

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

Примерное
десятидневное цикличное меню
5-11 классы на 2024-2025 учебный год
МБОУ «Десподзиновская СШ»

№ рецепту ры	Название блюда	Масс а, г	Белк и, г	Жир ы, г	Угледо ды, г.	Калорийно сть, ккал.	А, мкг рет.э кв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В D, мк г	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Ф, мкг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	І, мкг	Se, мкг
	Понедельн ик, 1 неделя																				
	Завтрак																				
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
54-2гн- 2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0,04	0	0,0 1	0	0,0 9	0,68	20,7 6	4,48	0	3,83	7,18	0,7 3	0	0
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	430	15,4	15,5	27,5	311,1	173,3 9	2	0,1 2	0,4 2	1,8 3	3,7 9	524, 33	271, 21	142, 91	64,5 4	33,2 9	245, 26	3,1 3	45,3 6	25,3 2
	Итого за день	430	15,4	15,5	27,5	311,1	173,3 9	2	0,1 2	0,4 2	1,8 3	3,7 9	524, 33	271, 21	142, 91	64,5 4	33,2 9	245, 26	3,1 3	45,3 6	25,3 2
	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
54-2гн- 2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0,04	0	0,0 1	0	0,0 9	0,68	20,7 6	4,48	0	3,83	7,18	0,7 3	0	0
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	450	16.9	37.1	57.8	539.2	33.15	0.06	0.4	0.6	0.0	7.4	721.	402,	52.8	21.9	139.	297.	5.9	24.3	5.39

	Завтрак								3	7	8	9	75	37	6	3	54	2	8	9	
	Итого за день	450	16.9	37.1	57.8	539.2	33,15	0,06	0,43	0,67	0,08	7,49	721,75	402,37	52,86	21,93	139,54	297,2	5,98	24,39	5,39
	Среда, 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
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9	52,74	0,52	0,22	0,18	0,1	2,42	354,94	341,69	145,15	85,67	66,49	243,64	2,09	51,33	14,62
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
	Итого за Завтрак	450	11.3	13.0	61.3	408	53.04	0.56	0,25	0,20	0,1	3.17	505.32	390.35	155.63	90.02	74.52	270.32	3.15	52.29	16.42
	Итого за день	450	11.3	13.0	61,3	408	53,04	0.56	0,25	0,20	0,1	3,17	505,32	390,35	155,63	90,02	74,52	270,32	3,15	52,29	16,42
	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	6,7	5,7	26,1	10,08	0,20	0,08	0,07	0,08	3,63	29,79	155,71	9,86	175,06	14,62	97,44	0,29	28	22
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
	Итого за Завтрак	450	15.2	7.58	41.9	328.2	46.57	10.57	0.23	0,19	0.16	6.11	349.57	832.79	54.65	223.36	51.34	209.74	2.44	57.70	24.65
	Итого за день	450	15.2	7.58	41.9	328.2	46.57	10.57	0,23	0,19	0,16	6,11	349.57	832.79	54.65	223,36	51.34	209.74	2,44	57,70	24.65
	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
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	200	5,35	5,74	25,29	174,24	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
54-2гн-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
	Итого за Завтрак	440	36.9	21,6	67.8	681.1	95.83	0,57	0.11	0,47	0,37	2.15	391.31	298.91	297.63	70,52	418,19	2,59	39,38	53,95	
	Итого за день	440	36.9	21,6	67,8	688,1	95,83	0,57	0,11	0,47	0,37	2,15	391,31	298.91	297,63	70,52	53,38	418,19	2,59	39,38	53,95
	Понедельник, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	26,64	0	0,03	0,02	0,07	1,44	152,38	45,7	6,14	27,19	23,59	71,92	0,49	20,76	7,24
54-6р-2020	Рыба, припущенная в	90	11,79	6,77	2,6	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

	молоке (минтай)																				
54-2гн- 2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0,04	0	0,0 1	0	0,0 9	0,68	20,7 6	4,48	0	3,83	7,18	0,7 3	0	0
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	460	19.3	14.9	59.9	451.90	41.84	1.04	0,1 7	0,1 6	0,0 8	6.5 7	405. 86	326. 59	59.9 3	316, 73	53.3 4	238. 31	2,0 2	64,5	34.6 8
	Итого за день	460	19.3	14.9	59.9	451.90	41.84	1.04	0,1 7	0,1 6	0,0 8	6.5 7	405. 86	326. 59	59.9 3	316, 73	53.3 4	238. 31	2,0 2	64,5	34.6 8
	Вторник, 2 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
54-6к- 2020	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	11,6	37,5	288	53,81	0,54	0,1 8	0,1 5	0,1	2,5 2	338, 07	214, 99	126, 05	35,0 8	48,9 6	185, 09	1,3 2	51,6 1	3,11
54-23гн- 2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	11,1	91,1	13,29	0,52	0,0 3	0,1 3	0	0,9 1	38,5 5	183, 98	111, 36	20	30,6 7	106, 79	1,0 6	9	1,76
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	440	15.5	15.3	63.4	449.40	67.10	1.06	0,2 4	0,2 9	0,1	4,0 9	526, 32	426. 87	243. 41	59.4 3	83.8 3	311. 38	2.7 1	61.1 2	6.67
	Итого за день	440	15.5	15.3	63.4	449.40	67.10	1.06	0,2 4	0,2 9	0,1	4,0 9	526, 32	426. 87	243. 41	59.4 3	83.8 3	311, 38	2.7 1	61.1 2	6.67
	Среда, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-8г-	Капуста	150	3,6	5,1	14,6	118,7	132,9	31,8	0,0	0,0	0,0	1,1	166,	504,	81,6	29,3	32,3	62,4	1,2	25,4	0,69

2020	тушеная						8	8	5	7	7	2	01	68	9	3	7	7	3	5	
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	16,4	15,7	14,8	226,4	23,05	0,09	0,0	0,1	0,0	4,8	185,47	220,29	29,3	46,3	19,6	137,09	1,9	14,6	2,95
54-2гн-2020	Чай с сахаром	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
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0,0	0,0	0	0,6	149,7	27,9	6	4,35	4,2	19,5	0,3	0,96	1,8
	Итого за Завтрак	470	19.9	19	67.8	521.8	156,4	33,2	0,1	0,2	0,1	6.8	502,74	821,80	128,2	80,7	62.8	230,28	4,6	41,0	5,46
	Итого за день	470	19.9	19	67.8	521.8	156,4	33,2	0,1	0,2	0,1	6.8	502,74	821,80	128,2	80,7	62.8	230,28	4,6	41,0	5,46
	Четверг, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,8	21,7	6,8	281,2	839,4	1,37	0,0	0,4	2,4	3,8	291,55	285,46	133,41	98,4	35,8	250,12	2,6	49,8	29,1
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	6,9	0,3	0,0	0,0	0	0,4	19,6	81,3	57,2	10	9,92	46,3	0,7	4,5	0,88
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0,0	0,0	0	0,6	149,7	27,9	6	4,35	4,2	19,5	0,3	0,96	1,8
	Итого за Завтрак	430	18.7	23.4	30.2	405	846.3	1.67	0,1	0,5	2,4	4.8	460,93	349,71	196,69	112,78	49,9	315,95	3,7	55,2	31,8
	Итого за день	430	18.7	23.4	30.2	405	846.3	1.67	0,1	0,5	2,4	4.8	460,93	349,71	196,69	112,78	49.9	315,95	3,7	55,2	31,8
	Пятница, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	26,64	0	0,0	0,0	0,0	1,1	148,62	52,9	10,8	11,9	7,19	40,0	0,7	20,7	0,06
54-5м-2020	Котлеты из курицы	90	17,2	3,9	12	127,1	4,73	0,47	0,0	0,0	0	3,9	158,23	171,64	22,1	76,7	48,0	107,79	1,0	12,8	13,7
54-23гн-	Кофейный	200	3,9	3,5	11,1	91,1	13,29	0,52	0,0	0,1	0	0,9	38,5	183,	111,	20	30,6	106,	1,0	9	1,76

