

Утверждаю: Директор

МБОУ Верхнепашинская СОШ № 2

Поротникова Ю.В.

30 августа 2024 года



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Верхнепашинская средняя общеобразовательная школа № 2»

### **Примерное цикличное меню**

**для учащихся филиала МБОУ Верхнепашинская СОШ № 2**

**«ООШ С. Усть-Пит»**

С. Верхнепашино Енисейский район

Возрастная категория 6-10 лет

День 1-й

№ реч;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
4	Каша пшениая	200\5	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	117	23,06	1,18					
692	Кофейный напиток на стущ.молоке	200	5,68	4	50,8	238,8	0,04	0,8	0	0	168	70	0	0					
3	Бутерброды с сыром	20\30	6,3	7,11	13,56	125,41	0,06	0,14	0,042	0,05	142,6	150,1	55,7	1,31					
	Печенье	30	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6					
	Итого:		19,61	21,11	151,76	798,49	0,18	1,48	0,212	1,03	512,8	371,1	84,76	3,09					
	<b>ОБЕД</b>																		
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34					
1001713	Салат Витаминный	100	1,26	0,07	5,6	30	0	2	0	0	11	0	2,4	0,28					
124	Щи из капусты	200\10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	7,23	0,17	0,1	85	185	9,1	0,3					
516	Макаронные изделия отварные	150	5,4	1,6	38	196	0,06	0	0	0,6	10	36	3,2	0,1					
437	Котлета куриная п/ф	120	1,7	11,68	3	165,3	0,038	0	0	1,75	9,29	122	17,4	1,8					
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4					
	Итого:		17,24	19,43	121,02	715,3	0,349	21,23	0,17	4,59	138,49	467,2	69,5	5,22					
	Всего:		36,85	40,54	272,78	1513,79	0,529	22,71	0,382	5,62	651,29	838,3	154,26	8,31					
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6					
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2					
	Итого:		7,8	8,2	24,4	244	0,1	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8					
	Всего:		54,85	50,66	302,82	1791,49	0,671	25,31	60,38	7,02	921,78	1050,7	155,66	8,91					

Возрастная категория 6-10лет

День 2-й

№ рец:	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
492	Плов из птицы	180	16,3	17,4	44,8	354,4	0,196	0	0,041	1,38	136,9	158,2	19,6	0,39				
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8				
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17				
	<b>Итого:</b>		18,54	17,79	72,36	470,7	0,18	0	0,041	1,8	155,5	213,3	40,3	2,36				
	<b>ОБЕД</b>																	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	230	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34				
74	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0	8,62	40,4	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,08				
140	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	3,875	8,25	26,5	160	0,156	1,13	0	0,96	168,7	227	6	0,25				
374	Рыба жареная (минтай)	90	14,2	5,7	10,57	248,25	0,24	11,2	0	0,9	148	182	3,7	0,36				
520	Картофельное пюре	150	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,8				
93	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,27	17,2	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53				
	<b>Итого:</b>		29,835	21,38	119,21	844,05	0,714	42,58	0	4,43	390,38	693,87	100,98	5,36				
	<b>Всего:</b>		48,375	39,17	191,57	1314,75	0,894	42,58	0,041	6,23	545,88	907,17	141,28	7,72				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
	<b>Печенье</b>	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6				
	<b>Нектар фруктовый</b>	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4				
	<b>Итого:</b>		2,6	1,2	54	212	0,06	12	0	1,8	20	64	14	1				
	<b>Всего:</b>		53,195	41,4	278,6	1659,45	0,904	59,78	0,04	8,03	927,4	927,17	159,23	7,74				





Возрастная категория 6-10 лет

День 5-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
520	Картофельное пюре	150	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,8					
437	Гуляш	90	14,66	14,6	3,77	206,68	0,048	0	0	2,19	11,6	152	21,56	2,3					
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8					
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17					
	<b>Итого:</b>		23,4	21,37	60,53	524,98	0,18	0	0	3,74	53,2	351,1	71,26	5,07					
	<b>ОБЕД</b>																		
68	Хлеб пшеничный	230	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34					
153	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52	3	5,1	0	0	35	0	13	0,5					
374	Суп с мясными фрикадельками	200	5,79	6,35	14,1	189,28	0,01	9	0,2	0,85	138	167	6,92	0,375					
511	Рыба жареная (минтай)	90	16,2	14,68	1,2	242,5	0,24	11,2	0	0,9	148	182	17,8	0,73					
205	Рис отварной	150	4,46	6,3	47,03	259,2	0,036	0	0	0,73	52,4	64	22,13	0,27					
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0	41,4	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53					
	<b>Итого:</b>		34,13	32,11	133,55	936,38	3,394	49,3	0,2	3,92	399,8	509,87	91,38	4,745					
	<b>Всего:</b>		57,53	53,48	194,08	1461,36	3,574	49,3	0,2	7,66	453	860,97	162,64	9,815					
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6					
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4					
	<b>Итого:</b>		4,4	1,2	56,4	214	0,08	12	0	1,8	20	64	14	1					
	<b>Всего:</b>		66,1	61,65	227,08	1765,56	3,654	74,9	0,2	9,46	475,6	924,97	163,64	11,815					

Возрастная категория 6-10 лет

День 6-й

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
178	Каша рисовая молочная	200	6,469	7,624	34,32	223,188	0,112	2,998	0	0	0	0	278,6	0	0	0	0,503	
692	Какао с молоком стуженным	200	5,68	4	50,8	238,8	0,04	0,8	0	0	0	0	168	70	0	0	0	
337	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,24	62	0,03	0	0,1	0,2	0,2	0,2	22	77	5	1	1	
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	0,42	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	1,17	
	Печенье	30	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	0,5	0,5	10	34	6	0,6	0,6	
	Итого:		21,289	17,814	113,92	704,288	0,18	3,798	0,1	1,12	1,12	1,12	485,2	228,1	25,7	3,273	3,273	
	<b>ОБЕД</b>																	
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	0,84	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	2,34	
74	Кукуруза консервированная	60	0,55	0,1	2,8	14,5	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0,1	0,1	
110	Борщ с капустой и картофелем	200\10	4,5	9,96	12,3	158,8	0,06	9	0,2	0,9	0,9	0,9	160	246	8,3	0,36	0,36	
516	Макаронные изделия отварные	150	6,48	1,9	45,6	261,4	0,072	0	0	0,72	0,72	0,72	12	43,2	3,8	0,1	0,1	
437	Гуляш	90	14,66	14,6	3,77	206,68	0,048	0	0	2,19	2,19	2,19	11,6	152,83	21,56	2,3	2,3	
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	1,3	1,3	10	30	8	0,4	0,4	
	Итого:		30,87	27,34	130,59	853,98	0,328	22	0,2	5,95	5,95	5,95	207,8	566,23	71,06	5,6	5,6	
	Всего:		52,159	45,154	244,51	1558,268	0,508	25,8	0,3	7,07	7,07	7,07	693	794,33	96,76	8,873	8,873	
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	0,5	0,5	10	34	6	0,6	0,6	
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	0,2	0,2	240	180	28	0,2	0,2	
	Итого:		7,8	8,2	24,4	244	0,1	2,6	60	0,7	0,7	0,7	250	214	34	0,8	0,8	
	Всего:		59,959	53,354	268,91	1802,268	0,608	28,4	60,3	7,77	7,77	7,77	943	1008,33	130,76	9,673	9,673	

Возрастная категория 6-10 лет

День 7-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
492	Птица запеченая	90	13,1	8	2,5	139		16,2	0	0			35	0	13	0,5	
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,67	7,5	39	200,34		5,6	0	0			15,42	0	0	4,5	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56		0	0	0			12	8	6	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3		0,054	0	0			6,6	47,1	14,7	1,17	
	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6		10,45	0	0			14,8	0	34,7	0	
	Итого:		23,76	16,82	107,91	614,24		0,18	32,25	0			83,82	55,1	68,4	6,97	
	<b>ОБЕД</b>																
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6		0,108	0	0			13,2	94,2	29,4	2,34	
27	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2,1	4	9,1	66,4		0,1	9,3	0			31	0	27	0	
132	Рассольник ленинградский	200\10	2,75	9,2	11,16	125,6		0,1	1,8	0,11			182	156	3,83	0,2	
436	Жаркое по- домашнему	230	15,3	14,3	48,7	322,9		0,238	2,6	0,2			158,1	228	29,4	1,32	
93	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,27	17,2	72,8		0	24	0			13,2	2,67	2,13	0,53	
	Итого:		24,33	28,55	113,28	708,3		0,546	37,7	0,31			397,5	480,87	91,76	4,39	
	Всего:		48,09	45,37	221,19	1322,54		0,726	69,95	0,31			481,32	535,97	160,16	11,36	
	<b>ПОЛДНИК</b>																
	Печенье	28	2	1,2	15	120		0,02	0	0			10	34	6	0,6	
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92		0,04	12	0			10	30	8	0,4	
	Итого:		2,6	1,2	54	212		0,06	12	0			20	64	14	1	
	Всего:		50,69	46,57	275,19	1534,54		0,786	81,95	0,31			501,32	599,97	174,16	12,36	



Возрастная категория 6-10 лет

День 8-й

№ рецепта;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
511	Рис отварной	150	3,72	5,25	39,2	216	0,03	0	0	0,61				39,3	48	16,6	0,2		
383	Рыба жареная ( минтай)	90	12,96	11,74	0	194	0,21	8,96	0	0,78				97,6	194	7,2	0,47		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0				12	8	6	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42				6,6	47,1	14,7	1,17		
	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25	0	4,35	0	0				18,5	0	2,7	1,85		
	Итого:		18,92	18,12	84,89	589,55	0,18	13,31	0	1,81				174	297,1	47,2	4,49		
	<b>ОБЕД</b>																		
	Хлеб пшеничный	230	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84				13,2	94,2	29,4	2,34		
71	Винегрет овощной	100	1,62	78	5,8	129,75	0,03	9,9	0	1,3				26,57	43,34	19,22	0,7		
124	Щи из капусты	200\10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	7,23	0,17	0,1				85	185	9,1	0,3		
462	Тефтели	60\10	10,5	13,5	10,47	201,74	0,06	0	4,25	2,5				13,4	122,1	18,73	1,7		
520	Пюре картофельное	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85				21	118	19,5	0,6		
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3				10	30	8	0,4		
	Итого:		25,9	102,68	112,59	806,99	0,461	29,13	4,42	6,89				169,17	592,64	103,95	6,04		
	Всего:		44,82	120,8	197,48	1396,54	0,641	42,44	4,42	8,7				343,17	889,74	151,15	10,53		
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5				10	34	6	0,6		
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2				240	180	28	0,2		
	Итого:		9,6	8,2	26,8	246	0,12	2,6	60	0,7				250	214	34	0,8		
	Всего:		54,42	129	224,28	1642,54	0,751	45,04	64,42	9,4				593,17	1103,74	185,15	11,33		

Возрастная категория 6-10 лет

День 9-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
437	Котлета куриная п/ф	120	1,7	11,68	3	165,3	0,038	0	0	1,75	9,29	122	17,4	1,8				
508	Макаронные изделия отварные	150	5,67	7,5	39	200,34	0,29	5,6	0	0	15,42	0	0	4,5				
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8				
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17				
	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6		10,45	0	0	14,8	0	34,7	0				
	Итого:		12,36	20,5	108,41	640,54	0,18	16,05	0	2,17	58,11	177,1	72,8	8,27				
	<b>ОБЕД</b>																	
	Хлеб пшеничный	230	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34				
68	Салат из свежих огурцов	80	3,69	6,8	11,13	111	0,05	3,1	0	12,7	24,18	49	33,82	0,638				
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	1	0,07	0,3	117,4	180	15	0,2				
438	Рис отварной	150	2,4	4	24,5	146	0,21	0	0	0,32	123,5	159	5	0,1				
	Гуляш	90	11,7	11,68	3	165,3	0,038	0	0	0	9,29	0	0	1,8				
93	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,27	17,2	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53				
	Итого:		28,44	29,43	99,15	724	0,486	28,1	0,07	14,76	300,77	484,87	85,35	5,608				
	Всего:		40,8	49,93	207,56	1364,54	0,666	44,15	0,07	16,93	358,88	661,97	158,15	13,878				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6				
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2				
	Итого:		7,8	8,2	24,4	244	1	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8				
	Всего:		55,84	52,85	239,42	1663,74	0,728	46,75	60,11	17,9	619,58	873,97	189,55	12,678				

Возрастная категория 6-10 лет

День 10-й

№ рещ;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
440	Плов из птицы	180	16,6	17,63	13,1	411,4	0,018	0,77	0,33	0,189	129,4	141,1	8,3	0,3				
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8				
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17				
	Итого:		18,84	18,02	40,66	527,7	0,18	0,77	0,33	0,609	148	196,2	29	2,27				
	<b>ОБЕД</b>																	
27	Хлеб пшеничный	230	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34				
155	Кукуруза консервированная	100	2,1	4	9,1	66,4	0,1	9,3	0	0,4	31	0	27	0,3				
492	Суп картофельный с клецками	200	6,37	8,25	14,5	160	0,156	5,12	0	0,375	102	194,4	45,6	0,5				
	Запеканка из печени с рисом	180	18,7	16,7	51,5	407,56	0,23	0	0,05	1,58	157,4	181,9	22,5	0,4				
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4				
	Итого:		31,85	29,73	141,22	846,56	0,634	26,42	0,05	4,495	313,6	500,5	132,5	3,94				
	Всего:		50,69	47,75	181,88	1374,26	0,814	27,19	0,38	5,104	461,6	696,7	161,5	6,21				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
	Печенье	30	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6				
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2				
	Итого:		9,6	8,2	26,8	246	0,12	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8				
	Всего:		60,29	55,95	208,68	1620,26	0,826	29,79	60,38	5,8	711,6	910,7	195,5	7,01				