



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ «СШ № 25»
 Беламина Н. Ф.

Примерное двухнедельное циклическое меню для учащихся 1-4 классов (обед) общеобразовательной школы № 25
 на осенний период 2022-2023 учебного года



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООУ «Совушка»
 Смирнова В. Н.

№	Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг									
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1 неделя																	
1 День																	
Обед																	
1	Суп картофельный	77 (26)	250	2,041	3,397	17,337	108	0,15	24,10	20,00	0,17	23,82	79,47	31,52	1,22		
2	Котлета "Летская"	(25)	100	13,395	15,847	10,426	238	0,09	1,28	2,47	2,92	52,82	206,84	28,60	3,08		
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,723	31,236	176	0,09	0,00	21,18	0,00	20,69	47,88	8,73	0,90		
4	Соус "Витаминный"	(25)	20	0,171	0,314	2,053	12	0,00	0,55	0,00	0,19	3,87	6,44	3,12	0,11		
5	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	21,642	87	0,01	3,75	0,00	0,00	4,22	2,75	3,75	0,22		
6	Хлеб пшеничный	(2)	37	2,322	0,306	15,129	73	0,04	0,00	0,00	0,41	7,40	24,05	5,18	0,41		
Итого:				22,512	23,629	97,822	694	0,37	29,68	43,65	3,68	112,82	367,43	80,90	5,94		
Итого за день:				22,512	23,629	97,822	694	0,37	29,68	43,65	3,68	112,82	367,43	80,90	5,94		
2 День																	
Обед																	
1	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,438	3,429	7,612	67	0,06	30,00	20,00	0,14	39,52	46,83	20,43	0,77		
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01		
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	4	0,085	0,019	0,241	1	0,00	4,00	0,00	0,07	8,92	3,72	2,80	0,06		
4	Котлета "Рыбка" из горбуши	(25)	100	13,450	16,153	11,255	244	0,18	2,46	21,30	7,51	37,59	187,86	33,92	1,40		
5	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	123	0,16	25,94	25,50	0,13	49,37	97,90	33,14	1,25		
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	24,157	98	0,00	0,40	0,00	0,20	22,68	15,40	6,00	1,25		
7	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66		
8	Хлеб дагнинский	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
9	Кондитерские изделия	(12)	40	2,535	6,242	25,391	168	0,40	0,00	48,00	28,80	9,20	26,00	4,00	0,32		

Итого:				25,987	31,324	125,952	890	0,91	62,82	119,80	37,77	190,58	451,55	116,65	6,66
Итого за день:				25,987	31,324	125,952	890	0,91	62,82	119,80	37,77	190,58	451,55	116,65	6,66
	3 день														
	Обед														
	1 Борщ из свежей капусты, картофеля	77 (26)	250	1,242	3,669	7,772	69	0,04	17,50	20,00	0,09	32,83	40,15	17,52	0,94
	2 Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03
	3 Шницели рубленые из говядины и свинины с луком	416 (12)	90	11,449	13,125	11,972	212	0,08	0,90	0,00	2,76	27,81	138,49	23,80	2,34
	4 Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,394	14	0,01	0,35	5,40	0,05	3,51	5,64	2,68	0,08
	5 Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,30	0,00	21,00	0,55	23,39	209,66	139,01	4,72
	6 Напиток из плодов шиповника	1047 (1)	200	0,254	0,116	12,580	52	0,01	130,00	0,00	0,72	5,90	1,60	1,60	0,29
	7 Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	8 Хлеб дарницкий	(2)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:			26,158	23,699	110,748	761	0,54	150,75	46,40	5,23	119,10	478,80	204,41	10,29
	Итого за день:			26,158	23,699	110,748	761	0,54	150,75	46,40	5,23	119,10	478,80	204,41	10,29
	4 день														
	Обед														
	1 Суп-лапша домашняя	148 (21)	250	2,265	2,170	12,829	80	0,05	1,53	10,02	0,34	19,88	39,23	9,23	0,56
	2 Грудки куриные (для первого блюда)	(25)	15	3,147	0,385	0,000	16	0,02	0,37	0,01	0,00	5,92	30,44	3,73	0,27
	3 Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	4	0,079	0,017	0,219	1	0,00	4,00	0,00	0,07	8,92	3,72	2,80	0,06
	4 Котлеты домашние	476 (13)	90	10,127	16,030	8,293	218	0,18	0,23	0,00	2,35	16,39	144,46	21,88	2,08
	5 Пюре гороховое с маслом сливочным	(25)	150	13,735	4,141	31,384	218	0,61	0,00	21,00	0,38	98,55	250,57	80,91	5,20
	6 Напиток клюквенно-брусничный	(25)	200	0,119	0,072	22,131	90	0,00	3,75	0,00	0,00	5,59	3,38	2,75	0,20
	7 Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	8 Хлеб дарницкий	(2)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,08
	Итого:			35,189	23,673	115,116	814	0,96	9,88	31,03	4,11	175,30	547,90	138,45	10,12
	Итого за день:			35,189	23,673	115,116	814	0,96	9,88	31,03	4,11	175,30	547,90	138,45	10,12
	5 день														
	Обед														
	1 Суп из овощей	135 (21)	250	1,506	2,874	9,646	70	0,09	21,25	17,00	0,14	28,44	53,55	21,80	0,82
	2 Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,06	5,12	30,83	3,74	0,46
	3 Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	3,00	0,00	0,05	6,69	2,79	2,10	0,05

Итого:				24,054	23,360	107,881	738	0,65	80,02	123,31	2,37	176,96	550,95	108,95	10,43
Итого за день:				24,054	23,360	107,881	738	0,65	80,02	123,31	2,37	176,96	550,95	108,95	10,43
	3 день														
	Обед														
	1 Борщ из свежей капусты, картофелем	77 (26)	250	1,242	3,669	7,772	69	0,04	17,50	20,00	0,09	32,83	40,15	17,52	0,94
	2 Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01
	3 Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	1,00	0,00	0,02	2,23	0,93	0,70	0,02
	4 Горбуша (филе), запеченная с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,702	194	0,19	3,06	26,62	4,47	120,99	230,15	35,95	0,88
	5 Рис, припущенный с овощами	466 (25)	150	3,094	5,011	34,710	196	0,05	1,12	18,00	1,24	20,32	90,09	29,88	0,72
	6 Напиток из черной смородины	(25)	200	0,199	0,083	12,006	50	0,01	50,00	0,00	0,17	9,36	8,25	7,75	0,36
	7 Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	8 Хлеб дарницкий	(2)	25	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78
	Итого:			25,406	22,679	95,173	686	0,38	72,71	69,62	6,87	207,88	438,12	106,90	4,37
	Итого за день:			25,406	22,679	95,173	686	0,38	72,71	69,62	6,87	207,88	438,12	106,90	4,37
	4 день														
	Обед														
	1 Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,726	3,457	16,970	118	0,24	11,72	20,00	0,22	41,39	110,42	39,21	2,04
	2 Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	3,00	0,00	0,05	6,69	2,79	2,10	0,05
	3 Биточки по-белорусски (свинина, говядина)	467 (21)	90	13,416	24,393	1,630	280	0,29	1,52	3,27	2,77	44,47	202,64	26,75	2,43
	4 Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,01	0,82	0,00	0,28	5,81	9,67	4,68	0,16
	5 Макароны изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,723	31,236	176	0,09	0,00	21,18	0,00	20,69	47,88	8,73	0,90
	6 Напиток клюквенно-брусничный	(25)	200	0,119	0,072	22,131	90	0,00	3,75	0,00	0,00	5,59	3,38	2,75	0,20
	7 Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	8 Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого:			28,504	32,937	113,239	863	0,72	20,82	44,45	4,25	143,55	447,58	100,12	7,37
	Итого за день:			28,504	32,937	113,239	863	0,72	20,82	44,45	4,25	143,55	447,58	100,12	7,37
	5 день														
	Обед														
	1 Ши из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,483	3,429	7,811	68	0,06	30,54	20,00	0,15	39,76	47,64	21,03	0,80
	2 Говядина в кисло-сладком соусе	442 (21)	100	13,167	15,229	8,123	222	0,08	4,60	0,00	2,63	22,05	186,63	29,20	2,98
	3 Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,30	0,00	21,00	0,55	23,39	209,66	139,01	4,72
	4 Напиток клубничный	(25)	200	0,000	0,000	23,876	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,08
	5 Хлеб пшеничный	(2)	25	1,569	0,207	10,222	49	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28

