

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Новоселовская СОШ №5

_____ С.В. Целитан

«01» января 2025 год

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

**Муниципального бюджетного образовательного учреждения
Новоселовской средней общеобразовательной школы №5
имени Героя Советского Союза В.И. Русинова**

1 – 4 классы

с. Новоселово

2025 год

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
зав7-12														
302	Каша молочная пшеничная вязкая	230	8	5	37	234					30			1
684	Чай	200			15	58					5	8	4	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2		14	78					13	75	22	1
0	Масло сливочное	10		8		77			65		1	2		
0	Сыр	20		7		89			55		171	97	6	
зав12-19														
302	Каша молочная пшеничная вязкая	280	10	6	45	285					39			2
684	Чай	200			15	58					5	8	4	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2		14	78					13	75	22	1
0	Масло сливочное	10		8		77			65		1	2		
0	Сыр	20		7		89			55		171	97	6	
обед7-12														
71	Венигрет овощной	100	1	10	7	123		9	208		18	38	16	1
148	Суп-лапша домашняя	200	2	5	11	96		14	168		20	111	28	2
500.01	Биточки рубленые из птицы	100	18	17	12	223		1	54		78	166	27	2
534	Капуста тушеная	150	4	7	16	141		86	155		93	71	36	1
631	Компот из свежих яблок	200			36	142		4	2		7	4	4	1
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
обед12-19														
71.01	Венигрет овощной	100	1	10	7	123		9	208		18	38	16	1
148	Суп-лапша домашняя	250	3	6	14	120		17	209		26	138	34	2
500	Биточки рубленые из птицы	100	18	17	12	223		1	54		78	166	27	2
534.01	Капуста тушеная	180	2	8	19	169		105	188		113	86	44	2
631	Компот из свежих яблок	200			36	142		4	2		7	4	4	1
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
полд7-11														
0	Печенье сдобное	20	1	3	14	92			26		5	13	2	
0	Кисломолочный продукт	200	3	1	5	46			8		99	76	12	
полд12-18														
0	Печенье сдобное	20	1	3	14	92			26		5	13	2	
0	Кисломолочный продукт	200	3	1	5	46			8		99	76	12	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
зав7-11														

492	Плов из мяса птицы	200	15	13	36	330	6	3	180		29	199	76	10
0	Кукуруза консервированная	60	1		7	36		3	2		26	26	8	
693	Какао с молоком	200	5	5	32	190		1	10		123	103	22	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2		14	78					13	75	22	1
зав12-18														
492	Плов из мяса птицы	230	17	15	41	379	6	4	207		34	228	87	12
0	Кукуруза консервированная	100	2		11	57		5	3		42	41	13	
693	Какао с молоком	200	5	5	32	190		1	10		123	103	22	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
обед7-11														
0	Икра кабачковая	60	2	5		60		9	25		17	20	13	1
124.01	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	3	8	70		26	197		45	100	3	1
437	Гуляш	100	14	6	4	132	2	2	12		3	7	5	6
332	Макароны отварные	150	5	9	34	245			52		15	48	9	1
648	Кисель плодово-ягодный	200			31	118								
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
обед12-18														
0	Икра кабачковая	100	2	9		97		15	40		27	32	21	1
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	10	88		33	246		57	125	31	2
437	Гуляш	100	14	6	4	132	2	2	12		3	7	5	6
332.01	Макароны отварные	180	6	11	41	293			53		20	58	10	1
648	Кисель плодово-ягодный	200			31	118								
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
полд7-11														
0	Яблоко свежее	100			9	40		10	5		16	11	9	2
полд12-18														
0	Яблоко свежее	100			9	40		10	5		16	11	9	2

МБОУ Новоселовская СОШ №5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
зав7-11														
493	Курица тушеная в сметанном соусе	100	15	12		171		1	62		30	208	30	3
520.01	Картофельное пюре	180	4	10	26	227		30	79		52	114	38	1
686	Чай с лимоном	200			15	60		3	1		8	10	5	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
0	Конфета шоколадная	20												
зав12-18														
493	Курица тушеная в сметанном соусе	100	15	12		171		1	62		30	208	30	3
520.01	Картофельное пюре	200	4	11	28	249		33	86		57	125	42	1
686	Чай с лимоном	200			15	60		3	1		8	10	5	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
0	Конфета шоколадная	20												
обед7-11														
43	Салат из капусты белокочанной	100	1	5	9	88		35	3		46	33	15	1
140.01	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	17	96		13	177		21	120	27	2
462	Тефтели (мясные)	100	9	18	10	240	3	4	8		18	38	14	11
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	11	41	303			47		15	181	120	4
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124			62		8	12	6	

0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
обед12-18														
43.01	Салат из капусты белокочанной	150	2	8	13	132		52	4		69	50	23	1
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	2	21	120		16	222		26	150	33	2
462	Тефтели (мясные)	100	9	18	10	240	3	4	8		18	38	14	11
297.01	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	13	49	364			54		19	217	144	5
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124			62		8	12	6	
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
полд7-11														
0	Пряник	20												
0	Сок в ассортименте т/п	200	1		21	88		1			3	3	2	1
полд12-18														
0	Пряник	20												
0	Сок в ассортименте т/п	200	1		21	88		1			3	3	2	1

МБОУ Новоселовская СОШ №5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
зав7-11														
311	Каша манная молочная жидкая	230	3	9	23	197			46		116	109	18	
684	Чай	200			15	58					5	8	4	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2		14	78					13	75	22	1
0	Масло сливочное	10		8		77			65		1	2		
0	Сыр	20		7		89			55		171	97	6	
зав12-18														
311.01	Каша манная молочная жидкая	280	4	11	28	240		1	56		141	132	22	1
684	Чай	200			15	58					5	8	4	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2		14	78					13	75	22	1
0	Масло сливочное	10		8		77			65		1	2		
0	Сыр	20		7		89			55		171	97	6	
обед7-11														
0	Овощи свежие-помидоры (порционная нарезка)	60	1		4	15		13	52		8	22	12	
132.01	Рассольник ленинградский	200	2	4	16	108		14	163		29	117	27	2
489	Рагу овощное с курицей	200	12	10	19	222								
631	Компот из свежих яблок	200			36	142		4	2		7	4	4	1
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
обед12-18														
0	Овощи свежие-помидоры (порционная нарезка)	100	1		4	23		20	83		8	35	20	
132	Рассольник ленинградский	300	3	5	24	162		22	245		43	176	41	2
489	Рагу овощное с курицей	230	14	11	22	256								
631	Компот из свежих яблок	200			36	142		4	2		7	4	4	1
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
полд7-11														
0	Банан свежий	100	1		15	62		10	20		8	28	42	1

полд12-18														
0	Банан свежий	100	1		15	62		10	20		8	28	42	1

МБОУ Новоселовская СОШ №5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
зав7-11														
362	Пудинг из творога запеченый со сгущенным молоком	150	20	16	31	356		1	281		236	402	40	3
692	Кофейный напиток	200	2	4	29	152			7		62	46	7	
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
0	Повидло	20		7		69			43		132	75	5	
0	Яблоко свежее	100			9	40		10	5		16	11	9	2
зав12-18														
362.01	Пудинг из творога запеченый со сгущенным молоком	200	27	22	41	474		1	374		315	537	53	4
693	Какао с молоком	200	5	5	32	190		1	10		123	103	22	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
0	Повидло	20		7		69			43		132	75	5	
0	Яблоко свежее	100			9	40		10	5		16	11	9	2
обед7-11														
0	Огурец соленый	60	1		2	7		6	31		13	18	8	1
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5	16	129		10	177		24	68	28	2
492	Плов из мяса птицы	200	15	13	36	330	6	3	180		29	199	76	10
648	Кисель плодово-ягодный	200			31	118								
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
обед12-18														
0	Огурец соленый	100	1		2	11		8	50		21	30	10	1
139	Суп картофельный с бобовыми	300	6	6	19	153		12	218		29	81	33	3
492	Плов из мяса птицы	200	15	13	36	330	6	3	180		29	199	76	10
648	Кисель плодово-ягодный	200			31	118								
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
полд7-11														
0	Вафли	20	22	26	140	844		2	320		264	336	48	3
0	Кисломолочный продукт	200	3	1	5	46			8		99	76	12	
полд12-18														
0	Вафли	20	22	26	140	844		2	320		264	336	48	3
0	Кисломолочный продукт	200	3	1	5	46			8		99	76	12	

МБОУ Новоселовская СОШ №5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	--	--	--------------------------------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
зав7-11														
333	Макароны с сыром	200	11	12	43	334			85		33	147	27	3
686	Чай с лимоном	200			15	60		3	1		8	10	5	1
0	Пряник	40												
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0	Масло сливочное	10		8		77			65		1	2		
зав12-18														
333.01	Макароны с сыром	250	13	15	53	418			106		41	184	33	3
686	Чай с лимоном	200			15	60		3	1		8	10	5	1
0	Пряник	40												
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0	Масло сливочное	10		8		77			65		1	2		
обед7-11														
0	Овощи свежие-огурцы (порционная нарезка)	60	1		2	8		6	2		11	18	8	
109.01	Борщ со сметаной на костном бульоне	200	1	4	8	74	1	17	174		39	45	21	3
423	Бефстроганов	100	17	12	5	203	8	5	26		55	60	20	26
297.02	Каша перловая рассыпчатая	150	4	9	36	244			17		8	82	27	1
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124			62		8	12	6	
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
обед12-18														
0	Овощи свежие-огурцы (порционная нарезка)	100	1		3	13		7	3		17	30	14	
109	Борщ со сметаной на костном бульоне	250	2	5	10	93	1	22	218		49	57	27	4
423	Бефстроганов	100	17	12	5	203	8	5	26		55	60	20	26
297.03	Каша перловая рассыпчатая	180	4	11	43	293			20		9	98	32	1
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124			62		8	12	6	
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
полд7-11														
0	Мандарин свежий	70			19	77		27	7		24	12	8	
полд12-18														
0	Мандарин свежий	70			19	77		27	7		24	12	8	

МБОУ Новоселовская СОШ №5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
зав7-11														
340	Омлет натуральный	150	15	25	3	298			63		62	63	8	
0	Зеленый горошек консервированный	100	3		11	58		8	76		20	63	19	1
693	Какао с молоком	200	5	5	32	190		1	10		123	103	22	1
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
зав12-18														
340.01	Омлет натуральный	200	20	33	4	397			87		79	79	9	1
0	Зеленый горошек консервированный	150	4	1	16	86		12	114		30	94	28	2
693	Какао с молоком	200	5	5	32	190		1	10		123	103	22	1
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
обед7-11														
71	Венигрет овощной	100	1	10	7	123		9	208		18	38	16	1
133.01	Суп картофельный с консервой	200	2	2	16	97		19	178		18	63	25	1
438	Азу	200	18	10	19	242	4	25	30		19	73	33	14
638	Компот из ягод сушеных (изюм)	200			27	106			62		8	12	6	

0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
обед12-18														
71.01	Венигрет овощной	100	1	10	7	123		9	208		18	38	16	1
133	Суп картофельный с консервой	250	3	3	20	121		24	223		23	79	32	1
438.01	Азу	200	18	10	19	242	4	25	30		19	73	33	14
638	Компот из ягод сушеных (изюм)	200			27	106			62		8	12	6	
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
полд7-11														
0	Печенье сдобное	20	1	3	14	92			26		5	13	2	
0	Сок в ассортименте т/п	200	1		21	88		1			3	3	2	1
полд12-18														
0	Печенье сдобное	20	1	3	14	92			26		5	13	2	
0	Сок в ассортименте т/п	200	1		21	88		1			3	3	2	1

МБОУНовоселовская СОШ №5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
зав7-11														
311.02	Каша рисовая молочная жидкая	230	3	9	22	189			48		115	110	18	
684	Чай	200			15	58					5	8	4	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2		1	78					13	75	22	1
0	Масло сливочное	10		8		77			65		1	2		
0	Сыр	20		7		89			55		171	97	6	
зав12-18														
311.03	Каша рисовая молочная жидкая	280	4	10	27	236		1	60		144	137	23	1
684	Чай	200			15	60		3	1		8	10	5	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2		14	78					13	75	22	1
0	Масло сливочное	10		8		77			65		1	2		
0	Сыр	20		7		89			55		171	97	6	
обед7-11														
0	Овощи свежие-помидоры (порционная нарезка)	60	1		4	15			13	52		8	22	12
124.01	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	3	8	70			26	197		45	100	25
492	Плов из мяса птицы	200	15	13	36	330	6	3	180		29	199	76	10
648	Кисель плодово-ягодный	200			31	118								
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
обед12-18														
0	Овощи свежие-помидоры (порционная нарезка)	100	1		4	23			20	83		8	35	20
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	10	88			33	246		57	125	31
492	Плов из мяса птицы	200	15	13	36	330	6	3	180		29	199	76	10
648	Кисель плодово-ягодный	200			31	118								
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
полд7-11														

0	Груша свежая	100			9	38		5	2		19	16	12	2
полд12-18														
0	Груша свежая	100			9	38		5	2		19	16	12	2

МБОУ Новоселовская СОШ №5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
зав7-11														
423.01	Бефстроганов	100	17	12	5	203	8	5	26		55	60	20	26
332	Макароны отварные	150	5	9	34	245			52		15	48	9	1
684	Чай	200			15	58					5	8	4	1
0.01	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0	Конфета шоколадная	15												
зав12-18														
423	Бефстроганов	100	17	12	5	203	8	5	26		55	60	20	26
332.01	Макароны отварные	180	6	11	41	293			53		20	58	10	1
684	Чай	200			15	58					5	8	4	1
0.01	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0	Конфета шоколадная	20												
обед7-11														
0	Овощи свежие-огурцы (порционная нарезка)	60	1		2	8			6	2		11	18	8
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5	16	129			10	177		24	68	28
394	Тефтели рыбные	100	10	11	12	96	5	3	5		40	60	18	4
520	Картофельное пюре	150	3	8	22	189			36	67		54	130	45
638	Компот из ягод сушеных (курага)	200			27	106			62		8	12	6	
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
обед12-18														
0	Овощи свежие-огурцы (порционная нарезка)	100	1		3	13			7	3		17	30	14
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5	16	129			10	177		24	68	28
394	Тефтели рыбные	100	10	11	12	96	5	3	5		40	60	18	4
520.01	Картофельное пюре	180	4	10	26	227			30	79		52	114	38
638	Компот из ягод сушеных (курага)	200			27	106			62		8	12	6	
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
полд7-11														
0	Пряник	20												
0	Кисломолочный продукт	200	3	1	5	46			8		99	76	12	
полд12-18														
0	Пряник	20												
0	Кисломолочный продукт	200	3	1	5	46			8		99	76	12	

МБОУ Новоселовская СОШ №5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний и весенний периоды. С1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Возрастная категория: 7-11 лет и старше 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
зав7-11														
462.01	Тефтели (мясные)	100	9	18	10	240	3	4	8		18	38	14	11
587	Соус томатный к мясу	20	1	1	2	18		3	64		3	7	4	
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	11	41	303			47		15	181	120	4
692	Кофейный напиток	200	2	4	29	152			7		62	46	7	
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
зав12-18														
462	Тефтели (мясные)	100	9	18	10	240	3	4	8		18	38	14	11
587.01	Соус томатный к мясу	30	1	1	3	27		4	96		4	11	6	
297.01	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	13	49	364			54		19	217	144	5
692	Кофейный напиток	200	2	4	29	152			7		62	46	7	
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
обед7-11														
89	Сельдь с луком	60	4	6	4	84								
138.01	Суп картофельный с пшеном	200	2	2	15	90		14	168		20	111	28	2
489	Рагу овощное с курицей	200	13	10	19	222								
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124			62		8	12	6	
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
обед12-18														
89	Сельдь с луком	100	6	10	4	135						45	21	1
138	Суп картофельный с пшеном	250	2	3	18	113		17	209		26	138	34	2
489	Рагу овощное с курицей	200	13	10	19	222								
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124			62		8	12	6	
0	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					10	32	7	1
0.01	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2		11	60					10	58	17	1
полд7-11														
0	Банан свежий	100	1		15	62		10	20		8	28	42	1
полд12-18														
0	Банан свежий	100	1		15	62		10	20		8	28	42	1

Всего за период

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
зав12-18	600	19.78	27.19	70.67
зав7-11	524	16.00	22.00	62.00
обед12-18	886	30.73	29.48	123.53
обед7-11	765	26.09	23.03	112.75
полд12-18	162	3.95	3.63	28.95
полд7-11	162	3.95	3.63	28.95
ВСЕГО	3099	101.00	109.00	427.00

Утвердил: _____ С.В. Целитан

М.П.