

Муниципальное общеобразовательное учреждение Березовская основная общеобразовательная школа

наименование образовательной организации



Утверждаю

Директор

А.М. Воробьев

"31" августа 2023г.

**Примерное цикличное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд 2023 -2024 учебный год**

**Обед**

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	
1 день													
81	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	1,3	5	8	84	20,8	7,1	15,3	0,29	0,01	24,1	0
170	Борщ с капустой, картофелем и мясом птицы	250	1,35	3,86	8,44	106	17,87	-	-	0,66	0,027	8,03	-
			1,67	0,18	11,16	64,57	3,31	2,61	11,98	0,21	0,02	-	-
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами с макаронами отварными	100	10,59	5,1	5,55	111,9							
		180	6,3	7,38	42,3	264,6							
959	Какао с молоком	200	4,7	5	31,8	187	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		27,89	26,88	117,45	870,27	164,34	33,71	159,68	2,96	0,137	33,43	0,01

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	
2 день													
45	Винегрет овощной с луком репчатым	100	0,85	6,65	5,0	83,25	15,2	10,1	108	0,4	0,01	25	-
209	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	2,94	3,5	20,56	148,5	-	-	-	-	-	-	-
			5,1	2,5	0,41	61,0	-	-	-	-	-	-	-
304	Плов с мясом птицы	230	35,54	28,9	94,48	464,6	-	-	-	-	-	-	-
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		46,61	41,91	166,5	951,55	15,56	20,1	150,4	1,64	0,05	25	-
3 день													
33	Салат из отварной свёклы с растительным маслом и яблоком	100	1,5	3	10,5	74	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-
197	Рассольник Петербургский с перловой крупой и мясом птицы со сметаной	250	1,56	4,03	9,58	120,75	0,054	0,033	7,11	8,693	0,485	-	-
			1,67	0,18	11,16	52,93	3,31	2,61	11,98	0,21	0,02	-	-
286	Тефтели куриные с макаронами отварными	100/180	8,67	13,04	1,58	158,73	41,49	8	65,95	0,73	0,02	0,38	56,3
			6,3	7,38	42,3	264,6							
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,2	31,4	124	0,02	-	0,28	8,46	7,17	1,08	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		22,3	28,2	116,7	847	47,4	38,3	158,9	20,9	7,76	9,5	56,3
4 день													
86	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	3,4	31,5	1,01	145	37	1,6	37	0,5	0,5	0,5	12
			1,67	0,18	11,16	52,93	3,31	2,61	11,98	0,21	0,02	-	-
690	Котлета из мяса птицы с картофельным пюре	100/180	14,8	15	27,2	201,1	33,24	17,47	239,32	5	0,14	5,61	57,82
694			3,6	6,6	6,63	257,68	39,98	27,75	1,01	8,66	0,14	1,08	-
951	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
338	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	12	6,75	8,25	1,65	0,2	7,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		29,35	56,61	92,75	897,41	125,89	95,51	471,96	19,66	1,07	16,16	69,82

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
5 день													
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,85	3,05	5,41	52,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
139	Суп картофельный с фасолью и мясом птицы	250	10,25	8,25	28	227,5							
			1,67	0,18	11,16	52,93	3,31	2,61	11,98	0,21	0,02	-	-
301	Курица, тушеная в сметанном соусе с рисом отварным	100/180	17,25	17,08	12,21	272,8	26,78	1,38	0,68	0,83	-	-	-
171			3,69	5,4	36,6	210	-	-	-	-	-	-	-
686	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	-	15,2	60	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		35,99	0,36	118,78	927,87	46,93	34,26	92,41	4,67	0,08	26,56	0
6 день													
33	Салат из отварной свёклы с растительным маслом и яблоком	100	1,5	3	10,5	74	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-
187	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы	250	2,23	6,12	7,65	94,6	40,18	85,1	34,3	0,65	0,04	20,05	-
			1,67	0,18	11,16	52,93	3,31	2,61	11,98	0,21	0,02	-	-
307	Котлеты из мяса птицы с гречневой кашей и сливочным маслом	100/180	13,33	12,08	11,99	210,84	35,2	20,8	76,8	1,76	0,06	0,16	16
679			10,08	28,08	49,44	363,3	91,11	0,95	14,14	0,8	-	-	0,77
648	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	121,52	-	-	-	0,68	0,1	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		32,15	49,82	129,96	969,39	172,36	137,16	210,75	6,86	0,28	28,21	16,77
7 день													
204	Суп картофельный с рисовой крупой и мясом птицы	250	2,25	6,13	17,87	135,6	29,58	36	86,98	2,03	0,2	5,83	-
			1,67	0,18	11,16	52,93	3,31	2,61	11,98	0,21	0,02	-	-
301	Птица тушеная с гречневой кашей	100/180	6,07	10,21	3,33	147,63	15,4	14,02	46,33	1,53	0,07	3,73	0
679			10,08	28,08	49,44	363,3	91,11	0,95	14,14	0,8	-	-	0,77
338	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,8	6	31,5	21	0,45	0,03	7,5	-
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,2	31,4	124	0,02	-	0,28	8,46	7,17	1,08	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		23,78	45,54	139,15	946,46	97,49	95,08	223,11	14,72	7,53	18,14	0,77

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
8 день													
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,85	3,05	5,41	52,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
61	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом птицы	250	1,81	4,91	12,58	69,2	35,5	21	42,58	3,12	0,04	8,23	-
			1,67	0,18	11,16	52,93	3,31	2,61	11,98	0,21	0,02	-	-
255	Котлеты рыбные с картофельным пюре и сливочным маслом	100/180	10,89	3,62	7,39	215,6	-	-	-	-	-	-	-
694			4,32	7,92	7,96	257,68	39,98	27,75	1,01	8,66	0,14	1,08	-
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,2	31,4	124	0,02	-	0,28	8,46	7,17	1,08	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		22,12	20,24	86,1	824,05	80,32	69,36	112,4	21,95	7,43	34,82	0
9 день													
206	Суп гороховый с картофелем и мясом птицы	250	11,25	4,87	34,12	192,38	99	57	393	21,7	0,18	1,2	-
			1,67	0,18	11,16	52,93	3,31	2,61	11,98	0,21	0,02	-	-
637	Птица отварная с макаронными изделиями	100/180	6,02	10,12	3,3	147,49	15,4	14,02	46,33	1,53	0,07	3,73	0
688			7,56	8,86	50,76	264,6	-	-	-	0	-	-	-
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,2	31,4	124	0,02	-	0,28	8,46	7,17	1,08	-
338	Груша	100	0,3	0,23	7,73	38	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		29,38	24,82	148,67	871,6	118,09	83,63	493,99	26,6	7,48	6,01	0
10 день													
87	Суп картофельный с рыбной консервой	250	10,76	10,5	17,92	209,06	37	38,2	141,8	2,03	0,09	7,29	12,3
336	Капуста тушеная с мясом птицы	230	19,83	13,65	17,66	284,05	40,29	24	124,29	6,69	0,05	1,32	24,93
626	Ватрушка с творогом	100	16,57	25,03	45,5	243,75	128,59	5,47	1,39	0,2	-	-	-
951	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		52,74	52,21	120,48	944,26	206,24	107	441,88	12,56	0,21	10,08	37,23