

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 |
| 1-й день, понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 26,85 | 21,49 | 111,90 | 736,85 | 0,23 | 18,96 | 0,08 | 1,30 | 233,71 | 339,50 | 98,50 | 5,21 |

| | 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 |
| 2-й день, вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,013 | 10,26 | 0 | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 |
| | Гуляш из курицы | 80 | 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 | 200 | 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 | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Сушки | 50 | 0 | 3,3 | 4,3 | 36,2 | 196 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 |
| | ИТОГО: | | 14,54 | 12,34 | 116,48 | 609,41 | 196,235 | 113,13 | 0 | 6,41 | 65,84 | 237,51 | 183,86 | 18,414 |

| | 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 |
| 3-й день, среда | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная | 200 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | 0 | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | 0 | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | 0 | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 |
| | Сыр | 15 | 3,48 | 4,425 | 0 | 54 | 0,00075 | 0,105 | 0,039 | 0,075 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Вафли | 50 | 0 | 3,3 | 4,3 | 36,2 | 196 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 8,76 | 33,1 | 12,8 |
| | ИТОГО: | | 7,24 | 8,225 | 54,18 | 302,86 | 196,08075 | 12,045 | 0,043 | 0,995 | 159,46 | 141,1 | 64,53 | 14,11 |

| | 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 |
| 4-й день, четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови | 60 | 0,74 | 0,056 | 6,88 | 49,02 | 0,03 | 2,02 | 0 | 8,04 | 15,46 | 31,66 | 21,63 | 0,4 |
| | Макаронные изделия с тушенкой | 150 | 12,5 | 4,8 | 17,4 | 163,1 | 0,04 | 1,38 | 0 | 3,48 | 24,36 | 150,95 | 22,92 | 2,3 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Сухари | 30 | 0 | 2,4 | 1,2 | 23,7 | 117 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 |
| | ИТОГО: | | 20,71 | 8,356 | 92,78 | 529,9 | 117,11 | 6,27 | 0 | 12,03 | 63,28 | 228,91 | 92,67 | 16,06 |

| | 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 |
| 5-й день, пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови | 60 | 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) | 80 | 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 | 150 | 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 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Печенье | 50 | 0 | 3,3 | 4,3 | 36,2 | 196 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 |
| | ИТОГО: | | 20,97 | 15,466 | 110,47 | 656,95 | 196,258 | 20,52 | 0,04 | 12,72 | 107,58 | 293,92 | 127,11 | 15,83 |

| | 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 |
| 6-й день, понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,013 | 10,26 | 0 | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 |
| | Поджарка из курицы | 80 | 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 | 150 | 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 | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Сушки | 50 | 0 | 3,3 | 4,3 | 36,2 | 196 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 |
| | ИТОГО: | | 27,66 | 28,94 | 104,59 | 762,97 | 196,153 | 14,51 | 0 | 9,99 | 67,66 | 251,4 | 101,21 | 17,05 |

| | 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 |
| 7-й день, вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | 0 | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| | Сыр | 15 | 3,48 | 4,425 | 0 | 54 | 0,001 | 0,105 | 0,039 | 0,075 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,22 | 1,3 | 0,02 | 0 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | | 14,65 | 8,305 | 70,33 | 399,88 | 0,297 | 11,905 | 0,059 | 0,995 | 274,94 | 213,74 | 43,83 | 1,24 |

| | Наименование блюда | Масса порции (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 |
| 8-й день, среда | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,013 | 10,26 | 0 | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | 0 | 0 | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| | Гуляш из свинины | 80 | 9,2 | 17,07 | 7,17 | 176 | 0,04 | 0,73 | 0,03 | 1,14 | 32,82 | 82,83 | 17,16 | 1,14 |
| | Кисель концентрата | 200 | 0,1 | 0 | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | 0 | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | | 26,03 | 26,19 | 130,99 | 798,47 | 0,307 | 12,39 | 0,034 | 7,28 | 81,18 | 345,48 | 176,22 | 6,42 |

| | 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 |
| 9-й день, четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,013 | 10,26 | 0 | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 |
| | Поджарка из курицы | 50 | 8,69 | 22,84 | 1,80 | 247,15 | 0 | 0 | 0,08 | 0,19 | 7,44 | 137,39 | 15,51 | 1,74 |
| | Макаронные изделия | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 | 0,06 | 0 | 0 | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | 0 | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | 0 | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | | 22,44 | 30,39 | 113,42 | 794,32 | 0,117 | 11,66 | 0,084 | 6,69 | 45,84 | 233,28 | 59,86 | 3,75 |

| | 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 |
| 10-й день, пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови | 60 | 0,74 | 0,056 | 6,88 | 49,02 | 0,03 | 2,02 | 0 | 8,04 | 15,46 | 31,66 | 21,63 | 0,4 |
| | Рис с тушенкой | 150 | 12,5 | 4,8 | 17,4 | 163,1 | 0,04 | 1,38 | 0 | 3,48 | 24,36 | 150,95 | 22,92 | 2,3 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Печенье | 50 | 0 | 3,3 | 4,3 | 36,2 | 196 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 |
| | ИТОГО: | | 20,71 | 9,256 | 95,88 | 542,4 | 196,11 | 6,27 | 0 | 12,03 | 63,28 | 228,91 | 92,67 | 16,06 |