

Приложение №1
к приказу по школе
от 30.08.2024г. № 333

Утверждаю:
Директор МБОУ «Косихинская
СОШ им. А.М. Топорова»



Штайгервальд Т.М.

Циклическое меню
МБОУ «Косихинская СОШ им. А.М. Топорова»
для обучающихся 1-4 классов
на 2024-2025 учебный год

№ реп ерт уры	Наименование блюда, прием п ищи (завтрак)	1-4 Класс ы Выхо д (вес) порции и (мл или гр	Пищевые вещества,			Энерге ая ценнос ть, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг	
			белк и	жиры г	угле в оды		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	
1	День 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
175	Каша рисовая с маслом сливочным	200	3,3	8,6	23,2	183,4	92,3	26,7	128,0	1,3	0,4	1,9	71,6	
76	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,66	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0	
15	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	158,67	29,33	132,0	2,4	0,03	1,47	0	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0	
338	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	66,6	24,0	13,5	16,5	3,3	0,05	15,0	0	
	Итого:	500	15,3	18,17	86,47	570,38	460,17	89,73	411,3	7,64	0,53	18,51	123,6	

№ реп ент уры	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	1-4 класс Выхо д (вес) порци и (мл или гр)	Пищевые вещества, г			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг		
			белк и	жиры	углев оды		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	
1	День 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
309	Макаронные изделия	200	3,1	7,5	28,5	201,9	12,0	7,5	34,5	0,75	0,06	0	0	
250	Гуляш мясной	100	9,47	9,2	3,0	186,75	15,4	14,07	46,38	1,53	0,07	3,73	12,0	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,43	0,18	24,84	41,6	23,4	17,0	23,4	60,3	0,02	59,4	0	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0	
	Итого:	540	16,16	17,28	75,66	544,77	60,0	51,77	139,08	62,62	0,19	63,13	12,0	

№ рецептур	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	1-4 Классы Выход (вес) порции (млн или гр)	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
	День 3																
302	Каша гречневая с маслом сливочным	200	6,4	4,1	39,84	231,86	14,6	140,0	210,0	5,01	0,2	0	0				
269	Тфтели мясные	100	5,1	9,93	0,87	178,13	14,74	26,88	219,3	3,34	0,08	1,0	20,0				
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0,27	0				
ИП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0				
	Итого:	500	15,19	14,43	69,5	543,51	52,14	191,81	486,23	10,92	0,32	1,27	20,0				

№ рецептур	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	1-4 классы Выход (вес) порции и (мл или гр)	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Са		Mg	P	Fe	В1	С	А		
1	День 4	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
82	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/30	6,25	4,5	13,75	298,5	62,5	32,5	227,5	1,5	0,05	8,75	5,0		
76	Сыр порпизами	20	4,64	5,9	0	71,66	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0		
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0,27	0		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0		
338	Фрукт	110	0,6	0,6	14,7	66,6	24,0	13,5	16,5	3,3	0,05	15,0	0		
	Итого:	650	15,18	11,4	57,24	549,9	285,3	77,93	400,93	7,57	0,15	24,16	57,0		

№ рецептур	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	1-4 Классы Выход (вес) порции и (мл или гр)	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	День 5														
52	Овоши свежие в нарезке	100	1,33	6,08	8,52	107,52	43,0	16,0	28,32	0,52	0,02	24,43	0		
312	Картофельное пюре	200	3,08	2,33	19,13	146,3	38,25	26,7	76,95	0,86	1,16	3,75	33,15		
227	Рыба припущенная	100	7,92	2,93	1,5	80,93	28,8	28,53	176,93	0,55	0,08	1,2	14,8		
349	Компот из смеси с/ф	200	0,53	0,18	24,84	102,9	23,4	17,0	23,4	60,3	0,02	59,4	0		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0		
	Итого:	640	16,02	11,92	73,31	531,17	142,65	101,43	340,4	62,67	1,32	88,78	47,95		

№ рецептуры	Наименование блюда, приема пищи (завтрак)	1-4 Классы Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А			
1	День 6	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
178	Каша молочная пшениная	200	3,3	8,6	23,2	183,4	92,3	26,7	128,0	1,3	0,4	1,9	71,6			
76	Сыр порливами	20	4,64	5,9	0	71,66	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0			
15	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	158,67	29,33	132,0	2,4	0,03	1,47	0			
ИР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	16,5	3,3	0,05	0	0			
338	Фрукт	100	0,06	0,06	14,7	66,6	24,0	13,5	16,5	3,3	0,05	0	0			
	Итого:	500	15,3	18,17	86,42	570,38	460,17	89,73	411,3	7,64	0,53	3,51	123,6			

№ рецептур	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	1-4 классы (вес порции (мл или гр))	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг	
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	День 7														
111	Картофель тушеный	200	7,3	6,3	49,3	283,1	197,3	24,9	166,9	0,5	0,1	0,5	23,4		
76	Сыр порционными	20	4,64	5,9	0	71,66	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0		
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	7,73	2,67	2,13	0,53	0,01	100,0	0		
338	Фрукт	110	0,6	0,6	14,7	66,6	24,0	13,5	16,5	3,3	0,05	15,0	0		
ИП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0		
	Итого	570	16,1	13,47	100,52	587,68	414,23	54,27	320,33	4,97	0,21	115,64	75,4		

№ рецептуры	Наименование блюда, приема и порции (завтрак)	1-4 Классы Выход (вес) порции и (мл или гр)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	
1	День 8	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
304	Рис отварной	200	2,67	5,33	36,67	230,11	2,61	19,01	61,5	19,01	0,03	0	27,0	
250	Гуляши мясной	100	9,47	9,2	3,0	186,75	15,4	14,07	46,38	1,53	0,07	3,73	12,0	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,43	0	9,87	41,6	15,3	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0	
	Итого:	540	15,73	14,93	68,86	571,98	42,51	58,55	165,88	4,63	0,14	5,86	39,0	

№ реп ент уры	Наименование блюда, прием и иши (завтрак)	1-4 Класс ы Выхо д (вес) порци и (мл или гр	Пищевые вещества,			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			белк и	жир	углевод		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	День 9													
309	Макаронные изделия	200	5,1	7,5	28,5	201,9	12,0	7,5	34,5	0,75	0,06	0	0	
269	Тефтели мясные	100	5,1	5,8	8,8	178,13	34,53	26,67	140,0	1,87	0,08	0,27	0,08	
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	74,5	14,0	8,0	14,0	2,8	0,02	4,0	0	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0	
	Итого:	540	14,36	13,9	76,82	548,05	69,73	55,37	223,3	5,86	0,2	4,27	0,08	

№ реп ент уры	Наименование блюда, прием п иши (завтрак)	1-4 Клас с ы Выхо д (вес) порци и (мл или гр	Пищевые вещества,			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг		
			белк и	г жиры	угле вод ы		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	
1	День 9	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
309	Макаронные изделия	200	5,1	7,5	28,5	201,9	12,0	7,5	34,5	0,75	0,06	0	0	0
269	Тефтели мясные	100	5,1	5,8	8,8	178,13	34,53	26,67	140,0	1,87	0,08	0,27	0,27	0,08
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	74,5	14,0	8,0	14,0	2,8	0,02	4,0	0	0
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0	0
	Итого:		14,36	13,9	76,82	548,05	69,73	55,37	223,3	5,86	0,2	4,27	0,27	0,08

№ рецептуры	Наименование блюда, приемы пищи (завтрак)	1-4 Куссы Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	День 10														
45	Овоши свежие в нарезке	60	1,33	6,08	8,52	81,9	43,0	16,0	28,32	0,52	0,02	24,43	0		
312	Картофельное пюре	200	3,08	2,33	19,13	146,3	38,25	26,7	76,95	0,86	1,16	3,75	33,15		
250	Гуляш мясной	100	9,47	9,2	3,0	103,5	15,4	14,07	46,38	1,53	0,07	3,73	12,0		
349	Компот из кураги	200	0,53	0,18	24,84	102,9	23,4	17,0	23,4	60,3	0,02	59,4	0		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0		
	Итого:	600	14,57	18,19	74,81	528,12	129,25	86,97	209,85	63,65	1,31	91,31	45,12		