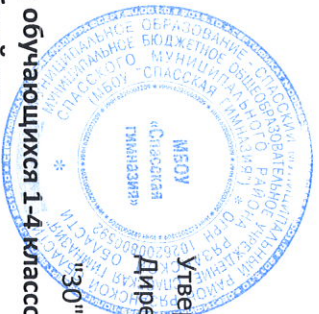


Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов  
2024-2025 учебный год



Утверждаю  
 Директор Вен  
 О.Ю.Венева

"30" августа 2024 г

МБОУ "Спасская гимназия" на

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Вермишель молочная с маслом сливочным	250	9,25	3,5	40	232	173		
				Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	8,25	74,8	14		
				чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,8	377		
				хлеб пшеничный	35	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР		
				йогурт питьевой	100	2,2	5	16	120			
				<i>итого</i>	595	14,73	17,25	104,95	594,3			
				закуска								
				1 блюдо	250	5,25	6	9	11,25	104		
				2 блюдо	190	19	9	91	570	204		
				гарнир								
1	1	Обед		Компот из сухофруктов	220	0,8	0,2	32	131,8	349		
				напиток								
				хлеб бел.								
				хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	ПР		
				хлеб черн.	700	28,45	16,52	149	816,65			
		<i>итого</i>										
1	1	Итого за день:			1295	43,18	33,77	253,95	1410,95	229		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	рыба тушеная с овощами в томате	90	7,12	11,6	23,7	217,4	229		







			<i>итого</i>		700	35,76	36,34	107,4	674,3	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1405	72,54	64,89	203,22	1459,6	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	котлета мясная	90	8,12	12,25	6,08	183,21	268
				макаронь отварные с маслом сливочным	150	4,95	8,25	32,7	258,15	202
				чай с лимоном	210	1,2	0,4	18	85,4	377
				хлеб пшеничный	35	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР
				фрукты	215	4,82	5,9	0,06	72,6	338
			<i>итого</i>		700	21,92	27,2	76,34	684,06	
1	4	Обед	закуска	суп гороховый с мясом	250	12,2	5,25	18	200	102
			1 блюдо	птицы						
			2 блюдо	котлета рыбная	90	7,12	11,6	23,7	217,4	229
				рис отварной со сливочным маслом	150	3,3	5,1	40,5	226,2	304
			гарнир	маслом						
				кофейный напиток	200	12	9,6	142,4	674	379
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	ПР
			<i>итого</i>		730	38,02	32,87	241,6	1421,2	
1	4	<b>Итого за день:</b>			1430	59,94	60,07	317,94	2105,26	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	мясо птицы запеченное порционно	90	20	19	24	347	293
			гарнир	каша гречневая с маслом	150	4,5	2,4	21,3	128	171
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	20	112	380
			хлеб	хлеб пшеничный	35	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР
			фрукты	фрукт	200	4,82	5,9	0,06	72,6	338
			<i>итого</i>		675	34,95	30,1	84,86	744,3	
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	щи с мясом птицы	250	2	5	125	103	88



			2 блюдо	котлета куриная	90	8,12	12,25	6,08	110	268
			гарнир	макаронны отварные с маслом сливочным	150	4,95	8,25	32,7	228,8	202
			напиток	компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	30,6	125,2	349
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	ПР
			<i>итого</i>		730	20,07	27,22	211,38	670,6	
1	5	<b>Итого за день:</b>			1405	55,02	57,32	296,24	1414,9	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	9,75	13,5	57,25	391	174
				масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	8,25	74,8	15
			гор.напиток	чай с лимоном	200	1,2	0,4	18	79,6	377
			хлеб	хлеб пшеничный	35	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР
			<i>итого</i>	фруктовое пюре	90	0	0	14,4	60	
					585	13,83	22,55	117,4	690,1	
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	суп вермишелевый с фрикадельками	250	5,75	5	13	118,75	82
			2 блюдо	омлет	210	32,3	37,17	6,51	501,9	210
			гарнир							
			напиток	компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	30,6	125,2	349
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	ПР
			<i>итого</i>		700	43,05	43,89	67,11	849,45	
2	1	<b>Итого за день:</b>			1285	56,88	66,44	184,51	1539,55	
			гор.блюдо	макаронны отварные с сыром и маслом сливочным	170	19	9	91	570	204
2	2	Завтрак	гор.блюдо							



			яйцо вареное	50	5,53	5,01	0,31	68,3	209
			кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	20	112	380
			хлеб пшеничный	35	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР
			хлебобулочное изделие	75	5,85	6,45	14,06	239	ПР
			<i>итого</i>	530	36,01	23,26	144,87	1074	
2	2	Обед	закуска						
			суп гороховый с мясом	250	15,5	4,75	20,75	187,75	102
			птицы						
			1 блюдо	90	13,5	6,75	5,4	156	268
			2 блюдо	150	5,4	5,4	26,25	169,35	171
			гарнир						
			сливочным						
			чай с лимоном	200	0,8	1,32	13,4	56,6	377
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	ПР
			хлеб черн.	730	38,6	19,54	82,8	673,3	
			<i>итого</i>						
2	2	<b>Итого за день:</b>		1260	74,61	42,8	227,67	1747,3	
			запеканка творожная со сушеным молоком	230	33,23	27,77	43,3	555,6	223
2	3	Завтрак	гор.блюдо	220	0,2	0,04	10,2	41	350
			гор.напиток						
			хлеб	35	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР
			фрукты	200	4,82	5,9	0,06	72,6	338
			<i>итого</i>	685	41,08	34,11	73,06	753,9	
			закуска						
2	3	Обед	1 блюдо	250	5,25	6	9	131,25	88
			2 блюдо	90	12,5	13,9	13,1	211,86	278
			Тефтели мясные						



			гарнир	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	6	1,35	38,2	180,2	202
			Напиток	чай	200	1,2	0,4	18	79,6	375
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3,4	1,32	17	103,6	ПР
			<i>итого</i>		725	28,35	22,97	95,3	706,51	
2	3		<b>Итого за день:</b>		1410	69,43	57,08	168,36	1460,41	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	котлета куриная	90	8,12	12,25	6,08	169,25	294
				Макаронны отварные с маслом сливочным	150	4,95	8,25	32,7	228,15	309
			гор.напиток	какао с молоком	200	3	2,6	14	86	382
			хлеб	хлеб пшеничный	35	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР
			фрукты	фрукт	200	0,52	0,34	22,82	104	338
				подгарнировка огурец свежий/соленый	30	0,18	0,02	0,66	3,36	71
			<i>итого</i>		705	19,6	23,86	95,76	675,46	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассолыник с мясом птицы	250	8,75	10,25	3,15	146,5	96
			2 блюдо	гуляш с мясом птицы	120	17,67	0,48	2,4	195,6	260
			гарнир	каша гречневая с маслом сливочным	150	5,4	5,4	26,25	169,35	171
			Напиток	компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	32	131,8	349
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3,4	1,32	17	103,6	ПР
			<i>итого</i>		755	36,02	17,65	80,8	746,85	
2	4		<b>Итого за день:</b>		1460	55,62	41,51	176,56	1422,31	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	гуляш с мясом птицы	120	17,67	0,48	2,4	195,6	260
				каша гречневая с маслом сливочным	150	5,4	5,4	26,25	169,35	171

			гор.напиток	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	37,6	388
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР
			фрукты	фрукт	200	0,52	0,34	22,82	104	338
			<i>итого</i>		710	27,02	6,82	79,77	591,25	
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ с мясом птицы	250	12	5	18	171	82
			2 блюдо	плов с мясом	210	19	29	54	320	291
			гарнир							
			напиток	кофейный напиток	200	12	9,6	142,4	142,4	379
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	ПР
			<i>итого</i>		700	46,4	44,92	231,4	737	
2	5	Итого за день:			1410	73,42	51,74	311,17	1328,25	
		Среднее значение за период:			1367	61,376	51,197	232,283	1536,443	