

Утверждаю:  
директор МБОУ Бобрикская средняя  
общеобразовательная школа

\_\_\_\_\_/Н.Ф.Стрижакова

Приказ № 135 от 16.08.2023г.

**Циклическое меню**  
**по МБОУ Бобрикская средняя общеобразовательная школа 2023-2024 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	
<b>Завтрак</b>																
182	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
45	Салат из белокачанной капусты	60	60	0,79	1,9	3,9	14,9	9	37,43	0,28	0	0,01	0,02	0,82	10,2	36,2
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
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
	<b>ИТОГО</b>			22,6	21,8	119	108	152	371,5	10,2	28,01	0,64	2,38	61,77	22,94	772,3

## 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>																
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
59	Салат из моркови с яблоками	60	60	0,6	0,1	5	14,4	18,2	35	0,64	0	0,02	0,02	0,49	2,6	23,9
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
	<b>ИТОГО</b>			20,4	13,4	133	126	130	243,8	4,85	16,41	0,43	2,26	57,27	20,98	743,18

### 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	
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
48	Салат витаминный	60	60	0,5	3,66	3,16	11,6	10,9	16,6	1,04	0	0,02	0,02	0,32	5,27	47,6
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
	<b>ИТОГО</b>			20,5	11	142	156	157	397,5	5,14	25,53	0,47	6,37	59,66	54,6	746,29

**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	
<b>Завтрак</b>																
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	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
45	Салат из белокачанной капусты.	60	60	0,79	1,9	3,9	14,9	9	37,43	0,28	0	0,01	0,02	0,82	10,2	36,2
349	Компот из смеси сухофруктов.	200	200	0,66	0,09	32,1	32,5	17,5	0	0,7	0	0	0	0	0,74	132,8
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
<b>ИТОГО</b>				22,6	22,4	124	138	102	261,8	7,92	47,81	0,57	2,42	61,61	25,01	797,4

### 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>																
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
33	Салат из свеклы с раст маслом	60	60	0,86	3,65	5,02	22	12,9	26,28	0,79	0	0,01	0,02	0,24	5,7	56,34
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
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	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
	<b>ИТОГО</b>			22,4	41	114	266	172	303,4	6,49	14,41	0,53	2,29	58,68	27,87	713,02

**6 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Расход продукта на 1 изделие		В 100 граммах данного блюда содержится												Энергетическая ценность (ккал.)
		Вес блюда	Вес нетто	Пищевые вещества в граммах			Минеральные вещества				Витамины, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
<i>Завтрак</i>																
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
45	Салат из белокачанной капусты.	60	60	0,79	1,9	3,9	14,9	9	37,43	0,28	0	0,01	0,02	0,82	10,2	36,2
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
	<b>ИТОГО</b>			20	11,5	121	127	138	300,4	4,42	16,64	0,41	2,26	57,6	33,02	674,4

**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
<b>Завтрак</b>																	
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	
59	Салат из моркови с яблоками	60	60	0,6	0,1	5	14,4	18,2	35	0,64	0	0,02	0,02	0,49	2,6	23,9	
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	
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	
	<b>ИТОГО</b>			46,6	42,5	113	117	109	492,9	7,62	22,37	0,41	2,37	59,68	8,67	1028,3	



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>															
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
45	Салат из белокачанной капусты.	60	60	0,79	1,9	3,9	14,9	9	37,43	0,28	0	0,01	0,02	0,82	10,2	36,2
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
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	0,01	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
	<b>ИТОГО</b>			19	7,35	139	200	156	463	4,95	25,53	0,46	2,43	61	59,87	745,63

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	C	
	<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
269	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
48	Салат витаминный	60	60	0,5	3,66	3,16	11,6	10,9	0	0,62	0,000	0,02	0,02	60,5	5,27	47,6
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	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
	<b>ИТОГО</b>			21,1	40	125	241	163	379,3	8,97	42,41	0,72	2,45	119,2	34,65	759,58

**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	C	
<i>Завтрак</i>																
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
33	Салат из свеклы с раст маслом .	60	60	0,86	3,65	5,02	22	12,9	26,28	0,79		0,01	0,02	0,24	5,7	56,34
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
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
	Рулетики "Школьный"	100	100	5,2	4,8	74	9,2	13,2	33,6	0,8	0	0,1	0	0,6	0	297
	<b>ИТОГО</b>			25,2	30,5	167	211	124	164,2	9,34	36,41	0,34	2,24	49,45	68,47	986,94