

Врио Директора МБОУ "Кулганская СОШ"
Биданова М.А.
Приказ № 131/2025г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ, С ПРИРЫВАНИЕМ ДО 6 ЧАСОВ В УЧРЕЖДЕНИИ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2023 версия 1.2.8
(Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна) 2008-2012г.)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Se, мг	F, мг								
Обед																									
РАТУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	180	17,1	22,0	17,3	335,6	8,71	0,14	0,17	0,30	0,00	29,89	184,79	38,41	2,28	716,94	0,02	0,13	309		2008					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1,3	4,1	6,6	70,1	20,24	0,02	0,01	0,00	0,00	33,66	24,81	11,49	0,47	208,52	0,00	0,01	47		2011					
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	394		2008					
ХЛЕБ РУКАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00			2008					
ИЮСУРТ	100	2,4	1,2	14,4	80,0	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	8,26	28,93	5,41	0,33	45,91	0,02	0,01								
Итого за прием пищи:	630	26,3	28,2	100,1	764,8	30,95	0,35	0,26	0,30	0,00	93,20	312,13	74,51	7,28	1080,17	0,03	0,15								
Всего за день:		26,3	28,2	100,1	764,8	30,95	0,35	0,26	0,30	0,00	93,20	312,13	74,51	7,28	1080,17	0,03	0,15								

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			Se, мг	F, мг
Обед																			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,7	4,3	16,8	117,0	8,00	0,09	0,00	0,20	0,00	25,00	73,00	26,00	1,00	0,00	0,00	0,00	91	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	160	5,8	5,0	33,0	200,4	6,00	0,17	0,00	0,05	0,00	56,40	#####	34,80	1,32	0,00	0,00	0,00	335	2008
ТЕФТЕЛИ	70	5,7	6,4	4,2	91,9	3,03	0,11	0,10	0,61	0,00	32,98	#####	28,75	0,76	302,10	0,02	0,24	61	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,8	4,9	2,9	60,2	13,36	0,04	0,03	0,07	0,00	14,79	27,41	12,94	0,76	167,64	0,00	0,01	24	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	770	20,4	21,4	118,7	745,5	32,39	0,56	0,20	0,92	0,00	#####	#####	#####	7,44	578,54	0,02	0,25		
Всего за день:		20,4	21,4	118,7	745,5	32,39	0,56	0,20	0,92	0,00	#####	#####	#####	7,44	578,54	0,02	0,25		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Se, мг	F, мг						
Обед																							
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	90	15,3	17,5	3,9	234,5	1,72	0,05	0,10	0,25	0,00	28,01	#####	22,94	2,16	341,60	0,00	0,05	246	2011				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,6	5,2	11,8	111,6	32,40	0,05	0,00	0,13	0,00	#####	70,80	34,80	1,44	0,00	0,00	0,00	346	2008				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,6	8,1	1,8	82,1	7,28	0,02	0,03	0,01	0,00	16,74	30,74	10,19	0,73	102,65	0,00	0,01	19	2008				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,7	0,3	28,7	132,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	338	2011				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	610	26,5	31,7	80,1	723,4	41,40	0,26	0,19	0,40	0,00	#####	#####	84,93	7,53	554,25	0,06	0,09						
Всего за день:		26,5	31,7	80,1	723,4	41,40	0,26	0,19	0,40	0,00	#####	#####	84,93	7,53	554,25	0,06	0,09						

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Se, мг	F, мг		
Обед																			
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	16,8	29,1	31,5	455,7	16,52	0,22	0,22	0,47	0,00	46,90	#####	60,03	3,11	1236,07	0,01	0,15	133	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,9	4,9	2,8	60,7	19,92	0,04	0,04	0,17	0,00	26,46	19,86	14,83	0,76	214,70	0,00	0,01	23	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,67	11,21	15,87	0,41	131,02	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00		2008
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,5	7,2	28,0	190,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	8,26	28,93	5,41	0,33	45,91	0,01	0,01	425	2008
Итого за прием пищи:	580	26,7	42,0	112,4	934,9	36,44	0,44	0,34	0,64	0,00	#####	#####	#####	7,81	1736,50	0,02	0,17		
Всего за день:		26,7	36,0	112,4	934,9	36,44	0,44	0,34	0,64	0,00	#####	#####	#####	7,81	1736,50	0,02	0,17		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг			F, мг
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	#####	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	99	2008
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	15,8	17,0	13,4	270,0	0,00	0,14	0,10	0,00	0,00	13,23	#####	25,56	2,38	297,40	0,00	0,04	474	1997
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	10,3	8,3	46,5	302,0	0,00	0,25	0,00	0,04	0,00	22,16	#####	#####	5,54	0,00	0,00	0,00	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,60	0,01	0,00	0,09	0,00	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	364	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00	#####	2008
Итого за прием пищи:	770	41,2	35,9	139,4	1 046,8	30,60	0,71	0,17	0,35	0,00	#####	#####	#####	13,49	512,32	0,00	0,04	#####	
Всего за день:		41,2	35,9	139,4	1 046,8	30,60	0,71	0,17	0,35	0,00	#####	#####	#####	13,49	512,32	0,00	0,04	#####	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			К, мг	Se, мг	F, мг
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	200	9,9	9,3	17,9	195,5	9,00	0,11	0,12	0,22	0,06	37,09	#####	36,26	2,15	763,12	0,00	0,05	104	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	28,2	7,2	0,8	182,0	18,00	0,08	0,00	0,12	0,00	58,00	#####	34,00	2,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	6,5	5,6	37,1	225,7	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	4,65	41,89	8,14	0,93	0,00	0,00	0,00	209	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,9	0,2	3,1	19,3	20,10	0,05	0,03	0,13	0,00	11,26	20,90	16,08	0,80	233,16	0,00	0,00	208	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,51	6,24	2,06	0,00	2,61	0,00	0,00	355	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	790	53,7	24,5	117,6	865,7	47,10	0,45	0,21	0,47	0,06	#####	#####	#####	9,08	1 107,69	0,00	0,05		
Всего за день:		53,7	24,5	117,6	865,7	47,10	0,45	0,21	0,47	0,06	#####	#####	#####	9,08	1 107,69	0,00	0,05		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг						
Обед																							
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	3,6	5,8	20,4	148,1	3,83	0,06	0,06	0,02	0,11	30,22	52,59	16,06	0,83	292,06	0,01	0,01	113	2011				
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	70	7,5	6,9	3,5	104,0	1,00	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	72,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	285	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	4,3	5,5	45,2	247,2	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,20	93,60	31,20	0,72	0,00	0,00	0,00	323	2008				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	2,3	4,1	4,9	65,8	3,12	0,06	0,03	0,00	0,00	13,93	42,95	14,48	0,49	76,64	0,00	0,00	10	2012				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	0,00	0,00	389	2011				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	770	23,9	23,3	127,5	811,7	9,55	0,34	0,17	0,06	0,11	89,35	#####	94,14	8,76	717,50	0,01	0,01						
Всего за день:		23,9	23,3	127,5	811,7	9,55	0,34	0,17	0,06	0,11	89,35	#####	94,14	8,76	717,50	0,01	0,01						

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг						
Обед																							
КАША РИСОВАЯ	200	5,7	8,0	38,3	248,9	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	122,50	149,60	34,82	1,29	0,00	0,00	0,00	184	2008				
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	349	2011				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1,2	4,3	22,0	132,0	8,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	14,00	5,00	0,30	0,00	0,00	0,00	2	2008				
АЛТЕЛЬСКИ	100	0,9	0,1	12,0	47,0	40,00	0,02	0,03	0,00	0,00	40,00	16,00	10,00	0,10	181,00	1,00	0,00						
Итого за прием пищи:	560	7,9	12,5	100,2	540,9	49,29	0,09	0,03	0,05	0,00	178,96	179,60	51,62	1,69	182,20	1,00	0,02						
Всего за день:		7,9	12,5	100,2	540,9	49,29	0,09	0,03	0,05	0,00	178,96	179,60	51,62	1,69	182,20	1,00	0,02						

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг							
Обед																								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,0	5,8	12,6	113,3	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	25,74	1,26	368,41	0,00	0,03	82	2011					
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	11,2	3,6	0,0	76,0	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00	8,00	82,00	12,00	0,30	0,00	0,00	0,00	238	2008					
РИС ОТВАРНОЙ	160	4,4	7,1	46,6	288,1	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	34,16	91,34	33,43	0,70	67,53	0,01	0,03	304	2011					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,6	0,1	2,0	11,2	7,97	0,02	0,03	0,01	0,00	18,33	33,47	11,16	0,80	112,38	0,00	0,01		2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	0,00	2,10	0,00	1,42	0,00	0,00	401	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	790	23,8	17,2	118,4	724,6	16,51	0,33	0,17	0,28	0,12	136,95	328,30	99,62	6,26	658,53	0,01	0,07							
Всего за день:		23,8	17,2	118,4	724,6	16,51	0,33	0,17	0,28	0,12	136,95	328,30	99,62	6,26	658,53	0,01	0,07							

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг					
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	99	2008			
РАТУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	180	17,1	22,0	17,3	335,6	8,71	0,14	0,17	0,30	0,00	29,89	184,79	38,41	2,28	716,94	0,02	0,13	309	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	349	2011			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	660	28,8	27,2	89,2	717,2	14,71	0,44	0,23	0,51	0,00	102,75	393,39	93,41	7,38	816,94	0,02	0,13					
Всего за день:		28,8	27,2	89,2	717,2	14,71	0,44	0,23	0,51	0,00	102,75	393,39	93,41	7,38	816,94	0,02	0,13					