



Утверждаю:  
директор МКОУ «Вершино-Рыбинская СОШ»  
*В.Н.Матвеева* В.Н.Матвеева  
«01» сентября 2020г.

## **Примерное циклическое меню**

**горячих завтраков и обедов для обучающихся муниципального казённого общеобразовательного учреждения  
«Вершино-Рыбинская средняя общеобразовательная школа имени Н.Я.Бизюкова»  
в возрасте с 6 до 11 лет**

Адрес:  
663542, Красноярский край,  
Партизанский район,  
с. Вершино-Рыбное,  
ул. Ленина, 26 а

ИНН: 2430002268  
Телефоны: 8(391- 40) 23-364; 8(391- 40) 23-304.

## МЕНЮ №1

## Завтрак

Наименование блюда	Выход порции (г)	Белки		Жиры		Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Мин.вещества (мг)			
		Общие (г)	В т.ч. животные (г)	Общие (г)	В т.ч. растит. (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Мандарины	230	2,6	-	0,8	0,4	25	90	0,16	76		-	-	70	36	22	0,2
Сырки творож № 203	80	15	15	8		11,5	200	0,08	0,5	40	-	1	148	200	22	0,4
Хлеб пшенич, ржаной	30/50	2	-	3,06	3,29	40,5	230	0,09			0,012	-	10	53	13	1,4
Чай с сах. №348	200/20	0,2	-	0,05		50,2	70		0,1			-	8,05	10	6	0,9
Итого:		60,8	53,8	42,83	3,85	266,21	590	0,53	79,69	40,05	1,827	1	268,63	649	133	6,6

## ОБЕД

Наименование блюда	Выход порции (г)	Белки		Жиры		Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Мин.вещества (мг)			
		Общие (г)	В т.ч. животные (г)	Общие (г)	В т.ч. растит. (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Рассольник Петербургский со смет. №90	250/20 10	6,36	2,1	6,73	10,6	19,48	170	0,08	19,55	0,05	-	-	46,03	67	30	1,4
Бефстроганов №228	80/30	33,8	33,8	33,8	58,4	77	180	0,12	2,46	0,07	0,01		39,81	204	32	2,1
Каша гречнев. № 269 с масл.	150/10	3,9		7,4	44,8	90	160	0,19		0,02	1,33		11,49	140	102	4,0
Хлеб пшенич, ржаной	30/50	2	-	3,06	3,29	60,5	230	0,09			0,012	-	10	53	13	1,4
Напиток «золотой шар»	200			-		40	73	0,6	30	0,05	3,5	0,014	650	470	430	25
Итого:		48,26	35,9	47,9	111,3	286,9	793	1,03	52,01	0,64	4,85	0,014	760	940	620	40,2
Всего:		109	89,7	90,76	117	553,11	1403	1,44	131,7	40,69	6,67	1,014	1025	1670	800	50,0

## Завтрак 3

Наименование блюда	Выход порции (г)	Белки		Жиры		Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Мин.вещества (мг)			
		Общие (г)	В т.ч. животные (г)	Общие (г)	В т.ч. растит. (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Сыр порцион	20	5,13	5,13	3,33		-	181	0,02	0,13	57,8		1,20	199,0	111,1	7,8	0,2
Макарон.отвар с масл.№277	150/10	7,30		7,30		46,5	100	0,09		0,4	0,80		37,3	45,04	16,39	0,66
Апельсин	230	1,8		0,4		16,2	86	0,05	60		0,25		40	25	13	0,3
Чай с медом №№348	200/20	0,22		0,03	0,03	8,05	31		0,27				5,9	8,5	3,38	0,65
Хлеб пшенич, ржаной	30/50	5,2	-	3,46	3,29	45,2	230	0,09			0,015		10	53	11,6	1,4
Итого:		41,588	27,068	33,96	3,32	129,16	7528	0,39	82,6	58,15	1,065	1,20	368,7	375,0	66,57	4,3

## ОБЕД

Наименование блюда	Выход порции (г)	Белки		Жиры		Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Мин.вещества (мг)			
		Общие (г)	В т.ч. животные (г)	Общие (г)	В т.ч. растит. (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Суп картоф с бобовыми №94	250/40	6,69	2,1	9,77	5,0	18,46	200	0,14	22,35	0,04	1,33		23,77	113,39	34,67	1,42
Биточки №261 соус 312	80/50	31,45	12,9	27,7		7	250	0,18	4,6	0,03	0,01		37,2	195,97	31,37	2,04
Капуста туш. №284	200	7,8		4		58,4	109	0,19		0,02	0,01		11,49	138,31	92,5	3,11
Кофейн.напит с мол. №336	200					19,2	73	0,6	30	0,5	3,5	0,014	650	470	430	25
Хлеб пшенич, ржаной	30/50	5,2	-	3,46	3,46	45,2	230	0,09			0,015		10	53	11,6	1,4
Итого:		57,04	15	53,24	8,46	223,25	869	1,27	56,95	0,592	4,862	0,014	743,46	1020,	609,14	33,77
Всего:		98,628	42,068	92,28	11,95	352,41	1390	1,60	140,4	58,52	5,814	1,134	1081,	1385,	675,71	38,07

ЗАВТРАК *Н*

Наименование блюда	Выход порции (г)	Белки		Жиры		Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Мин.вещества (мг)			
		Общие (г)	В т.ч. животные (г)	Общие (г)	В т.ч. растит. (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Масл.сливоч	10	4,6	4,6	9,54	3,2	0,1	50	0,09		59	0,1	0,002	6,2	42,2	5,2	0,26
Каша ячневая рассып. №273	150	7,40		6,86	6,86	165,76	220	0,20		0,06	1,46		80,9	120,1	48,58	1,88
Кисель из-кон Центр. №325	200					23,94	95		20				2,4	3,852		0,06
Хлеб пшенич, ржаной	30/50	5,2	-	3,46	3,46	45,2	230	0,18		-	0,015		10	53	11,6	1,4
Груша	230	0,6	0,6			15,6	60	0,4	10				19	16	12	4,6
Итого:		42	29,4	50,46	13,52	253,8	655	0,70	32,44	59,2	1,624	0,028	219,4	465,4	144,3	11,22

## ОБЕД

Наименование блюда	Выход порции (г)	Белки		Жиры		Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Мин.вещества (мг)			
		Общие (г)	В т.ч. животные (г)	Общие (г)	В т.ч. растит. (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Суп Крестьян. со смет. круп. №100	250/10/30	7,02	4,1	15,2	10,0	68,70	190	0,14	25,01	0,06	2,70		32,27	50,7	20,37	0,71
Гуляш с говяд №232	80/30	21,1	21,1	13,6		106,3	270	0,088		20			39	143	20	1,8
Картоф.отварн №288	150	4,0		5,8	5,8	85,4	160	0,026	16,3	0,04	0,06		34,82	66,66	28,81	1,25
Чай с сахаром	200	5,4	5,4	2,0		24,4	68	0,12	3,2				218	170	26	0,02
Хлеб пшенич, ржаной	30/50	5,2	-	3,46	3,46	45,2	230	0,14			0,015		10	53	11,6	1,4
Итого:		42,72	30,6	58,93	19,26	330	918	0,514	44,51	20,68	2,792		335,0	483,4	106,78	5,18
Всего:		84,72	60,0	109,39	32,78	583,8	1573	1,214	76,95	79,88	3,668	0,028	554,4	948,8	251,08	16,4

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход порции (г)	Белки		Жиры		Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Мин.вещества (мг)			
		Общие (г)	В т.ч. животные (г)	Общие (г)	В т.ч. растит. (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Сосиска мол. отварн. №255	80	21,938	21,938	24,44		93,21	220	0,15	22,2	0,16			70,5	140,3	14,4	1,06
Каша молоч пшени. №164, масло слив	150/10	7,30		7,30		46,5	150	0,09		0,4	0,80		37,3	45,04	16,39	0,66
Апельсин	230	1,8		0,4		16,2	86	0,05	60		0,25		40	25	13	0,3
Напиток кисл. молочн.	200	0,22		0,03	0,03	28,05	31		0,27				5,9	8,5	3,38	0,65
Батон	50	3,8		1,4	1,4	25,7	131	0,04			0,03		7	22	5	0,4
Итого:		51,17	26,23	49,41	1,43	211,11	618	0,29	82,47	58,36	1,08	1,20	359,7	222,91	59,97	3,08

## ОБЕД

Наименование блюда	Выход порции (г)	Белки		Жиры		Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Мин.вещества (мг)			
		Общие (г)	В т.ч. животные (г)	Общие (г)	В т.ч. растит. (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Щи из свеж капусты мясом №111	250/40	12,7	4,2	12,62	10,0	99,0	179	0,26	20,3	0,06	2,18		35,9	222,5	60,96	6,14
Котлета №241	100	25,7	9,2	30,3		20,2	150	0,18		0,16	0,72		44,90	243,6	48,55	2,82
Рис отварной №274	150/5	4,0		5,8	5,8	95,4	132	0,026	16,3	0,04	0,06		34,82	66,66	28,81	1,25
Груша свежая	230	0,6	0,6			15,6	60	0,4	10				19	16	12	4,6
Компот из сух фрукт. №333	200	0,12				57,83	97		3,7				3,98	2,75	2	0,22
Хлеб пшенич. ржаной	30/50	5,2	-	3,46	3,46	45,2	230	0,14			0,015		10	53	11,6	1,4
Итого:		36,89	14,0	52,18	19,26	333,23	868	0,294	35,33	0,26	2,975		120,7	604,51	163,92	93,61
Всего:		88,06	40,23	101,59	20,69	544,30	1486	0,584	119,9	58,62	4,055	1,20	484,5	827,42	223,89	96,69

Наименование блюда	Выход порции (г)	Белки		Жиры		Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Мин.вещества (мг)				
		Общие (г)	В т.ч. животные (г)	Общие (г)	В т.ч. растит. (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
Бутербр. с колбас. №414	50/50	34	34	57,2	-	57,2	280	0,68						68	286	72	4,6
Каша молоч. рисов с масл. №166	150/10	8,18		12,8	12,8	42,46	98	0,44	1,4	0,12	0,02		130,24	205	63,22	2,42	
Коф.напиток №336	200			1,6		49,2	73	0,6	30	0,5	3,5	0,014	650	470	430	25	
Яблоки свеж	250	0,6	0,6	0,8	0,8	15,6	60	0,4	10				19	16	12	4,6	
Батон	50	3,8		1,4	1,4	25,7	131	0,04			0,03		7	22	5	0,4	
Итого:		48,18	34,6	73,8	15	197,27	642	1,24	21,85	0,62	3,57	0,014	874,24	999	510,22	370,2	

### ОБЕД

Наименование блюда	Выход порции (г)	Белки		Жиры		Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Мин.вещества (мг)			
		Общие (г)	В т.ч. животные (г)	Общие (г)	В т.ч. растит. (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Борщ с мясом свеж капуст. №82	250/40	8,4	2,5	8,7	6,0	80,11	200	0,05	20,46	0,03	2,65		42,86	55,5	22,33	1,2
Рагу из птицы №265	100/50	24,2	24,2	30,6		102,2	300	0,20	2,44	0,08	0,04	0,026	101,2	230,2	66,9	3,02
Картоф пюре №290	150	36,2	36,2	4,46	6,20	25,01	152	0,02		0,02			3,22	54,2	18,5	0,35
Хлеб пшенич, ржаной	30/50	5,2	-	3,46	3,46	45,2	230	0,14			0,015		10	53	11,6	1,4
Напиток «золото. шар»	200			-		22	117	0,6	30	0,05	3,5	0,014	650	470	430	25
Итого:		76	62,9	54,35	15,66	299,72	999	0,9	64,58	30,6	6,252	0,040	846,28	900,9	565,33	31,67
Всего:		124,18	97,5	128,15	30,66	496,99	1641	1,55	76,43	30,7	6,300	0,054	1720,5	1899,9	1075,5	401,8

Наименование блюда	Выход порции (г)	Белки		Жиры		Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Мин.вещества (мг)			
		Общие (г)	В т.ч. животные (г)	Общие (г)	В т.ч. растит. (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Суп молоч из макар изд масл сл №102	200/10	33,8	33,8	33,8	58,4	17	132	0,12	2,46	0,07	0,01		39,81	204	32	2,1
Омлет натур №182	120	4,0		5,8	5,8	62,4	154	0,026	16,3	0,04	0,06		34,82	66,66	28,81	1,25
Чай с лимон. №343	200			-		32	73	0,6	30	0,05	3,5	0,014	650	470	430	25
Киви	100	1,6	-	0,8	0,8	36,2	94	0,04	60	-	-	-	80	62	50	1,6
Хлеб пшенич, ржаной	30/50	5,2	-	3,46	3,46	45,2	230	0,18			0,015		10	53	11,6	1,4
Итого:		11,0	33,8	49,08	68,46	196,8	643	1,07	105,8	0,61	3,58	0,014	808,63	907,16	646,6	40,9

### ОБЕД

Наименование блюда	Выход порции (г)	Белки		Жиры		Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Мин.вещества (мг)			
		Общие (г)	В т.ч. животные (г)	Общие (г)	В т.ч. растит. (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Суп картоф с крупой №119	250/40/20	9,00	4,0	12,5	7,0	50,6	183	0,10	30,89	0,03	2,75	-	48,45	87,77	27,12	2,0
Голубцы ленив №230	80	25,7	9,2	30,3		50,2	345	0,18		0,16	0,72		44,90	243,6	48,55	2,82
Компот (ассорти)	200	0,1	-	0,01	0,01	32,62	62	-	14,45	-	-	-	4,52	2,97	2,43	0,62
Хлеб пшенич, ржаной	30/50	5,2	-	3,46	3,46	45,2	230	0,14			0,015		10	53	11,6	1,4
Итого:		70,3	19,8	59,02	16,48	178,62	820	0,40	46,35	0,19	4,4	-	125,9	425,02	95,59	7,26
Всего:		118,3	53,6	108,1	20,74	379,42	1463	1,47	152,15	0,80	7,98	0,014	934,53	1332,2	742,2	48,2

## ЗАВТРАК D

Наименование блюда	Выход порции (г)	Белки		Жиры		Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Мин.вещества (мг)			
		Общие (г)	В т.ч. животные (г)	Общие (г)	В т.ч. растит. (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Каша молоч пшенич №160 масл.сл	200/10	7,04	7,04	19,08	-	0,2	145	0,07	-	59	0,1	-	6,2	42,2	5,2	0,26
Кефир №323	200			-		22	73	0,6	30	0,05	3,5	0,014	650	470	430	25
Хлеб пшенич, ржаной	30/50	5,2	-	3,46	3,46	45,2	230	0,14			0,015		10	53	11,6	1,4
Банан	200	2,86	-	1,04	1,04	40,95	187	0,078	19,5	-	-	-	15,6	54,6	91,9	1,17
Итого:		48,36	40,3	48,4	4,5	184,13	635	0,898	60,18	60,18	4,612	2,014	924,37	894,45	564,8	29,9

## ОБЕД

Наименование блюда	Выход порции (г)	Белки		Жиры		Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Мин.вещества (мг)			
		Общие (г)	В т.ч. животные (г)	Общие (г)	В т.ч. растит. (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Суп картоф с макарон № 96	250/30	7,02	4,1	15,2	10,0	28,70	152	0,14	25,01	0,06	2,70		32,27	50,7	20,37	0,71
Тефтели из говяд №253	80	34,23	34,23	15,5	-	5/14	280	0,20	5,78	0,06	0,26		30,4	280,90	40,50	20,28
Каша рисовая рассыпчатая	150	36,2	36,2	4,46	6,20	25,01	110	0,02		0,02			3,22	54,2	18,5	0,35
Напиток из шиповн №339	200	0,12				27,83	97		3,7				3,98	2,75	2	0,22
Хлеб пшенич, ржаной	30/50	5,2	-	3,46	3,46	45,2	230	0,14			0,015		10	53	11,6	1,4
Итого:		84,73	74,43	37,47	21,69	144,31	869	0,44	35,25	0,14	2,972		85,27	441,55	92,97	22,96
Всего:		133,09	114,73	85,87	25,19	328,44	1504	1,33	95,43	60,32	7,587	2,014	1009,6	1336,0	657,77	52,86



## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход порции (г)	Белки		Жиры		Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Мин.вещества (мг)			
		Общие (г)	В т.ч. животные (г)	Общие (г)	В т.ч. растит. (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Каша ячневая с масл №273	200/10	7,04	7,04	19,08	-	0,2	200	0,07	-	59	0,1	0,014	6,2	42,2	5,2	0,26
Ряженка №323	200	0,12				27,83	97		37		3,5		650	470	430	25
Груша свеж	230	0,6	0,6			15,6	60	0,4	10		0,5		19	16	12	4,6
булочка чайна	100	5,9		4,7		75	266	0,08	0,14		0,004	0,015	32,21	64	9,83	0,61
Итого:		43,56	32	47,98	1,4	241,47	623	0,860	48,07	59,07	4,044	1,029	875,94	837,9	491,12	27,59

## ОБЕД

Наименование блюда	Выход порции (г)	Белки		Жиры		Углеводы (г)	Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Мин.вещества (мг)			
		Общие (г)	В т.ч. животные (г)	Общие (г)	В т.ч. растит. (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Суп из овощ №90, сметан	250/5	2,02	2,02	5,37	2,02	11,4	128	0,08	21,26	0,03	1,65	-	30,12	55,1	21,95	0,8
Зразы из гов №235	100	7,72	7,36	40,02	6,0	29,76	302	0,32	30,96	7,66	0,1	-	121,6	355,40	27,4	7,25
Картоф.отвар №288	200	7,72		5,8	5,8	56,62	158	0,026	16,3	0,04	0,06		34,82	66,66	28,81	1,25
Сок морковн	200	2	-	-	-	-	36	0,06	20	-	0	-	7	32	12	1,4
Хлеб пшенич, ржаной	30/50	5,2	-	3,46	3,46	45,2	230	0,14			0,015		10	53	11,6	1,4
Итого:		24,66	9,34	54,65	17,28	218,22	854	0,60	72,22	7,71	1,782	-	210,94	586,62	106,26	11,89
Всего:		68,22	41,34	102,63	18,68	489,69	1477	147,0	120,29	67,28	5,822	1,029	1086,9	1423,9	597,38	39,48

МЕНЮ № 10  
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход порций (г)	Белки		Жиры		Углево-ды (г)	Энергоценнос-ть (ккал)	Витамины (мг)					Мин.вещества (мг)			
		Общие (г)	В т.ч. живот-ные (г)	Общие (г)	В т.ч. растит. (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Рыба отвар с маслом №213	80/10	32,4	32,4	38,8	-	6,6	250	0,1	0,8	90	1,33	-	38	175	29	0,9
Рис припуш №275	150	1,83	-	3,99	-	10,58	87	0,06	23,79	0,02	1,33	-	34,78	47,35	22,22	0,76
Кофейн.напит №336	200					19,2	73	0,6	30	0,5	3,5	0,014	650	470	430	25
Хлеб пшенич,	50	5,2	-	3,46	3,46	45,2	230	0,14			0,015		10	53	11,6	1,4
Итого:		52,83	41,6	58,85	5,06	193,58	640	0,82	55,73	153,0	6,200	0,020	935,31	824,48	495,02	29,16

ОБЕД

Наименование блюда	Выход порции (г)	Белки		Жиры		Углево-ды (г)	Энергоценнос-ть (ккал)	Витамины (мг)					Мин.вещества (мг)			
		Общие (г)	В т.ч. живот-ные (г)	Общие (г)	В т.ч. растит. (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Щи по -урал смет №109	250/10	12,7	4,2	12,62	10,0	99,0	115	0,26	20,3	0,06	2,18		35,9	222,5	60,96	6,14
Котлета из мяса птицы	80	25,7	9,2	30,3		102,2	250	0,18		0,16	0,72		44,90	243,6	48,55	2,82
Каша гречнев рассыпч №269	150	4,0		5,8	5,8	50,4	110	0,026	16,3	0,04	0,06		34,82	66,66	28,81	1,25
Груша свежая	230	0,6	0,6			15,6	60	0,4	10				19	16	12	4,6
Компот клюкв	200	0,12				27,83	97		3,7				3,98	2,75	2	0,22
Хлеб пшенич, ржаной	30/50	5,2	-	3,46	3,46	45,2	230	0,14			0,015		10	53	11,6	1,4
Итого:		36,89	14,0	52,18	19,26	340,23	862	0,294	35,33	0,26	2,975		120,7	604,51	163,92	93,61
Всего:		88,06	40,23	101,59	20,69	533,81	1502	0,584	119,9	58,62	4,055	1,20	484,5	827,42	223,89	96,69