

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ «Сибирская СОШ»

О.Н.Бондарева



## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Сибирская средняя общеобразовательная школа»

Первомайского района

для 1-4 классов

2022 – 2023 учебный год

г. Сибирский, 2022 г.

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
завтрак	Каша молочная рисовая	200	6.1	6.0	26.77	256	0.5	1.9	0.13	2.3	214.2	237.2	90	4.7		
			Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1
			Чай	200	0	0	15.1	56.9	0	0.1	0	0	5.3	8.3	4.4	0.9
завтрак	Ватрушка с творогом	80	9.9	10.5	26	158	0.38	-	0.04	0	50.6	162	36.1	3.04		
			Итого:	510	18.6	17.28	81.87	534.98	0.94	2	0.17	2.39	277	442.7	140.4	8.74

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
завтрак	Огурец свежий	70	0.6	0	1.5	8.6	0.01	0	0	0	18.4	0.08	11.2	0.5		
			Картофель тушеный с мясом	200	16.05	15	20	332	0.28	43	1.92	0.43	30.9	56.4	132	2
			Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1
завтрак	Кисель ягодный	200	0	0	35	145	0.01	1.5	0.06	0	10.6	16.3	2.7	0.1		
			Итого:	500	19.25	15.78	70.5	549.68	0.36	44.5	1.98	0.52	66.8	97.98	155.8	2.68



5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
413	Рожки	150	8.24	6.6	26.7	175.3	0.23	0	0.04	0	47.4	46	24.2	1.2				
591	Гуляш	80	5.1	11.1	6	130.6	0.1	0.7	0.24	0	19.8	99.2	13.4	1.1				
932	Напиток из шиповника	200	0,6	0,5	19,5	145	0.01	1.5	0.06	0	10.6	16.3	2.7	0.1				
	Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1				
	Огурец свежий	60	0.6	0	1.5	8.6	0.01	0	0	0	18.4	0.08	11.2	0.5				
	Итого:	520	17.14	18.98	67.7	523.58	0.41	2.2	0.30	0.09	103.1	186.78	61.4	4				

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
383	Каша ячневая	200	7.2	9.9	37.8	239.2	0.21	1.6	0.1	1.7	205	278	75	1.8				
	Кулешьяка с капустой	80	4.9	5.1	14.4	140.9	0.04	0	0	0	8	0.4	2	0.5				
	Сок	200	0.8	0.6	17.0	91	0.04	26	0.02	0.8	38	20	24	4.6				
	Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1				
	Итого:	530	15.5	16.38	83.2	535.18	0.35	27.6	0.13	2.54	257.9	323.6	110.9	7				

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
завтрак	Огурец свежий в нарезке	60	0,6	0	1,5	8,6	0,01	0	0	0	18,4	0,08	11,2	0,5		
		299	2,2	3,86	29,4	123,2	0,13	24,4	0,08	0,27	48,68	97,87	31,8	1,1		
	636	6,9	8	10,6	140,8	0	5	0	0	11	65	14	0,7			
	951	2,8	3,2	19,7	114	0,04	1,3	0,02	0,09	120	90	14	0,1			
		2,6	0,78	14	64,08	0,06	0	0	0,09	6,9	25,2	9,9	0,1			
48	Яйцо варёное	40	4,1	3,3	0,3	62,8	0,07	0	0,85	0	55	0	0	0,2		
Итого:		580	19,2	19,14	75,5	513,48	0,23	30,7	0,1	0,45	204,98	278,15	80,9	2,5		

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
завтрак	Ци на курином бульоне со сметаной	200	4,3	4,8	8,1	208	0,5	38	0,9	0,4	46	40,5	148	1,9		
			8,2	10,2	25,9	167	1,2	0	0	0	19	67	14	0,9		
	932	0,6	0,5	35	145	0,01	1,5	0,06	0	10,6	16,3	2,7	0,1			
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,78	14	64,08	0,06	0	0	0,09	6,9	25,2	9,9	0,1		
Итого:		510	15,7	16,28	83	584,08	1,77	39,5	0,96	0,49	82,5	149	174,6	1		

9 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
завтрак	Свежий помидор в нарезке	60	2.6	0	2.5	11.9	0.01	15	0.02	0.24	8.4	15.6	12	1.2			
		680	Гречка	150	5.0	10.2	24	0.3	0	0.003	2.2	42	122.8	90.3	5.9		
		681	Котлета	80	8.6	4.19	11.19	0.04	0.8	0	1.87	13	136.3	19.6	6.1		
		868	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	32.06	0.06	1	0.2	0	23	38.4	18.4	0.6		
	Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1			
Итого:		520	19.2	15.17	83.75	552.18	0.4	15.9	0.023	4.31	75.6	308.2	136.2	14.2			

10 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
завтрак	745	Перловка	150	4.7	5.2	29	0.1	0	0	1.8	0	2.0	20	0.9			
	486	Рыба тушеная с овощами	80/50	10.9	9.2	5.3	0.19	1.4	0.06	3.44	102.2	173.2	28.9	2.8			
	883	Кисель	200	0.8	0.6	35	0	1.5	0.05	0	10.6	16.3	2.7	0.1			
	Хлеб пшеничный	30	2.6	0.78	14	64.08	0.06	0	0	0.09	6.9	25.2	9.9	0.1			
Итого:		510	19	15.78	83.8	500.08	0.35	2.9	0.11	5.33	119.7	216.7	61.5	3.9			

Сборник рецептов общественного питания 2008 год.

Автор составитель: А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко