

Приложение №2
к приказу по школе
от 30.08.2024г. № 333

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

Штайгервальд Т.М.



**Цикличное меню
МБОУ «Косихинская СОШ им. А.М. Топорова»
для обучающихся 5-11 классов
на 2024-2025 учебный год**

№ рецептур	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	5-11 класс Выход (вес) порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А
1	День 1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
175	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220	3,3	8,6	23,2	183,4	92,3	26,7	128,0	1,3	0,4	1,9	71,6
76	Сыр порциами	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:	580	15,3	18,17	86,47	570,38	460,17	89,73	411,3	7,64	0,53	18,51	123,6

№ рецептур	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	5-11 класс Выход (вес) порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A			
1	День 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
309	Макаронные изделия	220	3,1	7,5	28,5	221,9	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	0,04	0,04	0	0			
	Итого:	560	16,16	17,28	75,66	544,77	60,0	51,77	139,08	62,62	0,19	63,13	12,0			

№ реп ент уры	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	5-11 класс Выхо д (вес) порци и	Пищевые вещества,			Энерге тическ ая ценно сть, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			белк и	жиры г	угле в оды		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A		
1	День 3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
302	Каша гречневая с маслом сливочным	200	6,4	4,1	39,84	251,86	14,6	140,0	210,0	5,01	0,2	0	0	0	
278	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		
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	15,19	14,43	69,5	563,51	52,14	191,81	486,23	10,92	0,32	1,27	20,0		

№ реп-туры	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	5-11 класс	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А				
		Выход (вес) порции	г	г	г		8	9	10	11	12	13	14				
1	День 4	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
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				
7	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	13,5	19,4	0,04	1,2	0,08	0	1,4				
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	50	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0				
	Итого:	590	14,95	6,82	69,45	577,02	98,8	76,83	284,47	5,27	0,17	9,02	6,4				

№ рецептур	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	5-11 класс	Пищевые вещества, г			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 5													
45	Овоши 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 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:	640	16,02	12,52	88,01	531,17	166,65	114,93	356,9	66,42	1,37	103,78	47,95	

		и					ккал								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	День 6														
178	Каша молочная пшенная	220	3,3	8,6	23,2	183,4	92,3	26,7	128,0	1,3	0,4	1,9	71,6		
76	Сыр порциами	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		
338	Фрукт	100	0,06	0,06	14,7	66,6	24,0	13,5	16,5	3,3	0,05	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:	580	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)	5-11 класс	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	Вода		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A		
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 порциями	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			
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:	570	16,1	13,47	100,5 ²	587,68	414,23	54,27	320,33	4,97	0,21	115,6 ⁴	75,4			

№ реп ент уры	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	5-11 класс	Пищевые вещества,			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			белк и	жирь	углев оды		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	День 8														
304	Рис отварной	200	2,67	5,33	36,67	230,11	2,61	19,01	61,5	0,53	0,03	0	27,0		
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	0,53	0	9,87	41,6	15,3	12,27	23,2	2,13	0	2,13	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	15,83	14,93	68,86	551,98	42,51	58,55	165,88	4,63	0,14	5,86	39,0		

№ рецептур	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	5-11 класс	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг			
			белки	жиры	углевод		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
	День 9																
309	Макаронные изделия	220	5,1	7,5	28,5	201,96	12,0	7,5	34,5	0,75	0,06	0	0				
349	Компот из кураг	200	0,53	0,18	24,84	102,9	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				
269	Тертые мясные	100	5,1	5,8	0,87	178,13	14,74	26,88	219,3	3,34	0,08	1,0	20,0				
	Итого:	560	13,89	13,88	73,53	576,51	59,34	48,58	312,0	64,83	0,2	60,4	20,0				

№ рецептур	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	5-11 класс Выход (вес) порции	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 в нарезке	100	1,33	6,08	8,52	107,62	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	Гуляши 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:	640	17,57	18,19	74,81	553,84	129,25	86,97	209,85	63,65	1,31	91,31	45,12			