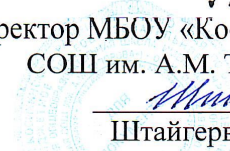


Приложение №5  
к приказу по школе  
от 30.08.2024г. № 333

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



Циклическое меню  
МБОУ «Косихинская СОШ им. А.М. Топорова»  
для обучающихся, имеющих аллергическую  
реакцию на 2024-2025 учебный год

---

№ рецептур	Наименование блюда, или (завтрак)	1-4 классы блюд (вес порции (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 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
8	Суп картофельный с бобовыми	250	5,9	5,28	16,33	134,75	12,1	6,4	1,1	12,4	4,2	0	3,4			
375	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			
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:		10,19	6,46	75,19	491,25	68,7	50,1	75,8	76,44	4,31	74,4	3,4			

№ рецептуры	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	1-4 класс выход (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	День 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				
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	0,18	24,84	41,6	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:		18,26	17,28	75,66	544,77	60,0	51,77	139,08	62,62	0,19	63,13	12,0				

№ рецептуры	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	1-4 классы	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	8,9	4,1	39,84	231,86	14,6	140,0	210,0	5,01	0,2	0	0			
269	Тфтели мясные	100	21,32	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	33,91	14,43	69,5	543,51	52,14	191,81	486,23	10,92	0,32	1,27	20,0			

№ репентуры	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	1-4 классы	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А			
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	День 4															
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,25	4,5	13,75	298,5	62,5	32,5	227,5	1,5	0,05	8,75	5,0			
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:		15,18	11,4	57,24	549,9	285,3	71,93	400,93	7,57	0,15	24,16	57,0			

№ рецептуры	Наименование блюда, прием 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	Дель 5	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
52	Овощи 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				
322	Картофель отварной	200	1,89	1,0	9,46	104,2	1,4	5,6	2,8	11,6	3,4	9,1	0				
227	Рыба припущенная	100	13,1	2,93	1,5	80,93	28,8	28,53	176,93	0,55	0,08	1,2	14,8				
349	Койпот 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				
Итого:	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0				
	Итого:		20,01	10,59	63,64	489,07	105,8	80,33	266,25	73,59	3,56	94,13	14,8				

№ рецензий	Наименование блюда, прием пищи (завтрак)	1-4 Классы Выход (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 6													
111	Суп вермишелевый	250	7,3	6,3	49,3	283,1	197,3	24,9	166,9	0,5	0,1	0,5	23,4	
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	
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	
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		16,1	13,47	100,5	587,68	414,23	54,27	320,33	4,97	0,21	115,6	75,4	

№ реп ент уры	Наименование блюда, прием и иши (завтрак)	1-4 Класс ы 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	углевод ы		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А			
1	День 7	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
322	Картофель отварной	200	1,89	1,0	9,46	104,2	1,4	5,6	2,8	11,6	3,4	9,1	0			
288	Мясо птицы	100	21,67	13,33	0	206,67	9,4	14,6	6,9	45,6	13,4	0	7,8			
352	Кисель	200	0,24	0,12	35,86	145,08	1,3	5,4	11,2	0	2,3	9,74	15,1			
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	16,5	3,3	0,05	0	0			
	Итого:		28,15	16,18	74,31	549,47	58,15	59,9	129,85	46,9	16,9	13,49	56,05			



№ рецептур	Наименование блюда, прием и или (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 8	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	230,11	2,61	19,01	61,5	19,01	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				
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:		16,83	9,67	68,86	571,98	42,51	58,55	165,88	4,63	0,14	5,86	39,0				

№ рецептур	Наименование блюда, приемы пищи (завтрак)	1-4 Классы Выход (вес) порции и (млн 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 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	Тестели мясные	100	9,87	17,33	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:		19,13	25,43	76,82	548,05	69,73	55,37	223,3	5,86	0,2	4,27	0,08			

№ рецептуры	Наименование блюда, прием и или (завтрак)	1-4 Классы Выход (вес) порции (млн или гр)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A			
1	День 10	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
45	Овощи 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			
322	Картофель отварной	200	1,89	1,0	9,46	104,2	1,4	5,6	2,8	11,6	3,4	9,1	0			
250	Гуляши мясной	100	9,47	9,2	3,0	176,75	15,4	14,07	46,38	1,53	0,07	3,73	12,0			
349	Компот из кудряги	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:		16,38	16,86	65,14	559,27	92,4	65,87	135,7	74,39	3,55	96,66	12,0			