

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ "Елатомская СОШ"
_____ Соустова Л.В.

"01" сентября 2023 г.

**Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания учащихся 1 – 4 классов
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Елатомская средняя общеобразовательная школа»**

ЗАВТРАКИ 1-4 классы

№ рец. по сборнику 2017 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	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

174	Каша рисовая молочная с маслом	150	4,09	7,40	36,09	227,73	0,04	0,65	37,36	0,27	89,30	107,35	24,86	0,43
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,41	139,20	96,00	9,45	0,49
6931	Фрукт свежий-яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Изделие кондитерское	10	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85
	Итого	510	11,67	16,95	71,04	469,98	0,96	11,88	97,21	1,73	258,95	237,33	55,89	6,10

2-й день вторник

234	Тефтели мясные паровые	80	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,37	21,80	3,00
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
ТК	Кисель	200	0,00	0,00	15,30	49,60	0,02	5,60	0,03	0,00	3,20	15,80	2,00	0,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
428	Булочка	60	5,01	1,92	26,91	145,00	0,09	0,00	0,00	0,00	13,50	46,10	19,40	0,88
	Итого	530	17,26	12,16	92,17	535,49	1,36	10,95	56,51	0,91	96,28	337,02	83,10	5,18

3-й день среда

210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,26	324,57	1,81	103,09	225,78	16,14	2,64
24	Салат овощной	60	0,58	3,65	2,19	42,42	0,02	4,95	0,00	0,00	11,40	20,35	9,63	0,44
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукт свежий-банан	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	Итого	550	21,49	31,96	69,54	650,12	0,23	14,18	324,57	2,47	288,36	433,92	99,79	6,37

4-й день четверг

234	Котлета рыбная	80	10,70	3,50	7,50	104,30	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
71	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,06	8,50	15,00	7,00	0,25
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,02	0,00	40,00	0,39	8,40	22,50	4,20	0,35
	Итого	560	19,85	16,90	89,24	588,37	0,18	3,07	76,70	1,91	85,41	292,43	76,04	4,30

5-й день пятница

288	Бедро куриное запеченное	80	17,34	10,66	0,00	165,34	0,03	0,00	16,00	0,14	32,00	114,66	16,00	1,60
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Изделие кондитерское	10	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85
	Итого	500,00	28,27	19,95	106,03	703,19	1,02	1,65	16,85	3,76	64,49	248,21	77,15	4,82

№ рец. по сборнику 2017 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

6-й день понедельник

182	Каша пшёная молочная	150	5,48	3,23	28,70	165,74	0,14	0,00	3,75	2,18	3,08	98,25	33,75	1,94
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,41	139,20	96,00	9,45	0,49
341	Фрукт свежий-апельсин	100	1,28	0,28	11,57	54,00	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
	Итого	500	16,34	12,48	81,11	501,85	0,26	87,16	62,75	2,87	324,18	338,21	87,33	4,85

7-й день вторник

260	Гуляш из свинины	80	8,51	22,55	2,31	247,20	0,22	0,74	0,00	0,00	16,00	102,90	17,91	1,77
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
428	Булочка	60	5,01	1,92	26,91	145,00	0,09	0,00	0,00	0,00	13,50	46,10	19,40	0,88
	Итого	530	19,83	30,60	102,85	767,07	0,39	100,74	27,00	0,96	49,04	247,43	72,19	4,15

8-й день среда

223	Запеканка из творога со сг.молоком	150	21,92	16,59	42,00	405,00	0,09	0,71	97,50	0,00	293,16	322,74	39,84	0,96
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,02	0,00	40,00	0,39	8,40	22,50	4,20	0,35
341	Фрукт свежий-мандарин	100	0,70	0,17	15,00	85,22	0,05	33,04	0,00	0,28	31,30	14,78	9,57	0,09
ПР	Изделие кондитерское	10	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85
	Итого	500	26,36	25,10	82,21	667,07	1,01	34,87	138,35	1,52	347,32	383,00	66,18	4,38

9-й день четверг

290	Гуляш из курицы	80	9,42	8,10	2,34	120,00	0,04	1,15	30,00	0,40	31,12	72,40	10,51	0,73
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
ТК	Кисель	200	0,00	0,00	15,30	49,60	0,02	5,60	0,03	0,00	3,20	15,80	2,00	0,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
428	Булочка	60	5,01	1,92	26,91	145,00	0,09	0,00	0,00	0,00	13,50	46,10	19,40	0,88
	Итого	530	25,57	14,56	104,15	638,42	0,39	6,75	30,03	0,76	71,62	379,10	185,11	7,06

10-й день пятница

267	Котлета мясная	80	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
71	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,06	8,50	15,00	7,00	0,25
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	540	17,65	20,35	67,77	525,12	1,32	6,74	37,82	1,76	108,68	306,28	91,9	5,77