

«СОГЛАСОВАННО»

Председатель родительского комитета

*Афанасьева С.П.*

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ «Фирсовская ООШ»



*В. Венкова*

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Фирсовская общеобразовательная школа»

Первомайского района

для 5 - 9 классов

2024-2025 учебный год

с. Фирсово, 2024 г.

1-ый день

Завтрак

№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			рецепт уры	наименование блюда	7-11 лет		Б	Ж	У	В	С	А	Ca
54-1г	Макаронные изделия отварные	160,00	5,52	6,78	32,80	196,80	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11
	Котлета	100,00	9,00	9,00	1,40	127,00	0,05	0,85	47,00	55,80	139,40	26,40	0,96
861	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,11	0,02	13,30	52,58	0,00	2,03	0,00	7,58	3,57	2,80	0,29
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
	Сок фруктовый 0,2 л	200,00	0,00	0,00	12,00	48,00	0,020	4,00	0,00	14,00	17,00	18,00	0,80
	ИТОГО	690,00	16,73	16,10	73,60	487,38	0,14	6,88	68,00	82,25	231,94	81,52	4,17

Обед

№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			рецепт уры	наименование блюда	7-11 лет		Б	Ж	У	В	С	А	Ca
226	Суп Гороховый с гренками	230,00	7,50	8,75	19,35	191,53	0,23	10,60	17,70	31,72	101,09	35,08	1,89
54-1г	Макаронные изделия отварные	160,00	5,52	6,78	32,80	196,80	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11
	Котлета	100,00	9,00	9,00	1,40	127,00	0,05	0,85	47,00	55,80	139,40	26,40	0,96
861	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,11	0,02	13,30	52,58	0,00	2,03	0,00	7,58	3,57	2,80	0,29
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
5045	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Сок фруктовый 0,2 л	200,00	0,00	0,00	12,00	48,00	0,020	4,00	0,00	14,00	17,00	18,00	0,80
	ИТОГО	950,00	25,63	25,05	105,95	720,91	0,38	17,48	85,70	123,17	375,43	126,60	7,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640,00	42,36	41,15	179,55	1208,29	0,52	24,36	153,70	205,42	607,37	208,12	11,47

2-ой день

Завтрак

№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			рецепт уры	наименование блюда	7-11 лет		Б	Ж	У	В	С	А	Ca
7385	Каша молочная (пшенично-рисовая)	200,00	8,20	8,60	42,70	284,30	0,10	0,19	0,05	98,00	72,30	32,49	0,10
943	Чай с сахаром	200,00	0,09	0,02	12,10	50,50	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
2	Бутерброд с сыром	60,00	2,34	5,60	16,92	131,60	0,04	0,03	0,07	201,00	80,60	17,42	0,46
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
пром*	Кисло-молочный продукт (Ряженка)	450,00	3,00	2,50	11,80	83,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	940,00	15,73	17,02	97,62	612,40	0,15	0,22	0,12	305,01	187,70	63,11	1,97

Обед

№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			рецепт уры	наименование блюда	7-11 лет		Б	Ж	У	В	С	А	Ca
170	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230,00	5,88	6,20	12,65	147,95	0,06	22,28	26,80	35,87	48,87	20,68	0,84
591	Гуляш из отварного мяса(филе курин)	100,00	11,50	11,10	5,74	203,00	0,17	1,28	0,00	24,37	194,69	26,01	2,32
679	Каша Ячневая с маслом	180,00	5,74	8,18	41,10	249,36	0,04	1,35	0,02	2,63	41,57	14,57	0,43
943	Чай с сахаром	200,00	0,09	0,02	12,10	50,50	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
5045	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО	770,00	26,71	26,00	98,69	755,81	0,29	24,91	26,82	78,08	362,33	84,46	6,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1710,00	42,44	43,02	196,31	1368,21	0,45	25,13	26,94	383,09	550,03	147,57	8,21



## 4-ый день

## Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Са	Р	Mg
304	Плов из птицы	230,00	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19
399	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
54-2з	Овощная нарезка огурец	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,020	6,00	6,00	14,00	25,00	0,40	0,30
	ИТОГО	520,00	23,90	17,60	71,49	540,50	0,10	8,09	54,00	65,51	262,70	61,10	3,68

## Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Са	Р	Mg
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	3,00	3,90	23,13	151,50	0,43	34,40	488,00	69,00	273,00	104,00	4,32
304	Плов из птицы	260,00	25,38	21,25	44,61	471,25	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19
399	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
5045	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
54-2з	Овощная нарезка огурец	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,020	6,00	6,00	14,00	25,00	0,40	0,30
	ИТОГО	830,00	33,38	25,95	116,54	828,25	0,54	42,49	542,00	143,71	578,10	175,10	9,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1350,00	57,28	43,55	188,03	1368,75	0,65	50,58	596,00	209,22	840,80	236,20	12,92

## 5-ый день

## Завтрак

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Ca	P	Mg
54-3г	Макароны отварные с сыром	150,00	7,90	6,80	28,60	207,70	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11
637	Голень куриная	110,00	10,88	8,90	0,00	154,89	0,03	0,00	15,00	29,25	107,25	15,00	1,35
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
861	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,11	0,02	13,30	52,58	0,00	2,03	0,00	7,58	3,57	2,80	0,29
368	Фрукты свежие (яблоко)	200,00	0,60	0,60	14,70	66,60	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,30
	ИТОГО	690,00	21,59	16,62	70,70	544,77	0,13	12,03	36,00	57,70	193,79	61,12	4,06

## Обед

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Ca	P	Mg
148	Суп Полевой с пшеном	200,00	4,92	9,9	20,9	171,78	0,12	6,4	0	25	0	0	0,5
54-3г	Макароны отварные с сыром	150,00	7,90	6,80	28,60	207,70	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11
637	Голень куриная	110,00	10,88	8,90	0,00	154,89	0,03	0,00	15,00	29,25	107,25	15,00	1,35
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
5045	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
861	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,11	0,02	13,30	52,58	0,00	2,03	0,00	7,58	3,57	2,80	0,29
368	Фрукты свежие (яблоко)	200,00	0,60	0,60	14,70	66,60	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,30
	ИТОГО	920,00	27,91	26,72	104,60	758,55	0,26	18,43	36,00	91,90	236,19	71,12	5,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1610,00	49,50	43,34	175,30	1303,32	0,40	30,46	72,00	149,60	429,98	132,24	9,86

## 6-ый день

## Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
54-1г	Макаронные изделия отварные	160,00	5,52	6,78	32,80	196,80	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11
	Котлета	100,00	9,00	9,00	1,40	127,00	0,05	0,85	47,00	55,80	139,40	26,40	0,96
861	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,11	0,02	13,30	52,58	0,00	2,03	0,00	7,58	3,57	2,80	0,29
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
	Сок фруктовый 0,2 л	200,00	0,00	0,00	12,00	48,00	0,020	4,00	0,00	14,00	17,00	18,00	0,80
	ИТОГО	690,00	16,73	16,10	73,60	487,38	0,14	6,88	68,00	82,25	231,94	81,52	4,17

## Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
226	Суп Гороховый с гречками	230,00	7,50	8,75	19,35	191,53	0,23	10,60	17,70	31,72	101,09	35,08	1,89
54-1г	Макаронные изделия отварные	160,00	5,52	6,78	32,80	196,80	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11
	Котлета	100,00	9,00	9,00	1,40	127,00	0,05	0,85	47,00	55,80	139,40	26,40	0,96
861	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,11	0,02	13,30	52,58	0,00	2,03	0,00	7,58	3,57	2,80	0,29
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
5045	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Сок фруктовый 0,2 л	200,00	0,00	0,00	12,00	48,00	0,020	4,00	0,00	14,00	17,00	18,00	0,80
	ИТОГО	950,00	25,63	25,05	105,95	720,91	0,38	17,48	85,70	123,17	375,43	126,60	7,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640,00	42,36	41,15	179,55	1208,29	0,52	24,36	153,70	205,42	607,37	208,12	11,47

7-ой день

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Ca	P	Mg
4	Каша молочная(рисовая)	200,00	5,30	8,50	28,70	184,50	0,02	0,00	20,00	40,00	0,00	60,00	1,70
943	Чай с сахаром	200,00	0,09	0,02	12,10	50,50	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
2	Батон, джем	60,00	2,30	3,24	18,34	84,30	0,04	0,03	0,07	201,00	80,60	17,42	0,46
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
	Творожная масса	130,00	11,30	4,00	16,00	147,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	620,00	21,09	16,06	89,24	529,30	0,07	0,03	20,07	247,01	115,40	90,62	3,21

Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Ca	P	Mg
170	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230,00	5,88	6,20	12,65	147,95	0,06	22,28	26,80	35,87	48,87	20,68	0,84
591	Гуляш из отварного мяса(филе курин)	100,00	11,50	11,10	5,74	203,00	0,17	1,28	0,00	24,37	194,69	26,01	2,32
679	Каша Ячневая с маслом	180,00	5,74	8,18	41,10	249,36	0,04	1,35	0,02	2,63	41,57	14,57	0,43
943	Чай с сахаром	200,00	0,09	0,02	12,10	50,50	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
5045	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО	770,00	26,71	26,00	98,69	755,81	0,29	24,91	26,82	78,08	362,33	84,46	5,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1390,00	47,80	42,06	187,93	1285,11	0,37	24,94	46,89	325,09	477,73	175,08	9,09





9-ий день

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Са	Р	Mg
304	Плов из курицы	230,00	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19
399	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
54-2з	Овощная нарезка огурец	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,020	6,00	6,00	14,00	25,00	0,40	0,30
	ИТОГО	520,00	23,90	17,60	71,49	540,50	0,10	8,09	54,00	65,51	262,70	61,10	3,68

Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Са	Р	Mg
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	3,00	3,90	23,13	151,50	0,43	34,40	488,00	69,00	273,00	104,00	4,32
304	Плов из курицы	260,00	25,38	21,25	44,61	471,25	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19
399	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
5045	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
54-2з	Овощная нарезка огурец	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,020	6,00	6,00	14,00	25,00	0,40	0,30
	ИТОГО	830,00	33,38	25,95	116,54	828,25	0,54	42,49	542,00	143,71	578,10	175,10	9,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1350,00	57,28	43,55	188,03	1368,75	0,65	50,58	596,00	209,22	840,80	236,20	12,92

## 10-ый день

## Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Ca	Р	Mg
54-3г	Макароны отварные с сыром	150,00	7,90	6,80	28,60	207,70	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11
637	Голень куриная	110,00	10,88	8,90	0,00	154,89	0,03	0,00	15,00	29,25	107,25	15,00	1,35
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
861	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,11	0,02	13,30	52,58	0,00	2,03	0,00	7,58	3,57	2,80	0,29
368	Фрукты свежие (яблоко)	200,00	0,60	0,60	14,70	66,60	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,30
	ИТОГО	690,00	21,59	16,62	70,70	544,77	0,13	12,03	36,00	57,70	193,79	61,12	4,06

## Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Ca	Р	Mg
148	Суп Полевой с пшеном	200,00	4,92	9,9	20,9	171,78	0,12	6,4	0	25	0	0	0,5
54-3г	Макароны отварные с сыром	150,00	7,90	6,80	28,60	207,70	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11
637	Голень куриная	110,00	10,88	8,90	0,00	154,89	0,03	0,00	15,00	29,25	107,25	15,00	1,35
5033	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	14,10	63,00	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
5045	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	13,00	42,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
861	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,11	0,02	13,30	52,58	0,00	2,03	0,00	7,58	3,57	2,80	0,29
368	Фрукты свежие (яблоко)	200,00	0,60	0,60	14,70	66,60	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,30
	ИТОГО	920,00	27,91	26,72	104,60	758,55	0,26	18,43	36,00	91,90	236,19	71,12	5,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1610,00	49,50	43,34	175,30	1303,32	0,40	30,46	72,00	149,60	429,98	132,24	9,86