

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Пановская СОШ»

/Пузановская Л.А./



Циклическое меню (2023-2024г.)

1-4 класс

День: 1

Неделя: первая

Сезон: осень

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Минеральные вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Mg	Fe
220	Завтрак Каша манная	200	5.8	8.8	20.5	255.6	0.44	4	398	68	2334
690	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	3.2	49.4	230.8	0.32	2	733	552	15007
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	фрукты	100	1	0	45						
	Итого		11,55	9,65	63,05	400,5					
	Нарезка овощная	60	1	0	2	9					
82	Обед Борщ с капустой и картофелем	200	2	3	11.8	120.2	3.4	600	439	384	15852
338	Биточки	90	6.7	5	4.7	112.1	0.9	1.5	85.2	131	8770
299	Картофельное пюре Соус томат.	150	20	72	45.2	929	1.4	68.2	2135	360	5882.4
	Сок	200	0,6	0	32,2	132	0.01	20	56	38	1300
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	Итого		35,05	80,85	116,95	1398,8					
	всего		46,6	90,50	180	1799,3					

День: 2
 Неделя: первая
 Сезон: осень

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Мин-е вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Mg	Fe
215	Завтрак Каша пшеничная с маслом	200	5.2	12.2	55.2	348.8	0.92	8.4	2150	556	9510
693	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190	0.32	2	366.5	226	15007
	Хлеб пшеничный с маслом	35	4.7	7.9	7.3	123					
	фрукты	100	1	0	45						
	итого		21,6	29.9	86,8	532					
206	Обед Суп гороховый	200	9.12	6.6	17.2	164.16	1.8	70	362	150	18800
	Нарезка овощная	60	1	0	2	9					
360	Макаронны отв.	150	5.1	4.2	34.2	244	0.3	0	61.5	60	2910
335	Тфтели	90	8	9.6	7.6	148.8	0.7	21	62.2	101.4	4194
410	Соус томатный	50	1.2	1.5	4.1	34					
	Сок	200	0,6	0	32,2	132					
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	Итого		29.77	22.75	118,35	828.46					
	всего		51,37	52,65	205,15	1360,46					

День: 3
 Неделя: первая
 Сезон: осень

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Минеральные вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	Mg	Fe
	Завтрак Суп молочный с макаронами	200	5.2	12.2	55.2	348.8	0.92	8.4	2150	556	9510
462	Чай сладкий	200	0	0	10.5	39.4			4.5	1	1.2
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	фрукты	100	1	0	45						
	итого		14.15	16.25	187.85	685.1					
131	Обед Рассольник домашний	200	1.8	3	13.2	95.4	22.86	136	488	256	10040
	Нарезка овощная	60	1	0	2	9					
299	Картофельное пюре	150	20	72	45.2	929	1.4	68.2	2135	360	5882.4
510	Котлета рыбная	90	8	16	2	308.6	0.4	2.8	27	109.6	3000
412	Соус белый	50	0.9	2.3	1.9	32					
	Сок	200	0,6	0	32,2	132	0.01	20	56	38	1300
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	итого		37,05	94.15	117,55	1602.5					
	всего		51,2	110.4	210,9	2287.6					

День: 4
Неделя: первая
Сезон: осень

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Минеральные вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	Mg	Fe
	Запеканка картофельная с овощами	150	6.6	8.5	72.4	391					
690	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	3.2	49.4	230.8	0.3 2	2	733	552	15007
	фрукты	100	1	0	45						
	итого		10,9	8,5	132,6	451					
119	Обед Щи из свежей капусты с картофелем	200	3.2	6.88	16	141	2.7	281. 6	490	256	11250
	Нарезка овощная	60	1	0	2	9					
310	Печень по- строгановски	90	12	10.7	2	153	2.2	57.5	4.4	9	3450
213	Гречка отварная	150	8.6	6	42.5	257.4	0.6	0	149	198	16542
	Сок	200	0,6	0	32,2	132	0.0 1	20	56	38	1300
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	итого		30,95	26,75	121,75	836,46					
	всего		41,85	35,25	254,35	1287,7					

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осень

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Минеральные вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	Mg	Fe
311	Завтрак Каша пшениная жидкая	200	5.6	6.32	19.76	112.8	0.6	6.8	2398	230	6090
685	чай сладкий	200	0.3	0	21.3	82			4.5	1	1.2
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	фрукты	100	1	0	45						
	Итого		11,65	7.17	152,11	300,3					
130	Обед Суп крестьянский с крупой	200	4	9.2	22	188.8	3	280	368	294	27190
	Нарезка овощная	60	1	0	2	9					
541	Рагу овощное	200	3.5	7.7	16	145.5					
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	Сок	200	0,6	0	32,2	132	0.01	20	56	38	1300
	Итого		13,05	15,43	87,25	524					
	всего		24,7	22,6	194,36	824,3					

День: 6
 Неделя: вторая
 Сезон: осень

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Минеральные вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	Mg	Fe
220	Завтрак Каша манная	200	8.6	12.4	37.4	304	1.4	4.2	608	70	4044
685	Чай сладкий	200	0.2	0	15	58			4.5	1	1.2
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	фрукты	100	1	0	45						
	итого		14,55	13,25	118,45	467,5					
177	Обед Борщ сибирский	200	3.4	3.4	13.2	130.8	3.12	222.8	1112	526	21620
	Нарезка овощная	60	1	0	2	9					
601	Плов	200	7.6	6.6	16.7	197.4	0.9	60	136.2	130	12077
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	Сок	200	0,6	0	32,2	132	0.01	20	56	38	1300
	Итого		17,35	10,85	85,15	565,7					
	всего		31,9	24,1	203,6	1033,2					

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осень

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Минеральные вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	Mg	Fe
302	Завтрак Каша пшеничная	200	6	8.2	33.2	232					
685	чай	200	0.3	0	21.3	82			4.5	1	1.2
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	фрукты	100	1	0	45						
	итого		12.05	9.05	120,55	419,5					
99	Обед Суп из овощей	200	1.4	4	8.4	79	1.4 6	210	329	246	7452
	Нарезка овощная	60	1	0	2	9					
495	Котлета из мяса птицы том. соусе	90	9.6	9.2	6.9	176.7	1.7	210	162. 7	277	10190
299	Картофельно е пюре	150	4,2	11	29	252	1.4	68.2	2135	360	5882
	Сок	200	0,6	0	32,2	132	0.0 1	20	56	38	1300
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	Итого		21,55	25.05	99,55	745,2					
	всего		33,6	34.1	220,1	1164,7					

День: 8
Неделя: вторая
Сезон: осень

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Минеральные вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Mg	Fe
302	Завтрак Каша вязкая рисовая	200	3	7.8	30.6	208	1.4	4.2	608	70	4044
686	Чай сладкий	200	0.2	0	15	58			4.5	1	1.2
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	фрукты	100	1	0	45						
	итого		8.95	8.65	111,65	371,5					
136	Обед Суп картофельный с макаронами	200	2.2	1.6	16.8	95.8	1.56	71.2	502	268	8690
	Нарезка овощная	60	1	0	2	9					
378	Капуста тушёная с мясом	200	2.5	4.6	10.7	94	1.2	60.1	168	114	5625
	Сок	200	0,6	0	32,2	132					
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	Итого		23,85	15.05	83,25	552,3					
			32,8	23.7	194,9	923,8					

День: 9
Неделя: вторая
Сезон: осень

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Минеральные вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	Mg	Fe
572	Макароны запеченные с маслом слив.	100	14.9	20.4	61.1	495.4					
693	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190	0.32	2	366.5	226	15007
	фрукты	100	1	0	45						
	Итого:		20,8	25,4	138,6	685,4					
204	Обед Суп картофельный с рыбными консервами	200	30	2	61.6	143.2	3.08	123.8	273	384	8982
	Нарезка овощная	60	1	0	2	9					
299	Картофельное пюре	150	4.2	11	29	252	1.4	68.2	2135	360	5882
632	Гуляш	90	13.3	9.2	6	244	0.5	30	73.2	72	5800
	Сок	200	0,6	0	32,2	132					
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	Итого		53,85	23,05	151,85	876,7					
	всего		74,65	48,45	290,45	1562,1					

День: 10
 Неделя: вторая
 Сезон: осень

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)		Минеральные вещества (мг/сут)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Mg	Fe
726	Завтрак блины с повидлом	150	14.6	15	93	556					
462	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58			4.5	1	1.2
	фрукты	100	1	0	45						
	Итого		16.8	15	164.6	668					
171	Обед Суп пюре из картофеля	200	4	6,1	21,4	158	3.46	370	589	390	17932
	Нарезка овощная	60	1	0	2	9					
495	Котлета из мяса птицы	90	22.8	26.2	9.6	405.4	1.4	42	124	202	4194
213	Гречка отварная	150	8.6	6	42.5	257.4	0.6	0	149	198	16542
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	Сок	200	0,6	0	32,2	132					
	Итого		41,75	39,15	128,75	1058,3					
	всего		58,55	54,15	293,35	1726,3					