



Утверждаю директор  
МБОУ «Пановская СОШ»  
Л.А.Пузановска

Цикличное меню ( 2024-2025г.)  
5-11 класс

День: 1  
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 <sub>1</sub>	С	Ca	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					
	<b>Итого</b>		<b>10,55</b>	<b>9,65</b>	<b>52,05</b>	<b>400,5</b>					
82	Обед Борщ с капустой и картофелем	200	2	3	11.8	120.2	3.4	600	439	384	15852
	Нарезка овощная	60	1	0	2	9					
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
451	Компот из сухофруктов	200	2.4	0	134.6	519.2	0.01	20	56	38	1300
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	<b>итого</b>		<b>35,85</b>	<b>80,85</b>	<b>217,95</b>	<b>1786</b>					
	<b>всего</b>		<b>46,4</b>	<b>90,50</b>	<b>269,4</b>	<b>2186,5</b>					

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 <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Fe
215	<b>Завтрак</b> 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					
	<b>итого</b>		<b>20,6</b>	<b>29,9</b>	<b>41,8</b>	<b>532</b>					
206	<b>Обед</b> 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	Макароны отв.	150	5.1	4.2	34.2	244	0.3	0	61.5	60	2910
335	Тефтели	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					
648	Кисель плодовая годный	200			42.2	162					
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	<b>Итого</b>		<b>28.17</b>	<b>22.75</b>	<b>126.35</b>	<b>858.46</b>					
	<b>всего</b>		<b>48,77</b>	<b>52,65</b>	<b>168,15</b>	<b>1390,46</b>					

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 <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Fe
	Суп молочный с макаронами	200	5.2	12.2	55.2	348.8	0.92	8.4	2150	556	9510
685	Чай сладкий	200	0.3		15.2	60			4.5	1	1.2
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	<b>итого</b>		<b>13.15</b>	<b>16.25</b>	<b>142.85</b>	<b>685.1</b>					
131	<b>Обед</b> 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					
451	Компот из сухофруктов	200	2.4	0	134.6	519.2	0.01	20	56	38	1300
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	<b>итого</b>		<b>37.85</b>	<b>94.15</b>	<b>115.75</b>	<b>629.5</b>					
	<b>всего</b>		<b>50.2</b>	<b>110.4</b>	<b>258.6</b>	<b>1314.6</b>					

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 <sub>1</sub>	С	Са	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
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	<b>итого</b>		<b>6,9</b>	<b>8,5</b>	<b>87,6</b>	<b>451</b>					
119	<b>Обед</b> 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	<b>198</b>	16542
699	Напиток	200	0.1	0	25.2	96	0.0 1	20	56	<b>38</b>	1300
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	<b>итого</b>		<b>29.71</b>	<b>26.75</b>	<b>145.77</b>	<b>926.46</b>					
	<b>всего</b>		<b>36,61</b>	<b>35,25</b>	<b>233,37</b>	<b>1377,46</b>					

**День:** 5  
**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 <sub>1</sub>	С	Ca	Mg	Fe
311	<b>Завтрак</b> Каша пшеничная 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					
	<b>Итого</b>		<b>10,65</b>	<b>7.17</b>	<b>62,11</b>	<b>300,3</b>					
130	<b>Обед</b> 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					
451	Компот из сухофруктов	200	2.4	0	134.6	519.2	0.01	20	56	38	1300
	<b>Итого</b>		<b>13,85</b>	<b>15,43</b>	<b>187,65</b>	<b>911,2</b>					
	<b>всего</b>		<b>24,5</b>	<b>22,6</b>	<b>249,76</b>	<b>1211,5</b>					

День: 6

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 <sub>1</sub>	С	Ca	Mg	Fe
220	<b>Завтрак</b> 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					
	<b>итого</b>		<b>13,55</b>	<b>13.25</b>	<b>73,45</b>	<b>467,5</b>					
177	<b>Обед</b> 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					
699	Напиток	200	0.1	0	25.2	96	0.01	20	56	38	1300
	<b>Итого</b>		<b>18,15</b>	<b>10.85</b>	<b>185,55</b>	<b>952,9</b>					
	<b>всего</b>		<b>31,5</b>	<b>24.1</b>	<b>259</b>	<b>1420.4</b>					

День: 7

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 <sub>1</sub>	С	Ca	Mg	Fe
302	<b>Завтрак</b> 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					
	<b>итого</b>		<b>11.05</b>	<b>9.05</b>	<b>75,55</b>	<b>419,5</b>					
99	<b>Обед</b> 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
451	Компот из сухофруктов	200	2.4	0	134.6	519.2	0.0 1	20	56	38	1300
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	<b>Итого</b>		<b>22,35</b>	<b>25.05</b>	<b>86.55</b>	<b>701.2</b>					
	<b>всего</b>		<b>33,4</b>	<b>34.1</b>	<b>162,1</b>	<b>1120,7</b>					

**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 <sub>1</sub>	С	Ca	Mg	Fe
302	<b>Завтрак</b> 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					
	<b>итого</b>		<b>7.95</b>	<b>8.65</b>	<b>66,65</b>	<b>371,5</b>					
136	<b>Обед</b> 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
699	Напиток	200	0.1	0	25.2	96					
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	<b>Итого</b>		<b>22.35</b>	<b>15.05</b>	<b>74.25</b>	<b>516.3</b>					
			<b>30.3</b>	<b>23.7</b>	<b>140,9</b>	<b>887,8</b>					



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 <sub>1</sub>	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
	<b>Итого:</b>		<b>19,8</b>	<b>25,4</b>	<b>93,6</b>	<b>685,4</b>					
204	<b>Обед</b> 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	<b>360</b>	5882
632	Гуляш	90	13.3	9.2	6	244	0.5	30	73.2	72	5800
650	Кисель	200	0.0		29.4	112					
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
	<b>Итого</b>		<b>52,25</b>	<b>23,05</b>	<b>147,05</b>	<b>856,7</b>					
	<b>всего</b>		<b>72,05</b>	<b>48,45</b>	<b>240,65</b>	<b>1542,1</b>					

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 <sub>1</sub>	С	Ca	Mg	Fe
726	<b>Завтрак</b> блины с повидлом	150	14.6	15	93	556					
462	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58			4.5	1	1.2
	<b>Итого</b>		<b>15.8</b>	<b>15</b>	<b>119.6</b>	<b>668</b>					
171	<b>Обед</b> 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	<b>198</b>	16542
	Хлеб пшеничный	50	4.75	0.85	21.05	105.5					
451	Компот из сухофруктов	200	2.4	0	134.6	519.2	0.01	20	56	38	1300
	<b>Итого</b>		<b>40,15</b>	<b>39,15</b>	<b>94,55</b>	<b>926,3</b>					
	<b>всего</b>		<b>54,95</b>	<b>54,15</b>	<b>202,55</b>	<b>1540,3</b>					