

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация Прибрежненская средняя школа имени командующего Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

СОГЛАСОВАНО
Учредитель:
Администрация муниципального образования
«Старомайнский район» Ульяновской области
Глава Администрации: В.Г.Половинкин/ _____ 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Прибрежненская СШ
им.генерал-лейтенанта И.И.Затевахина
Затевахина /Н.М.Погодина/ _____ 2023 года



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для организации питания школьников

МБОУ Прибрежненская СШ

(с 7- 11 лет)

неделя 1 вторник

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порц ии	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	100	0,4	0,4	10,00	42,7	0,04	0,02	10,0		0,002	16,00	11,0			1,70			
401	Оладьи домашние на молоке	200	17,24	8,58	105,98	573,37	0,25	0,21	1,04	0,04		123,26	193,92			0,026			
0,11	Джем порционно	30	0,15		21,45	81	0,02	0,02	3,75	0,12		5,36	4,28			0,001			
375,01	Чай с лимоном	200	58,7	0,26	0,06	204		0,01	2,9			8,05	9,78						
5,31	Батон пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03				10,5	47,4			0,01			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		78,47	9,6	147,67	950,67	0,37	0,29	17,69	0,16	0,002	163,17	266,38			1,70			
ОБЕД (полный рацион)																			
20,08	Салат из свеклы	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01		26,61	25,64			0,01			
88	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/1 0	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,2			36,74	24,2					12,9	0,84
606,02	Рыба(минтай) тушеный под соусом	80/10	17,77	9,32	2,39	163,9	0,18	0,15	0,8	0,03		33,3	10,01			0,01		18,42	0,63
520,07	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,1		42,54	97,75			0,01		33,06	1,19
349,09	Компот из сухофруктов С- витаминизированный	200	0,66	0,09	32,00	132,80	0,02	0,02	0,73			32,48	23,44					17,46	0,69
5,10	Хлеб ржано- пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0		24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
	Итого за Обед (полный рацион питания)		26,4	25,0	94,64	72,66	0,51	0,4	42,54	0,14		196,17	291,64	0,017		17,1	0,03	127,1	5,08
	Итого за 2 приема пищи		104,8	34,6	242,31	1672,33	0,88	0,69	60,23	0,3	0,002	359,34	558,02	0,017		18,8	0,067	185,2	9,15

неделя 1 среда

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порц ии	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
ЗАВТРАК																						
3,01	Гастрономия/Сыр порционно	15	3,5	4,5		54,3	0,02	0,05		0,05		132	75							0,2		
315,1	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,9	20,6	43,2	418,71	0,11	0,4	0,56	0,26		169	341,9				0,01			1,54		
1	Молоко гущенное порционно	30	2,16	2,55	16,65	98,2	0,02	0,11		14,10		92	66	10,50	0,9	110	2,10	10		0,1		
375,01	Чай с лимоном	200	58,7	0,26	0,06	204		0,01	2,9			8,05	9,78				0,01			0,87		
5,31	Батон пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03				10,5	47,4				0,01			1,17		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		84,24	28,27	70,17	824,81	0,21	0,6	3,46	14,41		411,55	540,08	10,50	0,9	110	2,12	91,66		3,88		
ОБЕД (полный рацион)																						
10,3	Салат Витаминный	60	0,91	4,15	4,56	60,32	0,02	0,02	7,79	0,02		28,56	19,3							0,69		
96,35	Рассольник домашнему с перловкой	200 /10	1,73	5,96	12,7	108,41	0,06	0,004	5,75	0,45		30,02	61,23	0,79			0,003			19,21		
291,33	Плов с курицей	230	23,72	30,8	52,16	567,69	0,78	0,76	4,12	0,46		42,45	289,09							2,66		
407	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4			31	18						8	0,72		
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00		32,9	1,33		
	Итого за Обед (полный рацион питания)		29,21	41,47	113,56	944,72	1,06	0,924	21,66	0,93		156,53	498,22	0,807		17,1	0,003	131,51	5,4			
	Итого за 2 приема пищи		195,53	69,74	183,73	1769,53	1,27	1,524	25,12	15,34		568,08	1038,37	11,307	0,9	127,1	2,143	223,17	9,28			

неделя 1 четверг 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (
			Б		У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe			
			Ж	З																4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
ЗАВТРАК																						
901,01	Масло слив порционно	10	0,10	0,72	0,14	66,2		0,01	0	0,1	0,13	1,2	1,9	0,28	0,02	3						
3,01	Гастрономия /Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,000					
478,28	Картофельная запеканка с субпродуктами под соусом сметанным	180/ 20	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,079					
351,01	Кисель фруктово-ягодный	200	0,03	0,02	18,62	73,23			1,25	0,001		5,24	7,81			8,04						
5,31	Батон пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03				10,5	47,4				0,01					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		16,95	17,62	66,14	554,95	0,24	0,2	4,85	0,21	0,15	144,38	224,79	0,34	0,054	126,9	0,089	61,32	2,17			
ОБЕД (полный рацион)																						
72,2	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	5,77	0,04		18,74	25,96				0,001					
514,2	Борщ на бульоне со сметаной	200/1 0	1,89	2,43	9,24	64,46	0,05	0,05	16,3	0,59		38,57	45,64				0,009					
288,38	Птица запеченная порционно	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75			18,71	125,6	0,01	0,01	17,4	0,04					
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	16,3	2,51	36	222,78	0,64	0,13				66,31	161				0,02					
349,09	Компот из сухофруктов С-витаминизированный	200	0,66	0,09	32,00	132,80	0,02	0,02	0,73			32,48	23,44									
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00					
	Итого за Обед (полный рацион питания)		35,43	23,78	106,9	790,77	0,91	1,55	23,55	0,63	0	199,31	492,24	0,027	0,01	34,5	0,07	159,2	9,82			
	Итого за 2 приема пищи		52,38	41,4	173,0	1345,72	1,15	1,75	28,4	0,84	0,15	343,69	717,03	0,367	0,064	161,4	0,159	220,5	11,99			

неделя 1 пятница 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порц ии	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
901,01	Масло слив порционно	10	0,10	0,72	0,14	66,2		0,01	0	0,1	0,13	1,2	1,9	0,28	0,02	3		0,04	0,02		
3,01	Гастрономия/Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,000	3,50	0,10		
340,07	Омлет натуральный	200	16,29	18,99	5,04	255	0,12	0,27	0,32	0,04		131,38	248,5				0,03	21,55	1,51		
244,01	Горошек зеленый порционно	20	4,6	0,24	10,66	60,5	0,16	0,04		0,002		23	65,8				1,02	21,4	0,004		
407	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4			31	18					8	0,72		
5,31	Батон пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03				10,5	47,4				0,01	14,1	1,17		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			26,29	23,46	46,3	549,3	0,42	0,46	4,42	0,242	0,13	285,08	431,6	0,38	0,03	11,8	1,06	68,59	3,524		
ОБЕД (полный рацион)																					
5,1,28	Салат из моркови с сыром Петрушка	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,021	0,074	2,21	0,0087	0,014	14,34	98,16	23,1	0,04	97,20	0,002	21,21	0,44		
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264,0	0,19	0,10	0,49	0,019	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75		
144	Овощное рагу с рисом	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	15,9	0,04		15	79,4				0,001	27,89	0,59		
375,01	Чай с лимоном	200	58,7	0,26	0,06	204		0,01	2,9			8,05	9,78					5,24	0,87		
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33		
Итого за Обед (полный рацион питания)			81,21	23,44	95,06	885,78	0,361	0,264	21,5	0,0677	0,104	85,32	431,8	23,15	0,064	136,8	0,052	72,6	3,98		
Итого за 2 приема пищи			107,5	46,9	141,3	1435,08	0,781	0,724	25,92	0,3097	0,234	370,04	863,4	23,53	0,094	148,6	1,112	141,1	7,504		

неделя 2 понедельник

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
3,01	Гастрономия/Сыр порционно	15	3,5	4,5		54,3	0,02	0,05		0,05		132	75					5,25	0,2
3,15,1	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,9	20,6	43,2	418,71	0,11	0,4	0,56	0,26		169	341,9				0,01	57,07	1,54
3,16	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,94	100,60	0,04	0,15	1,3	0,02		125,7	90				0,01	14	0,13
5,31	Батон пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03				10,5	47,4				0,01	14,1	1,17
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			26,58	28,16	69,43	692,64	0,23	0,63	1,86	0,33		437,2	554,3				0,03	90,42	3,04
ОБЕД (полный рацион)																			
4,01	Салат витаминный 2	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	10		26,65	16,35					8,69	0,64
5,14,2	Борщ на бульоне со сметаной	200/10	1,89	2,43	9,24	64,46	0,05	0,05	16,3	0,59		38,57	45,64				0,009	19,78	1,03
2,67,71	Шницель Тотоша запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3		15,88	175,41	0,06	20		0,13	25,23	1,68
3,32,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03		0,03		13,28	46,21				0,002	8,47	0,86
4,07	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4			31	18					8	0,72
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (полный рацион питания)			29,2	21,5	84,59	761,81	0,5	0,33	29,37	10,92		149,88	412,41	0,017	0,06	37,1	0,141	103,0	6,26
Итого за 2 приема пищи				49,66	154,0	1454,45	0,73	0,96	31,23	11,25		587,08	966,71	0,017	0,06	37,1	0,171	193,4	9,3

неделя 2 вторник 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порц ии	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
901,01	Масло слив порционно	10	0,10	0,72	0,14	66,2	0,01		0	0,1	0,13	1,2	1,9	0,28	0,02	3		0,04	0,02
1,01	Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,000	3,50	0,10
2,47	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,90	258,00	0,19	0,16	1,17	0,018	0,11	136,00	181,37	0,063	0,014	228,6	0,150	47,60	1,24
6,91,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40
5,11	Батон пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03				10,5	47,4				0,01	14,1	1,17
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		16,51	17,83	79,88	561,17	0,31	0,46	3,22	0,268	0,29	387,9	405,17	0,377	0,047	390,0	0,351	86,54	2,93
ОБЕД (полный рацион)																			
0,09	Салат «Фасолька» заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,9	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80
140,0	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,9	8,9	25,2	214,2	0,2	0,1	6,6	0,02		39,5	74,7					21,8	0,3
606,02	Рыба(минтай) тушеный под соусом	80/10	17,77	9,32	2,39	163,9	0,18	0,15	0,8	0,03		33,3	10,01				0,01	18,42	0,63
520,07	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,1		42,54	97,75				0,01	33,06	1,19
349,09	Компот из сухофруктов С- витаминизированный	200	0,66	0,09	32,00	132,80	0,02	0,02	0,73			32,48	23,44					17,46	0,69
5,10	Хлеб ржано- пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
406	Пирожок с яблоком, капустой	100	10,95	7,94	46,58	303,13	0,26	0,21	14,38	0,16		42,35	110,45				0,1	20,38	1,5
	Итого за Обед (полный рацион питания)		46,09	36,11	162,0	1165,62	0,99	0,74	49,72	0,36		284,03	474,45	0,077	0,02	18,39	0,126	165,3	6,44
	Итого за 2 приема пищи		62,6	53,94	241,9	1726,79	1,3	1,2	52,94	0,628	0,29	671,93	897,62	0,454	0,067	48,44	0,477	251,8	9,37

неделя 2 четверг 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК																										
20,01	Фрукт порционно / Яблоко	100	0,4	0,4	10,00	42,7	0,04	0,02	10,0		0,002	16,00	11,0			1,70										
21,13	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сл	200	8,68	12,51	31,2	251,92	0,22	0,2	1,30	0,054	0,11	142,58	97,9	0,063	0,014	65,45	0,15									
407	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4			31	18					8		0,72						
5,31	Батон пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03				10,5	47,4													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК																										
ОБЕД (полный рацион)																										
10,3	Салат Витаминный	60	0,91	4,15	4,56	60,32	0,02	0,02	7,79	0,02		28,56	19,3													
204	Суп картофельный с крупной пшеничной	200	1,74	2,27	11,43	73,20			6,60			19,20	53,36							9,69						
436,81	Жаркое по домашнему	230	16,4	17,26	29,34	331	0,25	0,23	36	0,07		48,53	250,9							21,32						
519,01	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0			0,002						
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00			1,70						
Итого за Обед (полный рацион питания)																										
Итого за 2 приема пищи																										
			20,96	24,06	90,00	669,42	0,39	0,31	22,89	0,09	0	124,79	437,46	0,017	0,0	17,55	0,002			129,86						
			32,99	37,53	161,66	1095,24	0,79	0,64	38,19	0,144	0,112	324,87	611,76	0,08	0,014	84,7	0,162			163,35						

неделя 2 пятница 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
		масса порц ии		У			B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
		Б	Ж	5	6															7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК																										
901,01	Масло слив порционно	10	0,10	0,72	0,14	66,2	0,01	0,13	1,2	1,9	0,28	0,02	3	0,04	0,02	0,02	0,04	0,02								
9,01	Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,100	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,000	0,10	1	3,50	0,10								
140,07	Омлет натуральный	200	16,29	18,99	5,04	255	0,12	0,32	131,38	248,5				0,03	1,51	0,03	21,55	1,51								
244,01	Горошек зеленый порционно	20	4,6	0,24	10,66	60,5	0,16	0,04	23	65,8				1,02	0,004	1,02	21,4	0,004								
430,0	Чай с сахаром порционно	200	0,2	0,05	15,01	58,00	0,01	0,0001	5,25	8,24	0,6		15,83		4,4		4,4	0,87								
5,31	Батон пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,1	10,5	47,4				0,01	1,17	0,01	14,1	1,17								
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		25,29	23,31	41,11	525,7	0,34	0,39	259,33	421,84	0,88	0,03	27,63	1,060	3,674	1	64,99	3,674								
ОБЕД (полный рацион)																										
72,2	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	18,74	25,96				0,001	11,71	0,001	14,56	0,74								
155,37	Суп с клецками на бульоне	200	2,52	2,84	13,67	92,11	0,07	0,06	20,59	48,19					17,53	0,02	55,1	1,05								
441,01	Котлета мясная	100	6,47	14,63	8,24	192	0,18	0,06	12,74	82,39					17,53	0,02	55,1	1,05								
145,24	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	3,5	5	25,2	152,8	0,1	0,1	127,4	183,5					14	0,01	14	0,13								
303,16	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,94	100,60	0,04	0,15	125,7	90					32,9	0,00	32,9	1,33								
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	1,33	0,00	32,9	1,33								
	Итого за Обед (полный рацион питания)		18,38	31,55	91,36	739,27	0,54	0,45	329,67	540,64	0,017	0,0	17,1	0,031	4,04	0,031	145,8	4,04								
	Итого за 2 приема пищи		43,67	54,86	132,47	1264,97	0,88	0,84	589	962,48	1,05	0,03	44,73	1,091	7,714	1	210,7	7,714								