

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Повалихинская средняя  
 общеобразовательная школа»  
 Первомайского района

*А.В.Таврилов*  
 А.В.Таврилов  
 « 31 » августа 20 22 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
 «Повалихинская средняя общеобразовательная школа»  
 Первомайского района

Циклическое меню на 10 дней  
 на период с 01.09.2022 по 31.05.2023

Сезон осенне-зимний  
 Возрастная категория: две возрастные группы –  
 с 7 до 11 лет (ОВЗ)

**Неделя первая**

**День: понедельник**

*Обед*

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
296	Картофель отварной с маслом	300	4,8	11,1	32,85	303
608	Котлета домашняя	180	23,85	12,5	12,6	254,25
859	Напиток из ягод с сахаром	200	-	-	15,28	62,4
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,41	98,0
Итого:			31,38	24,73	101,54	798,65

**День: вторник**

*Обед*

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
187	Щи из св.капусты (гов.костном бульоне)	250	6,8	9,1	15,1	166
618	Тефтели	90	2,9	2,7	65,7	270
679	Гречневая каша с маслом	300	18,9	3,9	102	510
958	Кофейный напиток	200	2,8	1,75	24,35	109
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
	Сок мультифрукт	200	0,77	0,21	20,91	86
Итого:			34	18,35	223,55	1136

**День: среда**

*Обед*

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
235	Суп молочный с макаронными изделиями	300	12,6	4,56	34,62	362,16
393	Запеканка рисово-творожная со сгущ.молоком	170	11,9	16,85	52,4	409,4
868	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	23,7	85
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,41	98,0
Итого:			28,3	24,31	324,12	1942,56

**День: четверг***Обед*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
268	Суп рыбный с СМ горбушей	250	5,26	11,17	41,73	553,9
682	Рис отварной с маслом	150	2,6	8,3	25,7	190
510	Котлета рыбная	90	11,91	11,68	14,22	216,3
943	Чай с сахаром	200/10	-	-	15,28	62,4
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
	Сок апельсиновый	200	1,47	0,42	21,8	94
Итого:			22,37	32,05	145,38	1103,6

**День: пятница***Обед*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
206	Суп гороховый на говяж.костном бульоне	250	6,89	10,94	33,66	275,9
296	Картофель отварной	200	3,2	7,4	21,9	202
438	Омлет	150	10,12	21,5	1,35	238,5
959	Какао	200	-	-	15,28	62,4
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,41	98,0
Итого:			23,81	42,84	185,59	958,8

**Неделя вторая****День: понедельник***Обед*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
679	Каша гречневая с маслом	300	8,7	14,1	39,6	336
608	Котлета	180	28,8	25,87	28,8	463,5
859	Напиток из ягод с сахаром	200	-	-	15,28	62,4
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,41	98,0
Итого:			40,1	40,87	100,08	942,9

**День: вторник***Обед*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
197	Рассольник петербургский на говяж.костном бульоне	250	3,25	4,25	22	133,2
409	Гороховое пюре с маслом	200	0,72	3,2	8,36	64,84
618	Тефтели	90	2,9	2,7	65,7	270
959	Какао с молоком	200	2,8	1,75	24,35	109
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
	Сок мультифрукт	200	0,77	0,21	20,91	86
Итого:			12,27	12,8	136,81	658,04

День: среда

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1111	Суп с галушками на гов.костном бульоне	300	10,39	14,91	35,45	323
438	Омлет	200	8,3	13,2	87,83	430,60
869	Кисель	200	0,5	-	28,3	150
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,41	98,0
Итого:			21,79	29,01	167,98	984,6

День: четверг

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
268	Суп рыбный из консервов	250	19,62	22	22,3	465
591	Гуляш	100	16,8	14,3	3,9	212
688	Макароны отварные	200	5,2	6,2	35	220
859	Напиток из ягод с сахаром	200	-	-	15,28	62,4
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
	Сок апельсиновый	200	1,47	0,42	21,8	94
Итого:			44,22	43,4	92,88	1040,4

День: пятница

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
618	Тефтели	180	2,6	2,4	58,4	240
694	Картофельное пюре	300	10,6	5,4	5,6	113
943	Чай с сахаром	200/10	3,6	4,26	25,15	156,61
	Хлеб	30	2,6	0,9	16,4	81
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,41	98,0
Итого:			19,4	18,86	72,85	540,61

Повар

Н.О.Трефилова