

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор школы: Уткинова Г.М.  
 30.08.2024



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (1-4 КЛ.), ЗАВТРАК**

№ рец. по сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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>1-й день, понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
Пр	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
ТК	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244		152,2	124,56	21,34	0,478
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02								
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,85</b>	<b>21,49</b>	<b>111,90</b>	<b>736,85</b>	<b>0,23</b>	<b>18,96</b>	<b>0,08</b>	<b>1,30</b>	<b>233,71</b>	<b>339,50</b>	<b>98,50</b>	<b>5,21</b>

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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>2-й день, вторник</b>														
	Фрукт свежий	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Салат из белокочанной капусты с морковью	<b>60</b>	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	<b>80/30</b>	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	0	2,86	22	141,482	24,629	2,431
	Гуляш из свинины	<b>150</b>	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
	Каша рассыпчатая гречневая	<b>200</b>	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>38</b>	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	<b>63</b>	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,644</b>	<b>40,829</b>	<b>143,559</b>	<b>1049,17</b>	<b>0,613</b>	<b>124,102</b>	<b>0</b>	<b>9,97</b>	<b>112,1</b>	<b>414,372</b>	<b>196,929</b>	<b>10,885</b>

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>3-й день, среда</b>														
	Творог с наполнителем мягкий	<b>100</b>	7,68	3,04	10	97,84	0	0	0	0	0	0	0	0
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	<b>60</b>	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Омлет натуральный	<b>150</b>	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63
	Кисель	<b>200</b>	0,1	0	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	0	9,8	8,6	1,6	0,2
	Хлеб пшеничный	<b>38</b>	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	<b>63</b>	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,38</b>	<b>21,07</b>	<b>95,02</b>	<b>669,9</b>	<b>0,156</b>	<b>3,76</b>	<b>0,324</b>	<b>1,31</b>	<b>135,36</b>	<b>281,91</b>	<b>38,71</b>	<b>3,61</b>

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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>4-й день, четверг</b>														
	Йогурт фруктовый	<b>100</b>	2,88	2,48	11,04	78	0	0	0	0	0	0	0	0
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	<b>60</b>	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	Масло сливочное (порциями)	<b>10</b>	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Поджарка из курицы	<b>50</b>	8,69	22,84	1,80	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
	Макаронные изделия	<b>150</b>	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>38</b>	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	<b>63</b>	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,3</b>	<b>38,31</b>	<b>108,99</b>	<b>866,88</b>	<b>0,136</b>	<b>13,33</b>	<b>0,12</b>	<b>2,2</b>	<b>46,06</b>	<b>230,7</b>	<b>63,61</b>	<b>4,19</b>

1	Наименование блюда 2	Масса порций (г) 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
<b>5-й день, пятница</b>														
	Фрукт свежий	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Сыр российский (порциями)	<b>15</b>	3,48	4,425	0	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	<b>60</b>	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	Котлета домашняя	<b>80</b>	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	0	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
	Пюре картофельное	<b>150</b>	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	<b>38</b>	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	<b>63</b>	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,84</b>	<b>20,605</b>	<b>107,71</b>	<b>742,53</b>	<b>0,38675</b>	<b>38,995</b>	<b>0,039</b>	<b>3,625</b>	<b>226,68</b>	<b>328,44</b>	<b>84,02</b>	<b>6,29</b>

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6-й день, понедельник</b>														
	Фрукт свежий	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Масло сливочное (порциями)	<b>10</b>	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	<b>60</b>	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Поджарка из говядины	<b>80</b>	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	0	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
	Макаронные изделия отварные	<b>150</b>	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>38</b>	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	<b>63</b>	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,47</b>	<b>31,4</b>	<b>107,36</b>	<b>809,53</b>	<b>0,182</b>	<b>16,31</b>	<b>0,04</b>	<b>5,33</b>	<b>84,38</b>	<b>254,06</b>	<b>76,42</b>	<b>6,77</b>

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>7-й день, вторник</b>														
	Йогурт фруктовый	<b>100</b>	2,88	2,48	11,04	78	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша молочная	<b>60</b>	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	Сыр	<b>15</b>	3,48	4,425	0	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
	Кисель	<b>200</b>	0	0,1	0	92,2	110,4	0,04	1,4	0,004	0	9,8	8,6	1,6
	Хлеб пшеничный	<b>38</b>	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	<b>63</b>	4,34	0,7	33,7	143,02	164,4760	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,36</b>	<b>7,26</b>	<b>69,845</b>	<b>415,48</b>	<b>328,952</b>	<b>10,541</b>	<b>1,5</b>	<b>0,964</b>	<b>17,24</b>	<b>190,54</b>	<b>108,18</b>	<b>7,81</b>

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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>8-й день, среда</b>														
	Творог с наполнителями мягкий	<b>100</b>	7,68	3,04	10	97,84	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сыр российский (порциями)	<b>15</b>	3,48	4,425	0	54	0,0007	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
	Салат из белокочанной капусты с морковью	<b>60</b>	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
	Бефстроганов из филе куриного	<b>80/30</b>	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
	Каша рассыпчатая гречневая	<b>150</b>	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
	Кисель	<b>200</b>	0,1	0	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	0	9,8	8,6	1,6	0,02
	Хлеб пшеничный	<b>38</b>	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	<b>63</b>	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37,19</b>	<b>33,655</b>	<b>140,99</b>	<b>950,31</b>	<b>0,3077</b>	<b>12,495</b>	<b>0,073</b>	<b>7,355</b>	<b>213,18</b>	<b>420,48</b>	<b>181,47</b>	<b>6,57</b>



	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>9-й день, четверг</b>														
	Йогурт фруктовый	<b>100</b>	3,6	3,1	13,8	97,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	<b>60</b>	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Поджарка из курицы	<b>50</b>	8,69	22,84	1,80	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
	Макаронные изделия	<b>150</b>	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	<b>38</b>	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	<b>63</b>	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,34</b>	<b>31,62</b>	<b>110,16</b>	<b>811,18</b>	<b>0,112</b>	<b>2,13</b>	<b>0,08</b>	<b>1,72</b>	<b>45,96</b>	<b>224,9</b>	<b>59,01</b>	<b>3,91</b>

	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10-й день, пятница</b>														
	Фрукт свежий	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Салат из моркови с сахаром	<b>60</b>	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	0	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
	Шницель рыбный (минтай)	<b>80</b>	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
	Пюре картофельное	<b>150</b>	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	<b>38</b>	3	0,38	18,4	89,06	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	<b>63</b>	4,34	0,7	33,7	143,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,47</b>	<b>15,226</b>	<b>116,92</b>	<b>708,35</b>	<b>0,508</b>	<b>31,75</b>	<b>0,06</b>	<b>12,92</b>	<b>237,76</b>	<b>383,36</b>	<b>115,57</b>	<b>5,3</b>