

Утверждаю

Директор школы

О.В. Лысенко

Циклическое десятидневное меню 1-4 кл.на 2024-2025учебный год

Первая неделя – 5 дней

№	Наименование блюда	Витамины(в1,в2.рр.-вмг; А-мкг рет.экв)										Минералы(Na,Ca,K,Mg P,Fe в мг, I ,Se-в мкг							
		Вых од	Бел ки	Жи ры	Угл ево	Кка л	B1	B2	A	рр	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1 день																			
1	плов с курицей	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	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
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	0,8	0	0
5	салат из вареной моркови	100	1	10	9	128					4			40,86	30,4		0,57		
Итого за день		560	20	25	79	610	0,17	0,12	268,9	8,49	30,62	421,7	670,2	104,1	194,91	321	5,33	35,4	29,9
2 день																			
1	гуляш из курицы	150	16	15,3	10,4	225	0,03	0,09	25,6	4,98	1,13	97	257	11	19	133	2	13,7	0,3
2	каша гречневая	150	8	7	36	209	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180	4	22,3	3,5
3	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
4	кисель из ягод	200	0,2	0,1	12,3	50,5	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0
5	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
Итого за день:		650	30	23,7	94	673	0,55	0,45	75,4	9,05	1,87	414,1	675,8	55,1	169,6	405	58,7	39,6	6,2
3 день																			
1	запеканка картофельная с курицей	200	20	15	35	352	0,16	0,17	82,5	6,55	12,1	423	840	146	93	262	2,5	50,7	20,1
2	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

7день																				
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	салат из отварной свеклы с черносливом	60	1	3	8	64	0,01	0,03	1	0,18	2,08	18	171	21	16	24	0,8	3,5	0,3	
	итого за день	590	19	18	81	555	0,16	0,15	148,4	8,36	10,2	355,7	785,2	63,5	152,4	337	5,26	29,1	30,06	
8день																				
1	тефтели	150	10	8	9	155	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	60	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	кисель	200	0,2	0,1	12,3	51	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,1	9	1,8	
5	сыр	30	7	8	0	107	0,01	0,09	78	0,09	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,4	
	Итого за день	590	27	23	77	600	0,36	0,42	125,9	7,96	1,52	696,9	672	411,6	191,5	581				
9день																				
1	капуста, тушеная с мясом	100	11	11	6	173	0,04	0,09	57	4,02	14,4	94	370	41	24	116	1,9	24,4	0,3	
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	кофейный напиток	200	3	3	11	94	0,03	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	
	Итого за день	610	21	21	75	588	0,29	0,27	99,4	6,08	62,64	430,1	1263,8	131,1	85,6	284	16,2	55	3,4	
10день																				
1	каша овсяная молочная	200	9	13	34	286	0,21	0,17	52,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	51,3	14,6	
2	сырники из творога	150	5	5	32	180	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	
3	хлеб	40	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	

