	0,63	0,08	140,4
312	Пюре картофельное с маслом.	200	200	4,12	6,4	27,4	49,7	37,3	115,5	149	34	0,18	0,14	0,64	24,4	184,8
48	Салат витаминный с раст.масл	100	100	0,83	6,1	5,27	19,3	18,2	27,7	1,04	0	0,03	0,04	0,54	8,78	79,4
227	Рыба припущенная	100	100	19,6	0,74	0,16	48,3	22,4	305,6	0	0	0	0,15	2,65	0	124,62
360	Кисель из повидла	200	200	0	0	5,8	2,4	0	2,34	0,01	0	0	0	0	0	22,08
338	фрукты	150	150	2,26	0,76	28,5	12	63	23	0,9	8	0,2	0,03	0,03	15	141,76
	Хлеб пшеничный.	40	40	3,1	0,2	20,1	9,2	13,2	33,6	0,8	0	0,1	0	0,6	0	94,7
	Хлеб ржаной.	50	50	3,3	0,5	20,1	19	24,5	78	1,3	0	0,1	0,1	0,3	0	95
	<b>ИТОГО</b>			41,4	32,2	169	302	269	736	158	42,05	0,97	4,88	6,71	79,33	1185,4

4 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
<b>Завтрак</b>																		
120	Суп молочный с макаронами из	250	100	3,3	4,5	10,3	53	11,6	60,39	0,23	0,13	0,02	0,07	0,16	0,45	93,52		
379	Кофейный напиток	200	200	3,16	2,67	15,9	126	14	90	0,13	20	0,04	0,15	0,032	1,3	100,6		
7	Бутерброд с сыром.	50	50	13,8	12,6	60,1	215	42,9	183,2	1,75	0	0,17	0,44	1,79	0,5	216		
<b>Обед</b>																		
88	Щи со свежей капусты,картофел	250	250	2,16	5,9	13,1	59,6	31,4	21,56	1,44	0,01	0,06	0,05	0,36	12,81	124,16		
174	Каша вязкая из рисовая с маслом	200	100	5,7	4,82	27,5	9,49	90,2	135,1	3,03	0,02	0,02	0,05	1,64	0,4	180,34		
288	Курица отварная.	120	75	18,1	18,3	0,06	16,9	18,3	143,4	1,6	19,8	0,07	0,15	4,57	1,96	237,24		
45	Салат из свежей капусты с раст	100	100	1,31	3,24	6,46	24,9	15,6	37,43	0,46	0	0,02	0,04	0,82	17,35	60,4		
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	0,6	0,4	32,6	40	14	0	0,8	0,1	0,1	2	46	4	136,4		
	Хлеб пшеничный.	40	40	3,1	0,2	20,1	9,2	13,2	33,6	0,8	0	0,1	0	0,6	0	94,7		
	Хлеб ржаной.	50	50	3,3	0,5	20,1	19	24,5	78	1,3	0	0,1	0,1	0,3	0	95		
<b>ИТОГО</b>						54,8	53,2	219	583	283	798,6	11,8	40,06	0,7	3,06	56,442	39,18	1387,5

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	
<b>Завтрак</b>																
121	суп молочный с манной крупой	250	250	6,51	6,35	20,5	200	24,5	162,4	0,31	38,25	0,09	0	0	1,14	165,25
382	Какао на молоке	200	100	4	3,54	17,6	152	10,7	2,47	0,48	0	0,06	0,12	0,02	1,58	118,6
1	бутерброд с маслом	40	40	1,7	5,61	11,2	6,3	4,2	0	0,27	0	0,1	0,21	0,6	30	102
<b>Обед</b>																
102	Суп картофельный с горохом, м	250	250	7,8	45	15,9	53	35,5	114,5	2,6	0	0,03	0,07	0,63	1	552,3
173	Каша вязкая гречневая с масло	200	100	5,7	4,82	27,5	9,49	90,2	135,1	3,03	0,02	0,02	0,05	1,64	0,4	180,34
33	Салат из отварной свеклы с раст маслом .	100	100	1,66	7,09	8,5	36,6	21,5	43,81	1,35	0	0,02	0,04	0,24	4,81	103,53
268	Котлета мясная	100	100	16,5	24,2	14,3	43	55,8	128,6	2,8	0,1	0,06	0,13	2,36	0,34	314
360	Кисель из повидла	200	100	0	0	5,8	2,4	0	2,34	0,01	0	0	0	0	0	22,08
338	Фрукты	150	150	0,6	0,6	14,7	24	13,5	23	3,3	8	0,2	0,03	0,03	15	70,3
	Хлеб пшеничный.	40	40	3,1	0,2	20,1	9,2	13,2	33,6	0,8	0	0,1	0	0,6	0	94,7
	Хлеб ржаной.	50	50	3,3	0,5	20,1	19	24,5	78	1,3	0	0,1	0,1	0,3	0	95
	<b>ИТОГО</b>			50,9	97,9	176	555	294	723,7	16,3	46,37	0,78	0,75	6,42	54,27	1818,1

**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		
<b>Завтрак</b>																	
182	Каша жидкая молоч.овсяная.	200	100	3,33	5,5	11,3	95,4	23,2	100,6	0,45	0,13	0,05	0,1	0,17	0,45	108,22	
379	Кофейный напиток	200	200	3,16	2,67	15,9	126	14	90	0,13	20	0,04	0,15	0,032	1,3	100,6	
7	Бутерброд с сыром.	50	50	13,8	12,6	60,1	215	42,9	183,2	1,75	0	0,17	0,44	1,79	0,5	216	
<b>Обед</b>																	
96	Рассольник ленинградский с мя	250	250	2,4	6,1	14,4	35	29	63,3	1,1	0	0,08	0,07	0,59	10	128,8	
291	Плов из птицы.	200	200	16,9	10,5	35,7	46,3	54	175	1,97	19,50	0,1	0	0	6,03	305,3	
45	Салат из свежей капусты с раст	100	100	1,31	3,24	6,46	24,9	15,6	37,43	0,46	0	0,02	0,04	0,82	17,35	60,4	
389	Сок фруктовый	200	200	1	0	25,4	40	20	0	0,4	0,01	0,1	2	46	8	105,6	
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	
	Хлеб пшеничный.	40	40	3,1	0,2	20,1	9,2	13,2	33,6	0,8	0	0,1	0	0,6	0	94,7	
	Хлеб ржаной.	50	50	3,3	0,5	20,1	19	24,5	78	1,3	0	0,1	0,1	0,3	0	95	
	<b>ИТОГО</b>			48,6	41,3	222	621	244	777,1	8,63	39,64	0,76	2,91	50,472	44,04	1263,8	

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	
<b>Завтрак</b>																
121	Суп молочный с рисовой крупой	250	250	6,03	1,28	21	199	28,8	171,8	0,31	38,25	0,08	0,07	0,16	1,14	165,5
382	Какао на молоке	200	100	4	3,54	17,6	152	10,7	2,47	0,48	0	0,06	0,12	0,02	1,58	118,6
	Печенье.	20	20	1,5	2,26	13,9	8,2	3	17,4	0,8	13	0,02			0	82,9
<b>Обед</b>																
82	Борщ с капустой и картофелем,	250	250	2,16	5,9	13,1	59,8	31,4	59,1	1,44		0,06	0,05	0,44	12,18	124,6
202	Макаронные отварные с маслом.	200	200	7,4	6	35,3	6,48	11,5	49	1,46	0	0,06	0,02	0	0	224,8
268	Биточки	100	98	22	20,5	0	11,8	34,3	262,6	0	2,54	0	0	0	0	274,4
59	Салат из моркови и	100	100	1,26	7,08	6,49	51	34,4	58,38	0,95	0	0,07	0,06	0,82	4,7	95,85
360	Кисель из повидла	200	100	0	0	5,8	2,4	0	2,34	0,01	0	0	0	0	0	22,08
338	Фрукты	150	150	2,26	0,76	28,5	12	63	23	0,9	8	0,2	0,03	0,03	15	141,76
	Хлеб пшеничный.	40	40	3,1	0,2	20,1	9,2	13,2	33,6	0,8	0	0,1	0	0,6	0	94,7
	Хлеб ржаной.	50	50	3,3	0,5	20,1	19	24,5	78	1,3	0	0,1	0,1	0,3	0	95
	<b>ИТОГО</b>			60,4	54	217	537	266	806,7	9,91	61,79	0,81	0,47	2,37	34,6	1665

**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	
	<b>Завтрак</b>															
182	Каша жидкая молочная пшеница	200	100	3,16	5,09	13,2	92	17	87,09	0,16	0,13	0,04	0,1	0,22	0,45	111,58
376	Чай с сахаром	200	200	0,01	0	15	11,1	1,4	0	0,28	0	0	0	0	0,3	60
7	Бутерброд с сыром.	50	50	13,8	12,6	60,1	215	42,9	183,2	1,75	0	0,17	0,44	1,79	0,5	216
	<b>Обед</b>															
103	Суп картофельный с макарон., м	250	250	2,85	6,08	15,6	32,8	32,8	36,65	0,87	0	0,11	0,08	0,63	0,08	140,4
312	Пюре картофельное с маслом.	200	200	4,12	6,4	27,4	49,7	37,3	115,5	149	34	0,18	0,14	0,64	24,4	184,8
45	Салат из свежей капусты с раст	100	100	1,31	3,24	6,46	24,9	15,6	37,43	0,46	0	0,02	0,04	0,82	17,35	60,4
234	котлета рыбная	100	100	19,6	0,74	0,16	48,3	22,4	305,6	0	0	0	0,15	2,65	0	124,62
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	0,6	0,4	32,6	40	14	0	0,8	0,1	0,1	2	46	4	136,4
	Хлеб пшеничный.	40	40	3,1	0,2	20,1	9,2	13,2	33,6	0,8	0	0,1	0	0,6	0	94,7
	Хлеб ржаной.	50	50	3,3	0,5	20,1	19	24,5	78	1,3	0	0,1	0,1	0,3	0	95
	<b>ИТОГО</b>			52	35,3	224	552	229	893	156	34,23	0,82	3,06	53,82	47,49	1273,1

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
<b>Завтрак</b>																		
181	Каша жидкая молочн.с манной крупой	200	200	3,16	5,09	13,2	92	17	87,09	0,16	0,13	0,04	0,1	0,22	0,45	111,58		
379	Кофейный напиток	200	200	3,16	2,67	15,9	126	14	90	0,13	20	0,04	0,15	0,032	1,3	100,6		
1	бутерброд с маслом.	40	40	1,7	5,61	11,2	6,3	4,2		0,27		0,1	0,21		30	102		
<b>Обед</b>																		
88	Щи со свежей капусты с картоф	250	250	2,16	5,9	13,1	59,6	31,4	21,56	1,44	0,01	0,06	0,05	0,36	12,81	124,16		
173	Каша вязкая гречневая с маслом	200	100	5,7	4,82	27,5	9,49	90,2	135,1	3,03	0,02	0,02	0,05	1,64	0,4	180,34		
269	Биточки мясные	100	100	16,5	24,2	14,3	43	55,8	128,6	2,8	0,1	0,06	0,13	2,36	0,34	314		
48	Салат витаминный с рас.масл.	100	100	0,83	6,1	5,27	19,3	18,2	0	1,04	0,000	0,04	0,04	100,9	8,78	79,4		
360	Кисель из повидла	200	100	0	0	5,8	2,4	0	2,34	0,01	0	0	0	0	0	22,08		
338	фрукты	150	150	2,26	0,76	28,5	12	63	23	0,9	8	0,2	0,03	0,03	15	141,76		
	Хлеб пшеничный.	40	40	3,1	0,2	20,1	9,2	13,2	33,6	0,8	0	0,1	0	0,6	0	94,7		
	Хлеб ржаной.	50	50	3,3	0,5	20,1	19	24,5	78	1,3	0	0,1	0,1	0,3	0	95		
<b>ИТОГО</b>						41,9	55,9	175	398	331	599,2	11,9	28,26	0,76	0,86	106,44	69,08	1365,6

**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	
<b>Завтрак</b>																
183	Каша жидкая молочная с гречне	220	220	3,7	5,78	19,7	92,2	52,1	113,7	2,91	0,05	0,15	0,13	0,72	0,77	140,64
382	Какао на молоке	200	100	4	3,54	17,6	152	10,7	2,47	0,48	0	0,06	0,12	0,02	1,58	118,6
7	Бутерброд с сыром.	50	50	13,8	12,6	60,1	215	42,9	183,2	1,75	0	0,17	0,44	1,79	0,5	216
<b>Обед</b>																
103	Суп картофельный с макарон., м	250	250	2,85	6,08	15,6	32,8	32,8	36,65	0,87	0	0,11	0,08	0,63	0,08	140,4
321	Капуста тушеная	200	200	4,03	8,6	25,1	148	41,3		2,1	19,50	0,08	0,07	0	52,3	200,3
288	Курица отварная.	120	75	18,1	18,3	0,06	16,9	18,3	143,4	1,6	19,8	0,07	0,15	4,57	1,96	237,24
33	Салат из отварной свеклы с раст маслом .	100	100	1,66	7,09	8,5	36,6	21,5	43,81	1,35	0	0,02	0,04	0,24	4,81	103,53
389	Сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	14	10	0	2,8	0,01	0,1	2	46	4	84,8
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
	Хлеб пшеничный.	40	40	3,1	0,2	20,1	9,2	13,2	33,6	0,8	0	0,1	0	0,6	0	94,7
	Хлеб ржаной.	50	50	3,3	0,5	20,1	19	24,5	78	1,3	0	0,1	0,1	0,3	0	95
	<b>ИТОГО</b>			55,8	62,7	220	746	275	650,8	16,2	39,4	0,96	3,14	55,04	66,41	1480,4