

Разработано

Министерство образования и спорта РК

01.04.2024 г.

Утверждаю

Директор Башкиров А.В.

01.04.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (1 СМЕНА, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ) НА 2024 ГОД

УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ"

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|----------------------|--|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 1 неделя - ПН | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 232 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,3 | 6,5 | 35,4 | 229 | 0,1 | 1,3 | 38,049 | 0,75 | 135 | 189 | 37 | 1,8 |
| 64 | Бутерброды с сыром (2-й вариант) | 35 | 5,2 | 8,1 | 7,8 | 125,2 | 0 | 0,1 | 52,256 | 0,37 | 158 | 103 | 10 | 0,3 |
| 576 | Батон | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0 | 0 | 0 | 0,34 | 4 | 13 | 3 | 0,2 |
| 82 | Апельсины | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0 | 60,3 | 0 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| 460 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 9,9 | 58 | 0 | 0,7 | 10 | 0 | 65 | 53 | 11 | 0,9 |
| Итого | | | 16,5 | 16,7 | 71,5 | 502,5 | 0,1 | 62,4 | 100,3 | 1,7 | 396,0 | 381,0 | 74,0 | 3,5 |
| 1 неделя - ВТ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 281 | Запеканка пшеничная с творогом | 150 | 13,1 | 7,1 | 37,6 | 266,9 | 0,2 | 0,1 | 47,637 | 0,7 | 90 | 213 | 48 | 1,8 |
| 406 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,7 | 1,4 | 2,4 | 25,4 | 0 | 0,1 | 8,393 | 0,03 | 22 | 16 | 3 | 0 |
| 79 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2 | 3 | 0 | 0 |
| 576 | Батон | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,7 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 8 | 26 | 5 | 0,5 |
| 82 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 0 | 7 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 459 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,7 | 32,6 | 0 | 2,9 | 0 | 0,02 | 8 | 10 | 5 | 0,9 |
| Итого | | | 17,6 | 17,4 | 78,2 | 540,2 | 0,2 | 10,1 | 96,0 | 1,7 | 146,0 | 279,0 | 70,0 | 5,4 |
| 1 неделя - СР | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 213 | Каша гречневая вязкая | 150 | 6,5 | 5,6 | 23,6 | 170,9 | 0,1 | 0,5 | 27,98 | 0,33 | 85 | 163 | 81 | 2,5 |
| 267 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,2 | 0 | 0 | 100,625 | 0,24 | 22 | 77 | 5 | 1 |
| 73 | Бутерброды с джемом или повидлом (2-й) | 40 | 1,6 | 4,2 | 20,6 | 126,8 | 0 | 0,1 | 20 | 0,39 | 7 | 16 | 4 | 0,5 |
| 576 | Батон | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,3 | 0 | 0 | 0 | 0,34 | 4 | 13 | 3 | 0,2 |
| 82 | Груши | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,4 | 45,90 | 0 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,7 | 16,3 | 101,2 | 0 | 0,7 | 19 | 0 | 108 | 76 | 13 | 0,1 |
| Итого | | | 18,1 | 18,0 | 81,5 | 560,3 | 0,1 | 6,3 | 167,6 | 1,7 | 245,0 | 361,0 | 118,0 | 6,6 |
| 1 неделя - ЧТ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из свежих помидоров (масло) | 80 | 0,8 | 4,9 | 2,9 | 59,4 | 0 | 17,1 | 0 | 2,64 | 11 | 20 | 15 | 0,7 |
| 259 | Макаронные отварные с сыром | 150 | 9,1 | 7,5 | 26,5 | 210,1 | 0,1 | 0,1 | 55,291 | 0,79 | 167 | 134 | 16 | 1 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 6 | 0,4 |
| 575 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59,4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 0,42 | 14 | 47 | 15 | 1,2 |
| 462 | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 2,9 | 13,9 | 95,9 | 0 | 0,7 | 19 | 0,01 | 112 | 95 | 25 | 0,8 |
| Итого | | | 18,4 | 16,0 | 74,9 | 518,6 | 0,2 | 17,9 | 74,6 | 4,3 | 312,0 | 322,0 | 77,0 | 4,1 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|----------------------|------------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 1 неделя - ПТ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Салат из свёклы с яблоками (масло) | 60 | 0,6 | 3,7 | 6,5 | 61,7 | 0 | 3,8 | 0 | 1,66 | 16 | 18 | 9 | 0,9 |
| 348 | Тефтели из говядины (паровые) | 60 | 8,3 | 6,3 | 4 | 105,9 | 0 | 0,4 | 0 | 0,28 | 7 | 68 | 9 | 1,1 |
| 207 | Каша перловая рассыпчатая | 140 | 4,0 | 4,4 | 28 | 167,3 | 0 | 0,0 | 20 | 0,50 | 18 | 139 | 17 | 0,8 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0 | 0 | 0 | 0,33 | 6 | 20 | 4 | 0,3 |
| 575 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,3 | 8 | 39,6 | 0 | 0 | 0,2 | 0,28 | 9 | 31 | 10 | 0,8 |
| 460 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 9,9 | 58 | 0 | 0,7 | 10 | 0 | 65 | 53 | 11 | 0,9 |
| Итого | | | 18,2 | 16,2 | 71,2 | 502,8 | 0,0 | 4,9 | 30,7 | 3,1 | 121,4 | 329,2 | 60,1 | 4,8 |
| 2 неделя - ПН | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 234 | Каша из овсяных хлопьев | 200 | 7 | 8,3 | 28,4 | 216,3 | 0,2 | 1,5 | 41,561 | 0,53 | 154 | 202 | 54 | 1,2 |
| 267 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,2 | 0 | 0 | 100,625 | 0,24 | 22 | 77 | 5 | 1 |
| 576 | Батон | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,7 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 8 | 26 | 5 | 0,5 |
| 82 | Апельсины | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0 | 60,3 | 0 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,7 | 16,3 | 101,2 | 0 | 0,7 | 19 | 0 | 108 | 76 | 13 | 0,1 |
| Итого | | | 19,0 | 17,0 | 73,7 | 523,4 | 0,2 | 62,5 | 161,2 | 1,7 | 326,0 | 404,0 | 90,0 | 3,1 |
| 2 неделя - ВТ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из капусты | 60 | 0,9 | 3,6 | 5 | 56,4 | 0 | 10,2 | 0 | 1,65 | 24 | 17 | 10 | 0,3 |
| 347 | Котлеты "Школьные" | 60 | 9,2 | 6,6 | 8 | 127,7 | 0,1 | 0,2 | 18,263 | 0,85 | 30 | 82 | 13 | 1,2 |
| 152 | Картофель отварной | 140 | 3,9 | 5,4 | 14,5 | 121,8 | 0,1 | 18,7 | 25,333 | 0,2 | 14 | 72 | 26 | 1 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0 | 0 | 0 | 0,33 | 6 | 20 | 4 | 0,3 |
| 575 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,3 | 8 | 39,6 | 0 | 0 | 0,2 | 0,28 | 9 | 31 | 10 | 0,8 |
| 496 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,3 | 78,2 | 0 | 80 | 0 | 0,76 | 12 | 3 | 3 | 0,6 |
| Итого | | | 18,4 | 16,4 | 68,6 | 494,0 | 0,2 | 109,1 | 43,8 | 4,1 | 95,0 | 225,0 | 66,0 | 4,2 |
| 2 неделя - СР | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 229 | Каша "Дружба" | 200 | 5,3 | 6,7 | 27,8 | 192,4 | 0,1 | 1,3 | 39,4 | 0,14 | 129 | 140 | 31 | 0,4 |
| 64 | Бутерброды с сыром (2-й вариант) | 35 | 5,2 | 8,1 | 7,8 | 125,2 | 0 | 0,1 | 52,256 | 0,37 | 158 | 103 | 10 | 0,3 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0 | 0 | 0 | 0,33 | 6 | 20 | 4 | 0,3 |
| 82 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,6 | 0 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 460 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 9,9 | 58 | 0 | 0,7 | 10 | 0 | 65 | 53 | 11 | 0,9 |
| Итого | | | 15,9 | 16,8 | 81,3 | 540,5 | 0,1 | 12,1 | 101,7 | 1,2 | 366,0 | 344,0 | 98,0 | 2,5 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-----------------------------|--|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 2 неделя - ЧТ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 282 | Запеканка рисовая с творогом | 150 | 10,30 | 5,9 | 36,9 | 241,7 | 0,1 | 0,1 | 47,041 | 0,73 | 75 | 163 | 30 | 0,5 |
| 406 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,70 | 1,4 | 2,4 | 25,4 | 0 | 0,1 | 8,393 | 0,03 | 22 | 16 | 3 | 0 |
| 79 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,10 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2 | 3 | 0 | 0 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,30 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0 | 0 | 0 | 0,33 | 6 | 20 | 4 | 0,3 |
| 82 | Груши | 100 | 0,40 | 0,3 | 10,4 | 45,9 | 0 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| 462 | Какао с молоком | 200 | 3,50 | 2,9 | 13,9 | 95,9 | 0 | 0,7 | 19 | 0,01 | 112 | 95 | 25 | 0,8 |
| Итого | | | 17,30 | 17,90 | 78,50 | 545,30 | 0,10 | 5,90 | 114,43 | 1,60 | 236,00 | 313,00 | 74,00 | 3,90 |
| 2 неделя - ПТ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих помидоров с перцем (масло) | 60 | 0,7 | 3,7 | 2,6 | 46,4 | 0 | 31 | 0 | 1,95 | 9 | 16 | 9 | 0,5 |
| 350 | Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" | 60 | 7,2 | 7,1 | 8,4 | 126,3 | 0 | 0,8 | 13,371 | 0,29 | 31 | 85 | 13 | 0,7 |
| 176 | Рагу из овощей (1-й вариант) | 140 | 3,7 | 5,9 | 13,7 | 122,5 | 0,1 | 6,9 | 29,4 | 0,31 | 65 | 83 | 32 | 1,1 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 6 | 0,4 |
| 575 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,7 | 0,5 | 15,9 | 79,2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 0,56 | 19 | 63 | 20 | 1,6 |
| 459 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,7 | 32,6 | 0 | 2,9 | 0 | 0,02 | 8 | 10 | 5 | 0,9 |
| Итого | | | 17,6 | 17,6 | 68,0 | 500,8 | 0,2 | 41,6 | 43,2 | 3,6 | 140,0 | 283,0 | 85,0 | 5,2 |
| Общий ИТОГ: | | | 177,0 | 170,0 | 747,4 | 5228,4 | 1,4 | 332,8 | 933,4 | 24,6 | 2383,4 | 3241,2 | 812,1 | 43,3 |
| В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД: | | | 17,7 | 17,0 | 74,7 | 522,8 | 0,1 | 33,3 | 93,3 | 2,5 | 238,3 | 324,1 | 81,2 | 4,3 |
| Завтрак | | | 17,7 | 17,0 | 74,7 | 522,8 | 0,1 | 33,3 | 93,3 | 2,5 | 238,3 | 324,1 | 81,2 | 4,3 |