

Утверждаю

Директор школы



О.В. Лысенко

# Циклическое десятидневное меню 1-4 кл. на 2023-2024 учебный год

Первая неделя – 5 дней

		Витамины(в1,в2.рр.-вмг; А-мкг рет.экв)					Минералы(Na,Ca,K,Mg P,Fe в мг, I,									
№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P
<b>1 день</b>																
1	плов с курицей	200	15	15	33	314	0,08	0,08	147	7,98	2,36	173	383	18	108	233
2	хлеб	60	4	0	30	140	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60
3	чай с сахаром и лимоном	200	0	0	7	28	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5
4	Йогурт 2,5%	100	3	1	6	58										
<b>итого за день</b>		<b>560</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>76</b>	<b>540</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>268,9</b>	<b>8,49</b>	<b>26,62</b>	<b>421,7</b>	<b>670,2</b>	<b>63,5</b>	<b>194,91</b>	<b>321</b>
<b>2 день</b>																
1	гуляш из говядины	90	14	14	6	189	0,03	0,09	25,6	4,98	1,13	97	257	11	19	133
2	каша гречневая	150	8	7	36	209	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180
3	хлеб	60	2	0	30	140	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60
4	чай с сахаром	200	0	0	6	27	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2
5	груша	100	0	0	13	59										
<b>Итого за день:</b>		<b>580</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>78</b>	<b>567</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>	<b>59,4</b>	<b>9,17</b>	<b>7,17</b>	<b>414,1</b>	<b>675,8</b>	<b>55,1</b>	<b>169,6</b>	<b>405</b>
<b>3 день</b>																
1	запеканка картофельная с курицей со сметанным соусом	200	20	15	35	352	0,16	0,17	82,5	6,55	12,1	423	840	146	93	262
2	хлеб	40	2	0	20	83	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60
3	кофейный напиток	200	3	3	11	94	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107

4	яблоко	120	0	0	8	44	0,04	0,03	6,5	0	13	33,8	361, 4	20,8	11,7	14,3	10,4	2,6	0,39
	Итого за день	<b>560</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>74</b>	<b>573</b>	0,3	0,36	102,29	7,46	25,62	657,7	147 9,4	289,4	154,2	443	15,6	64,1	21,49
<b>4день</b>																			
1	рыба минтай,припущенная в молоке	90	15	20	8	208	0,07	0,09	0	2,58	0,9	89	277	55	36	162	0,6	107	9,5
2	рис отварной	150	4	5	36	209	0,03	0,03	26,6	1,44	0	152	46	6	24	72	0,5	20,8	7,2
3	хлеб	40	2	0	20	83	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2
4	чай с сахаром и лимоном	200	0	0	7	28	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0
5	мандарин	100	0	0	8	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	11	0,3	0,1
		<b>570</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>79</b>	<b>563</b>	0,23	0,19	26,98	4,12	40,06	416,7	602, 2	114,5	94,4	320	14,5	130	19
<b>5день</b>																			
1	котлета куриная	90	14	9	10	127	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8
2	макароны отварные	150	5	5	32	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1
3	масло сливочное (порция)	10	0	8	0	66	0	0,01	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,1
4	Хлеб	60	2	0	30	140	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2
5	чай с сахаром и смородиной	200	0	0	3	12	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0
	Итого за день	<b>510</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>75</b>	<b>547</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>	<b>96,98</b>	<b>5,29</b>	<b>1,63</b>	<b>471,7</b>	<b>351, 2</b>	<b>52,5</b>	<b>78,4</b>	<b>219</b>	<b>4,06</b>	<b>35</b>	<b>16,2</b>
	Наименование блюда																		
<b>Вторая неделя-5дней</b>																			
<b>бдень</b>																			
1	каша вязкая молочная пшениная с курагой	200	8	11	42	308	0,19	0,17	88,8	2,77	0,7	339	357	140	58	198	1,6	51,6	3,1
2	хлеб	65	8	12	20	83	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2
2	чай с сахаром и лимоном	200	0	0	7	28	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0

3	йогурт 2,5%	90	4	1	5	48	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0
4																			
	<b>итого за день</b>	<b>555</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>74</b>	<b>574</b>	0,51	0,5	189,18	2,96	2,77	780,7	636, 2	530,5	108,4	511	4,36	53,4	9,7
<b>7день</b>																			
1	плов из курицы	200	15	15	33	314	0,08	0,08	147	7,98	2,36	173	383	18	108	233	2	23,8	27,5
2	хлеб	30	2	0	15	70	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2
3	чай с сахаром и клюквой	200	0	0	3	12	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0
4	банан	100	1	0	22	95	0	0	0,03	0,1	4,6	1	107	6	5	11	0,1	0	0
5	кондитерское изделие	30	1	3	13	93	0,08	0,05	11	1,9	0	330	110	20	107	90	2,1	0	0
	<b>итого за день</b>	<b>560</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>86</b>	<b>584</b>	<b>0,23</b>	<b>0,17</b>	<b>158,4</b>	<b>10,08</b>	<b>8,12</b>	<b>667,7</b>	<b>724, 2</b>	<b>62,5</b>	<b>243,4</b>	<b>403</b>	<b>6,56</b>	<b>26</b>	<b>29,7</b>
<b>8день</b>																			
1	тефтели из говядины	90	8	7	5	119	0,04	0,05	7,1	2,98	0,79	104	149	11	11	84	1,2	11,1	0,5
2	каша гречневая	150	8	7	36	203	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180	4	22,3	3,5
3	хлеб	40	2	0	20	83	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2
4	кофейный напиток	200	2	3	11	91	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,1	9	1,8
5	яблоко	100	0	0	10	44	0,04	0,03	6,5	0	13	33,8	361, 4	20,8	11,7	14,3	10,4	2,6	0,39
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>72</b>	<b>540</b>	0,39	0,33	5,39	7,87	14,31	87,7	100 7,4	168,4	192,2	445	18,3	46,8	8,39
<b>9день</b>																			
1	голубцы ленивые	90	9	8	8	152	0,07	0,14	25,7	6,24	22,1	229	542	64	38	184	2,7	33,9	1,8
2	картофельное пюре	150	3	7	20	146	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1	28,5	0,8
3	хлеб	60	4	0	30	140	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2
4	чай с сахаром	200	0	0	7	27	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0
5	мандарин	100	0	0	8	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	11	0,3	0,1



