



ТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Новоселовская СОШ

№5

С.В. Целитан

2021 год

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

**Муниципального бюджетного образовательного учреждения  
Новоселовской средней общеобразовательной школы №5  
имени Героя Советского Союза В.И.Русинова**

с. Новоселово  
2021 год

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтр7-11</b>														
311	Каша пшеничная на молоке	200	4	1	37	182					28			1
693	Какао на молоке	200	4	3	27	151		10			16			2
1	Бутерброд с маслом	40/10	3	18	14	230					26			2
0	Йогурт 2,5% (в промышленной упаковке)	100	3	3	4	59		1			244			
0	Яблоко	100			9	40		10			16			2
<b>обед7-11</b>														
0	Овощи свежие-огурцы (порционная)	80	1		2	11		14			36			1
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5	16	129		10	177		24	68	28	2
437	Гуляш из говядины	80	7	13	4	148					10			1
297.02	Каша перловая рассыпчатая	150	4	6	32	204					28			1
648	Кисель	200			15	59					16			
0	Хлеб пшеничный/ржаной	20/40	5		30	142					12			1
0	Печенье	40	1	1	13	61					3			

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтр7-11</b>														
297.01	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	11	41	303						16		1
451	Котлета мясная с соусом	80/20	16	14	16	261								
684	Чай с сахаром	200			14	56								
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/10	8	13	12	197						141		1
0	Груша	100			9	38		5			19			2
<b>обед7-11</b>														
0	Икра кабачкова	80	1	5	9	90		7			39			
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2	3	17	103		17	236		15	67	27	1
438	Азу	200	14	17	16	269	1	19	28		17	58	26	11
0	Сок фруктовый т/л 1,0	200	1		27	110		12			10			
0	Хлеб пшеничный/ржаной	20/40	5		30	142					12			1
0	Конфеты шоколадные	30	1	8	18	147					5			1





День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтр7-11</b>														
311	Каша манная молочная жидкая	200	3	8	20	172								
693	Какао на молоке	200	4	3	27	151		10			16			2
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/10	8	13	12	197					141			1
0	Яблоко	100			9	40		10			16			2
<b>обед7-11</b>														
0	Овощи свежие-помидоры (порционная)	80	1		3	19								
181	Уха с перловой крупой	250	3	3	24	132		22	165		18	95	31	2
451	Котлета мясная с соусом	80/20	16	14	16	261								
534	Капуста тушеная	150	3	7	12	125		68	123		75	57	29	1
638	Компот из изюма	200			27	106								
0	Хлеб пшеничный/ржаной	20/40	5		30	142					12			1
0	Печенье	40	1	1	13	61					3			



День: суббота

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтр7-11</b>														
160	Суп молочный с макаронными	200	7	8	25	141								
337	Яйцо отварное	1	5	5		63			2					
684	Чай с сахаром	200			14	56								
0	Хлеб пшеничный	40												
0	Груша	100			9	38		5			19			2
<b>обед7-11</b>														
0	Овощи свежие-огурцы (порционная)	80	1		2	11		14			36			1
110	Борщ с капустой и картофелем со	250	2	5	13	106		20	233		33	50	25	2
492	Плов из мяса птицы	200	22	20	37	411	6	3	180		29	199	76	10
0	Сок фруктовый т/л 1,0	200	1		27	110		12			10			
0	Хлеб пшеничный/ржаной	20/40	5		30	142					12			1
0	Конфеты шоколадные	30	1	8	18	147					5			1





День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтр7-11</b>														
332	Макароны отварные	150	6	6	37	232			4		11	46	40	1
493.01	Курица тушеная в сметанном соусе	80												
686	Чай с лимоном	200			14	56								
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/10	8	13	12	197					141			1
0	Апельсин	100	1		8	43								
<b>обед7-11</b>														
0	Икра кабачкова	80	1	5	9	90		7			39			1
137	Суп картофельный с мясными	250/30	11	7	19	186		23	214		23	146	38	2
436	Жаркое по домашнему	200	18	18	18	307	1	23	16		15	67	31	13
638	Компот из кураги	200	1		32	126								
0	Хлеб пшеничный/ржаной	20/40	5		30	142					12			1
0	Печенье	40	1	1	13	61					3			

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтр7-11</b>														
311	Каша кукурузная молочная	200	6	4	29	176								
337	Яйцо отварное	1	5	5		63			2					
693	Какао на молоке	200	4	3	27	151		10			16			2
0	Хлеб пшеничный	40												
0	Яблоко	100			9	40		10			16			2
<b>обед7-11</b>														
0	Огурец соленый (порционная нарезка)	80			2	9		7	40		17	24	8	1
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2	6	10	99		30	195		32	44	21	1
489	Рагу овощное с курицей	200	13	10	19	222								
0	Сок фруктовый т/п 1,0	200	1		27	110		12			10			
0	Хлеб пшеничный/ржаной	20/40	5		30	142					12			1
0	Конфеты шоколадные	30	1	8	18	147					5			1

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтр7-11</b>														
302	Каша ячневая молочная	200	6	4	27	172								
684	Чай с сахаром	200			14	56								
1	Бутерброд с маслом	40/10	3	18	14	230								
0	Йогурт 2,5% (в промышленной упаковке)	100	3	3	4	59		1			26			2
0	Груша	100			9	38		5			244			
<b>обед7-11</b>														
43	Салат из капусты белокочанной	80	1	4	7	70								
132	Рассольник ленинградский на мясном	250/10	2	3	17	104		17	244		18	70	26	1
374.01	Рыба тушеная в томате с овощами	80												
520	Пюре картофельное	150	4	2	31	160	1	37	6		21	106	43	2
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124								
0	Хлеб пшеничный/ржаной	20/40	5		30	142								
0	Мини рулет бисквитный (в	75	2	2	30	138					12			1



