

Утверждаю:

Директор муниципальной бюджетной
общеобразовательной организации Дмитриево
Помряскинская средняя школа муниципального
образования «Старомайнский район»
Ульяновской области
_____ Ю.А. Дубровская
« __ » _____ 2025 год

**Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания детей в ЛОЛ
МБОО Дмитриево Помряскинская СШ
(с 11 до 17 лет)**

День первый														
№ рецепту-ры	Наименование блюда	Масса пор-ции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жи-ры	Углево-ды		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
168	Каша пшенная молочная	150	22,4	25,1	53,4	343,5	0,16	0,7	0,02	0,7	32	118	53	2,4
	Булочка «Семейка»	50	7,9	9,4	55,5	339	0,11		0,02	4	31	89	13	
951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7	
	Обед													
187	Щи со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	321,4	0,06	18,46			43,33	47,63	22,25	0,8
679	Гречка	150	7,46	5,61	35,84	276,53	0,18		0,02		12,98	208,5	67,5	3,95
608	Курица порционно	80	12,44	9,24	12,56	228,75	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
833	Подлив		0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01		7,05	13,15	5,34	0,21
868	Компот	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
38	Салат из капусты	80	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25			24,28	44	30,75	44
	Хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3
	апельсин	150	1,5	0,5	21	96	0,05	10	20	0,4	6,4	28	42	0,6
	Итого		43,24	39,36	204,86	1646,82	0,88	28,24	29,08	4,2	232,79	779,06	214,77	52,94

День второй														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жи-ры	Углево-ды		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
168	Каша манная молочная	150	15	19	37,5	275,4	0,16	9	0,01	1,2	83	57	22	1,1
1	Бутерброд с маслом	70	17	14	50	220,4	0,1	12	0,2	8,2	42	53	11,4	1
943	Чай	200	0,9	0,02	16,3	63,6	0,04	3	0,2	0,1	4	9	2	0,2
	Вафли	30	13,7	15,8	21,7	327,1	0,01	0,41		6,5	27	36,6	3,1	0,65
	Обед													
208	Суп вермишелевый	250	2,69	2,84	17,14	202,8	0,11	8,25			24,6	66,65	27	1,09
694	Картофельное пюре	200	53,8	10,4	40	261,2	0,14	0,18	1,2	0,02	56	110	40	1,4
286	Гуляш	80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51		57,8	141,4	28,4	1,27
13	Салат из помидор	60	0,46	3,65	1,43	67,3	0,02	5,7			13,11	24,01	7,98	0,34
859	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02				12	2,4	0	0,8
	Хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3
	Яблоко	150	1,15	0,6	32,7	95,2	0,2	13	5	0,2	16	11	0,4	2,2
	Итого		121,98	80,62	284,27	1966,2	0,9	53,37	57,71	16,42	343,51	596,06	174,28	11,35

День третий

№ рецепт у ры	Наименование блюда	Масс а пор- ции	Пищевые			Энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жи- ры	Углево- ды		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
438	Яйцо		5,1	4,6	0,3	63	0,3		0,1		22	76,8	4,8	1,
3	Бутерброд с сыром	70	21	6,7	7,2	201,3	0,15	6,7	0,2	4,2	130,5	170	28	0,75
869	сок	200	1,6		29,2	95,6	0,01	3,6	0,04	0,4	12	55	17	0,75
	Печенье	70	17,8	22,3	21,7	501,5	0,3	4,1	0,07	5,2	141	187	31	0,81
	Обед													
87	Суп с крестьянский	250	20,72	4,2	14,8	181,86	0,03	2	0,03	0,06	52	170	42	3,1
688	Макароны отварные	150	7	0,6	47,9	270,6	0,06	0,02	0,3	0,03	27	34	18	0,6
637	Отварная курица с подливом	80	24,4	5,3	0,7	178,5	0,03	0,09	0,01	0,9	18,2	55,9	9,4	0,5
42	Салат из капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,4 7			22,42	16,57	9,1	0,31
	чай	200	1,15		32,7	95,2	0,2	13	0,05	0,1	195	63	21	0,9
	хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3
	банан	30	1,2	0,3	11,25	57	0,03	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	Итого		123,4 2	68,7 5	254,56	2090,7	1,02	88,3 8	10,82	11,9 9	673,12	971,47	271,5	11,52

День четвёртый														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
177	Каша молочная "Дружба"	150	23,4	9,2	52,6	343,5	0,17	0,8	0,02	0,8	33	118,5	54	2,6
	Булочка «Ромашка»	100	7,9	9,4	55,5	339	0,11		0,02	4	31	89	13	
951	Чай	200	0,9	0,02	16,3	63,6	0,04	3	0,2	0,1	4	9	2	0,2
	Шоколадный батончик	25	2,5	12,5	72,8	432,5	0,17	30		0,7	102,4	93,2	32,4	1,95
	Обед													
206	Гороховый суп	250	17,3	3,5	19,9	349,1	0,06	0,7	0,04	0,9	63	47	24	0,9
321	Овощное рагу	200	3,7	5,47	15,16	212,78	0,2	7,1		0,06	62	46	21,2	0,8
14	Салат из помидор	70	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25			10,55	19,73	10,67	0,5
	Сок	200	1,15		32,7	95,2	0,2	13	0,05	0,1	195	63	21	0,9
	Хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3
	яблоко	150	0,9		10,2	78,7	0,7	8,15	0,03	2,1	214	247,1	42,4	1,2
	Итого		262,83	46,38	293,99	2040,84	117,68	72,72	0,26	8,94	718,95	842,53	295,67	17,15

День пятый														
№ рецепту-ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
469	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	30,93	22,89	36	310,66	0,1	0,82	0,37		251,55	383,23	54,36	0,93
869	Йогурт	200	1,6		29,2	95,6	0,01	3,6	0,04	0,4	12	55	17	0,75
	вафли	70	17,8	22,3	21,7	501,5	0,3	4,1	0,07	5,2	141	187	31	0,81
	Обед													
187	Борщ со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	321,4	0,06	18,46			43,33	47,63	22,25	0,8
304	Плов с курицей	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74
38	Салат из капусты с яблоком	80	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25			24,28	44	30,75	1,08
859	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02				12	2,4	0	0,8
	Хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3
	апельсин	150	1,5	0,5	21	96	0,05	10	20	0,4	6,4	28	42	0,6
	Итого		85,54	73,41	22,22	2067,01	0,7	45,19	80,58	6,2	554,94	1081,39	288,74	9,81

День шестой														
№ рецепту-ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жи-ры	Углево-ды		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
449	Каша геркулесовая	150	20,7	19,8	41,6	315,7	0,3	0,7	0,04	0,9	118	194	9,1	0,3
943	Чай	200	0,9	0,02	16,3	63,6	0,04	3	0,2	0,1	4	9	2	0,2
	Вафли	30	13,7	15,8	21,7	327,1	0,01	0,41		6,5	27	36,6	3,1	0,65
	батон													
	Обед													
197	Рассольник	250	2	5,11	16,93	179,59	0,1	7,54			24,95	63,3	26,4	0,75
688	Макароны отварные	150	7	0,6	47,9	270,6	0,06	0,02	0,3	0,03	27	34	18	0,6
833	Подлив		0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01		7,05	13,15	5,34	0,21
536	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	228,75	0,1	6,15	28,75		19,2	127,2	16	1,44
15	Салат из капусты с морковью	70	0,9	8,2	24	68,2	0,06	25	0,05	0,7	62,9	75,2	28	2,1
868	Компот	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3
	Яблоко	150	1,15	0,6	32,7	95,2	0,2	13	5	0,2	16	11	0,4	2,2
	Итого		69,6	68,71	328,34	2094,68	1,13	59,7	35,3	9,03	422,5	772,05	160,34	10,53

День седьмой														
№ рецепту- ры	Наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые			Энергетичес- кая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жи- ры	Углево- ды		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
93	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	0,14	38,25		202,03	172,48	30,18	0,64
959	Чай	200	0,9	0,02	16,3	63,6	0,04	3	0,2	0,1	4	9	2	0,2
	Ватрушка	100	17	14	50	220,4	0,1	12	0,2	8,2	42	53	11,4	1
	шоколад	80	25,2	33,6	41,4	656,4	0,2	0,45	0,02	6,5	128	36,9	4	0,56
	Обед													
201	Щи со сметаной	250	6	6	21,4	165	0,1	9,6	0,2	0,4	34,8	102	33,9	1,7
694	Картофельное пюре	200	53,8	10,4	40	261,2	0,14	0,18	1,2	0,02	56	110	40	1,4
486	Рыба тушеная	100	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01		67,74	310	77,7	1,25
33	Салат из свеклы	60	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5			35,15	40,97	20,9	1,33
868	Компот	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3
	апельсин	150	1,15	0,6	32,7	95,2	0,2	13	5	0,2	16	11	0,4	2,2
	Итого		138,66	92,33	306,45	2228,2	1,08	52,31	44,99	16,82	719,12	1014,95	264,48	12,12

День восьмой														
№ рецепту- ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Бел- ки	Жи- ры	Углево- -ды	Энергетическа я ценность	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
177	Каша молочная "Дружба"	150	23,4	9,2	52,6	343,5	0,17	0,8	0,02	0,8	33	118,5	54	2,6
	Булочка ванильная	100	7,9	9,4	55,5	339	0,11		0,02	4	31	89	13	
943	Чай	200	0,9	0,02	16,3	63,6	0,04	3	0,2	0,1	4	9	2	0,2
	шоколад	30	2,5	12,5	72,8	432,5	0,17	30		0,7	102,4	93,2	32,4	1,95
	Обед													
208	Суп вермишелевый с курицей	250	2,69	2,84	17,14	202,8	0,11	8,25			24,6	66,65	27	1,09
321	Ленивые голубцы	200	3,7	5,47	15,16	212,78	0,2	7,1		0,06	62	46	21,2	0,8
13	Салат из огурцов	60	0,46	3,65	1,43	67,3	0,02	5,7			13,11	24,01	7,98	0,34
702	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08		0,01	102,4	3,6		0,18
	Хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3
	Вафли	30	13,7	15,8	21,7	327,1	0,01	0,41		6,5	27	36,6	3,1	0,65
	Итого		61,4 9	60,0 8	317,89	2281,68	1,57	65,19	0,37	14,47	621,51	818,66	245,08	10,31

День девятый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
168	Каша гречневая молочная	150	6,21	5,28	32,79	203	0,15		20		12,2	147,7	98,1	3,32
3	Бутерброд с сыром	70	21	6,7	7,2	201,3	0,15	6,7	0,2	4,2	130,5	170	28	0,75
943	Чай	200	0,9	0,02	16,3	63,6	0,04	3	0,2	0,1	4	9	2	0,2
	Вафли	30	13,7	15,8	21,7	327,1	0,01	0,41		6,5	27	36,6	3,1	0,65
	Обед													
201	Суп с клецками	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28		40,09	43,73	6,78	0,38
688	Макароны отварные	150	7	0,6	47,9	270,6	0,06	0,02	0,3	0,03	27	34	18	0,6
608	Гуляш из говядины	80	12,44	9,24	12,56	228,75	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
15	Салат из помидор	70	0,9	8,2	24	68,2	0,06	25	0,05	0,7	62,9	75,2	28	2,1
	Сок	200	1,15		32,7	95,2	0,2	13	0,05	0,1	195	63	21	0,9
	Хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3
	шоколад	25	2,5	12,5	72,8	432,5	0,17	30		0,7	102,4	93,2	32,4	1,95
	Итого		77,86	69,32	319,87	2206,06	1,07	80,62	50,94	12,53	659,89	936,96	306,85	13,86

День десятый														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
438	Каша манная		5,1	4,6	0,3	63	0,3		0,1		22	76,8	4,8	1,
458	Ватрушка	75	4,72	2,38	50,59	229,91	0,05	0,05	11,25		9,75	26,75	10,88	0,68
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	1,3	123	90	14	0,56
	Батончик шоколадный	30	2,5	12,5	72,8	432,5	0,17	30		0,7	102,4	93,2	32,4	1,95
	Обед													
170	Борщ со сметаной	250	8,04	7,36	14,81	156,98	0,05	10,3			44,38	53,23	26,25	1,19
465	Рис отварной	150	5,4	8,7	36	112,8	0,03	0,15	0,04	0,6	96	189	12	0,7
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54		0,03	29,4	234,98	31,39	2,8
15	Овощной салат	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06		0,6	11,68	20,77	9,76	0,4
702	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08		0,01	102,4	3,6		0,18
	банан	150	1,5	0,5	21	96	0,05	10	20	0,4	6,4	28	42	0,6
	Хлеб	100	5,3	1,2	30,3	120,2	0,03	0,7	0,1	0,2	8	85	32	1,3
	Итого		60,51	64,17	284,03	1698,31	0,97	65,18	31,5	3,84	555,41	901,33	215,48	11,36