

У Т В Е Р Ж Д А Ю
Директор
МБОУ "Десподзиновская СШ"
Е.В.Соколова.
"30" августа 2024 г.

Примерное
десятидневное цикличное меню
1-4 классы на 2024-2025 учебный год
МБОУ «Десподзиновская СШ»

№ рецепту ры	Название блюда	Масс а, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г.	Калорийно сть, ккал.	А, мкг рет.э кв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мк г	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мкг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг
	Понедельн ик, 1 неделя																				
	Завтрак																				
53-19з- 2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	65,3	0	0	0,0 1	0,1	0,0 2	0,7	1,5	1,2	0,28	0	1,9	0,0 2	0	0,1
54-2о- 2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,3	214	173,0 9	1,96	0,0 9	0,4	1,8 3	3,0 4	373, 95	222, 55	132, 43	60,1 9	25,2 6	218, 58	2,0 7	44,4	23,5 2
54-21гн- 2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	17,25	0,68	0,0 4	0,1 6	0	1,1	49,9 5	220, 33	143, 04	38,2 5	34,3 2	130, 28	1,0 9	11,7	2,29
Пром.	Хлеб пшеничны й	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0,0 3	0,0 1	0	0,6 6	149, 7	27,9	6	4,35	4,2	19,5	0,3 3	0,96	1,8
Пром.	Фрукт в ассортиме нте	100	0,4	0,4	9,8	44,4	5	10	0,0 3	0,0 2	0	0,3	26	278	16	8	9	11	2,2	2	0,3
	Итого за Завтрак	540	20,4	28,5	43,4	510,7	260,6 4	12,6 4	0,1 9	0,6	1,9 3	5,1 2	600, 3	750, 28	298, 67	111, 07	72,7 8	381, 26	5,7 1	59,0 6	28,0 1
	Итого за день	540	20,4	28,5	43,4	510,7	260,6 4	12,6 4	0,1 9	0,6	1,9 3	5,1 2	600, 3	750, 28	298, 67	111, 07	72,7 8	381, 26	5,7 1	59,0 6	28,0 1
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-4г- 2020	Каша гречневая рассыпчата я	150	8,2	6,9	35,9	238,9	27,47	0	0,2 1	0,1 2	0,0 7	3,9 9	149, 03	218, 51	14,4 8	16,0 6	120, 16	180, 34	4,0 5	22,2 8	3,52
54-4м- 2020	Котлеты из говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,71	23,05	0,09	0,0 6	0,1 1	0,0 5	4,8 9	185, 47	220, 29	29,3 7	46,3 2	19,6 3	137, 09	1,9 2	14,6 6	2,95
54- 1соус- 2020	Соус сметанный	20	0,3	1,7	0,6	19	8,38	0,02	0	0,0 1	0,0 1	0,0 5	4,84	10,2	7,9	1,52	0,85	5,68	0,0 2	1,15	0,07
54-3гн-	Чай с	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0,04	0	0,0	0	0,0	0,68	20,7	4,48	0	3,83	7,18	0,7	0	0

[illegible]

	Четверг, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	32,08	10,2	0,12	0,1	0,07	1,98	161,37	623,98	38,77	42,79	28,23	83,82	1,03	28,46	0,78
54-11р-2020	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,77	5,7	118,51	14,9	1	0,11	0,12	0,01	4,38	103,1	232,23	43,31	285,28	21,81	139,71	0,47	42,78	25,64
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	13,3	4,11	0,13	0	0	0,01	0,02	1,92	4,44	1,54	1,16	0,46	1,8	0,06	0,28	0,07
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0,04	0	0,01	0	0,09	0,68	20,76	4,48	0	3,83	7,18	0,73	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0,03	0,01	0	0,66	149,7	27,9	6	4,35	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8
Пром.	Йогурт 1.5%	80-100	3,7	1,4	5,3	48,2	9	0,54	0,03	0,14	0	1,08	45	136,8	111,6	18	13,5	85,5	0,09	8,1	1,8
	Итого за Завтрак	590	21,59	15,27	49,8	422,91	61,29	11,05	0,25	0,32	0,16	6,68	477,93	936,06	173,31	241,36	62,17	278,08	2,61	66,7	21,47
	Итого за день	590	21,59	15,27	49,8	422,91	61,29	11,05	0,25	0,32	0,16	6,68	477,93	936,06	173,31	241,36	62,17	278,08	2,61	66,7	21,47
	Пятница, 1 неделя																				
	Завтрак																				
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	65,3	0	0	0,01	0,1	0,02	0,7	1,5	1,2	0,28	0	1,9	0,02	0	0,1
54-1т-2020	Запеканка из творога	180	35,6	12,8	26	463,1	95,53	0,38	0,08	0,44	0,37	1,34	241,31	211,73	283,07	66,17	43,25	386,91	1,14	38,42	52,15
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0,04	0	0,01	0	0,09	0,68	20,76	4,48	0	3,83	7,18	0,73	0	0
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5	0	0,15	0	0,01	0	0,06	0,3	38,7	4,2	0	2,1	2,7	0,39	0	0
Пром.	Хлеб пшеничны	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0,03	0,01	0	0,66	149,7	27,9	6	4,35	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8

	й																				
Пром.	Фрукт в ассортиме нте	100	0,4	0,4	9,8	44,4	5	10	0,0 3	0,0 2	0	0,3	26	278	16	8	9	11	2,2	2	0,3
	Итого за Завтрак	550	37,8	30,1	75,4	723,1	171,1 3	0,57	0,1 1	0,4 8	0,4 7	2,1 7	392, 63	300, 41	298, 83	70,8	53,3 8	418, 19	2,5 9	39,3 8	54,0 5
	Итого за день	550	37,8	30,1	75,4	723,1	171,1 3	0,57	0,1 1	0,4 8	0,4 7	2,1 7	392, 63	300, 41	298, 83	70,8	53,3 8	418, 19	2,5 9	39,3 8	54,0 5
	Понедельн ик, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-7г- 2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	26,64	0	0,0 3	0,0 2	0,0 7	1,4 4	152, 38	45,7	6,14	27,1 9	23,5 9	71,9 2	0,4 9	20,7 6	7,24
54-6р- 2020	Рыба, припущенн ая в молоке (минтай)	90	11,79	6,77	2,6	118,51	14,9	1	0,1 1	0,1 2	0,0 1	4,3 8	103, 1	232, 23	43,3 1	285, 28	21,8 1	139, 71	0,4 7	42,7 8	25,6 4
54-21гн- 2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	17,25	0,68	0,0 4	0,1 6	0	1,1	49,9 5	220, 33	143, 04	38,2 5	34,3 2	130, 28	1,0 9	11,7	2,29
Пром.	Фрукт в ассортиме нте	100	2,8	1	42	192	20	10	0,0 4	0,0 5	0	0,6	31	348	8	2,2	42	28	0,6	0,05	1
Пром.	Хлеб пшеничны й	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0,0 3	0,0 1	0	0,6 6	149, 7	27,9	6	4,35	4,2	19,5	0,3 3	0,96	1,8
	Итого за Завтрак	570	25,19	17,67	108,2	696,71	61,92	12,1 6	0,2 1	0,2 1	0,0 8	7,1 8	437, 44	684, 06	70,3 9	319, 72	96,1 6	267, 65	2,6 6	64,5 6	35,7
	Итого за день	570	25,19	17,67	108,2	696,71	61,92	12,1 6	0,2 1	0,2 1	0,0 8	7,1 8	437, 44	684, 06	70,3 9	319, 72	96,1 6	267, 65	2,6 6	64,5 6	35,7
	Вторник, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-13- 2020	Сыр твердых	30	7	8,9	0	107,5	78	0,21	0,0 1	0,0 9	0,2 9	0,0 9	243	26,4	264	0	10,5	150	0,3	0	4,35

	сорт в нарезке																				
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,6	37,5	288	53,81	0,54	0,18	0,15	0,1	2,52	338,07	214,99	126,05	35,08	48,96	185,09	1,32	51,61	3,11
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	11,1	91,1	13,29	0,52	0,03	0,13	0	0,91	38,55	183,98	111,36	20	30,67	106,79	1,06	9	1,76
Пром.	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,4	5	10	0,03	0,02	0	0,3	26	278	16	8	9	11	2,2	2	0,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0,03	0,01	0	0,66	149,7	27,9	6	4,35	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8
	Итого за Завтрак	560	21,9	24,6	73,2	601,3	150,1	11,27	0,28	0,49	0,39	4,48	795,32	731,27	523,41	67,43	103,33	472,38	5,21	63,57	11,32
	Итого за день	560	21,9	24,6	73,2	601,3	150,1	11,27	0,28	0,49	0,39	4,48	795,32	731,27	523,41	67,43	103,33	472,38	5,21	63,57	11,32
	Среда, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,6	5,1	14,6	118,7	132,98	31,88	0,05	0,07	0,07	1,12	166,01	504,68	81,69	29,33	32,37	62,47	1,23	25,45	0,69
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,71	23,05	0,09	0,06	0,11	0,05	4,89	185,47	220,29	29,37	46,32	19,63	137,09	1,92	14,66	2,95
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,38	1,16	0	0,01	0	0,1	1,26	30,23	6,94	0,7	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02
Пром.	Йогурт 1.5%	80	3,7	1,4	5,3	48,2	9	0,54	0,03	0,14	0	1,08	45	136,8	111,6	18	13,5	85,5	0,09	8,1	1,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0,03	0,01	0	0,66	149,7	27,9	6	4,35	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5	0	0,15	0	0,01	0	0,06	0,3	38,7	4,2	0	2,1	2,7	0,39	0	0
	Итого за Завтрак	580	26,33	22,36	75,39	608,21	165,41	33,82	0,17	0,35	0,12	7,91	547,74	958,6	239,8	98,7	76,36	315,78	4,73	49,18	7,26

	Итого за день	580	26,33	22,36	75,39	608,21	165,41	33,82	0,17	0,35	0,12	7,91	547,74	958,6	239,8	98,7	76,36	315,78	4,73	49,18	7,26
	Четверг, 2 неделя																				
	Завтрак																				
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	65,3	0	0	0,01	0,1	0,02	0,7	1,5	1,2	0,28	0	1,9	0,02	0	0,1
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,8	21,7	6,8	281,2	839,42	1,37	0,09	0,48	2,4	3,82	291,55	285,46	133,41	98,43	35,8	250,12	2,65	49,83	29,18
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	6,9	0,3	0,01	0,07	0	0,41	19,68	81,35	57,28	10	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0,03	0,01	0	0,66	149,7	27,9	6	4,35	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8
Пром.	Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	35	10	38	0,06	0,03	0	0,3	12	155	35	150,3	11	17	0,1	0,3	0,1
	Итого за Завтрак	540	19,6	31,9	37,8	514,8	921,62	39,67	0,19	0,6	2,5	5,21	473,63	551,21	232,89	263,36	60,92	334,85	3,88	55,59	32,06
	Итого за день	540	19,6	31,9	37,8	514,8	921,62	39,67	0,19	0,6	2,5	5,21	473,63	551,21	232,89	263,36	60,92	334,85	3,88	55,59	32,06
	Пятница, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	26,64	0	0,06	0,02	0,07	1,19	148,62	52,95	10,86	11,92	7,19	40,05	0,73	20,77	0,06
54-5м-2020	Котлеты из курицы	90	17,8	3,88	12,04	151,77	4,73	0,47	0,05	0,05	0	3,99	158,23	171,64	22,11	76,73	48,04	107,79	1,03	12,82	13,79
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0,04	0	0,01	0	0,09	0,68	20,76	4,48	0	3,83	7,18	0,73	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0,03	0,01	0	0,66	149,7	27,9	6	4,35	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8
Пром.	Фрукт в ассортименте	100	1,5	0	22,4	95,6	20	10	0,04	0,05	0	0,6	31	348	8	2,2	42	28	0,6	0,05	1

	НТЕ																				
	Итого за Завтрак	570	30,8	13,8	93,14	610,77	64,66	10,9 9	0,2 1	0,2 6	0,0 7	7,3 5	526, 1	784, 47	158, 33	115, 2	132, 1	302, 13	3,7 5	43,6	18,4 1
	Итого за день	570	30,8	13,8	93,14	610,77	64,66	10,9 9	0,2 1	0,2 6	0,0 7	7,3 5	526, 1	784, 47	158, 33	115, 2	132, 1	302, 13	3,7 5	43,6	18,4 1
	Итоги	Выхо д, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г.	Калорийно сть, ккал.	А, мкг рет.э кв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мк г	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мкг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг
	Средние показатели за Завтрак	568	25,2	23,27	70,97	593,08	203,5 6	18,1 3	0,2 3	0,3 9	0,6 2	5,7 8	577, 82	330	257, 19	156, 79	90,7 9	355, 5	4,2 9	52,5 1	23,5 7
	Средние показатели за период	568	25,2	23,27	70,97	593,08	203,6	18,1	0,2	0,4	0,6	5,8	577, 8	330	257, 2	156, 8	90,8	355, 5	4,3	52,5	23,6