

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Благоевская СОШ
им. Героя России А.А. Власенкова»
Г.В. Барышева

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (десятидневное)

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для учащихся начальных классов

(1-4 классов)

с 09 января 2025 года

Возрастная категория: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			калорийность ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Ф
ЗАВТРАК														
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	4,4	3,5	0,	53,7	0,01	0,21	39,	0,	132,	75,	5,3	
54-1к	каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	5,8	33,	207,9	0,07	0,52	34,6	0,07	117,	118,	23,	20,
53-19з	масло сливочное (порциями)	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,13	2,4	3,	0,	0,3
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,8	11,3	86,	0,03	0,52	13,3	0,	111,	107,	31,	20,
пром	хлеб ржаной	30	0,4	2,	105,1	51,2								
пром	хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6								
2 ЗАВТРАК														
54-33хн	напиток апельсиновый	200	0,	0,2	8,	33,	0,01	5,28	1,06	0,	6,7	4,4	2,5	3,7
54-1в	ватрушка творожная	50	10,4	8,3	15,	185,7	0,03	0,07	45,3	0,21	55,	80,	8,8	15,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		765	31,6	28,300	202,	824,2	0,150	6,6	178,26	0,41	424,1	387,4	70,6	59,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Ф
ЗАВТРАК														
54-11р	рыба, туш. в томате с овощ (минтай)	100	7,4	13,7	6,3	147,1	0,09	2,73	316,	0,17	45,	209,	56,	631,
54-6г	рис отварной	150	4,8	3,7	36,5	203,5	0,03	0,	18,4	0,09	6,9	73,	24,	27,
53-19з	масло сливочное (порциями)	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,13	2,4	3,	0,	0,3
54-2гн	чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,
пром	хлеб пшеничный	25	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
2 ЗАВТРАК														
54-1хн	компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,
пром	печенье													
пром	фрукт	150	0,5	0,6	15,5	68,3								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		710	20,8	25,400	219,3	784,6	0,120	2,79	394,7	0,39	108,8	296,5	85,9	658,3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
ЗАВТРАК														
54-6к	каша вязкая молочная пшеничная	200	10,2	8,3	37,6	274,9	0,18	0,54	41,6	0,13	127,	186,	49,	35,
54-21гн	какао с молоком	200	3,6	4,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0,	143,	130,	34,	38,
54-6о	яйцо вареное	60	6,	7,2	0,3	84,9	0,003	0,	93,6	1,32	29,5	99,8	6,3	33,
53-19з	масло сливочное порциями	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,13	2,4	3,	0,	0,3
пром	Хлеб пшеничный	45	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
2 ЗАВТРАК														
54-9в	булочка школьная	60	1,8	5,2	34,	172,6	0,07	0,	4,05	0,02	18,	43,	7,6	11,
54-34хн	компот из свежих груш	200	0,12	0,16	12,08	50,6	0,01	2,	0,8	0,	7,7	6,4	4,8	6,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	29,82	32,160	231,28	941,3	0,303	3,22	202,35	1,6	327,6	468,2	101,7	123,7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
ЗАВТРАК														
54-5м	котлета из курицы	100	4,26	19,15	13,4	168,11	0,07	0,63	6,28	0,	29,	144,	63,	1,36
54-11г	картофельное пюре	150	5,2	3,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,09	39,	84,	28,	43,
54-3соус	соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,
54-2гн	чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,
53-19з	масло сливочное порциями	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,13	2,4	3,	0,	0,3
пром	Хлеб пшеничный	45	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
2 ЗАВТРАК														
54-1хн	компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,
пром	печенье													
пром	фрукт	150	0,5	0,6	15,5	68,3								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		980	20,46	33,650	218,6	812,31	0,210	13,57	218,38	0,26	134,1	266,5	108,9	53,66

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
ЗАВТРАК														
54-6т	сырники	150	8,6	29,4	31,	319,1	0,06	0,28	43,1	0,14	206,	286,	31,	51,
пром	джем фруктовый	10	0,	0,1	0,2	29,								
54-21к	каша вязкая молочная ячневая	250	9,3	7,3	34,	249,1	0,12	0,57	41,5	0,13	157,	222,	33,	62,
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,	0,3	6,7	27,9	0,	1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,7
пром	Хлеб пшеничный	45	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
2 ЗАВТРАК														
54-2в	коржик молочный	40	4,	2,6	21,01	129,9	0,03	0,02	18,	0,11	10,	25,	3,8	7,
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,14	0,15	9,93	41,5	0,01	1,6	1,2	0,	58,	3,8	3,1	0,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
		920	22,94	46,450	237,44	988,3	0,220	3,63	104,18	0,38	437,9	545,3	75,5	121,49

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			калорийность ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
ЗАВТРАК														
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	4,4	3,5	0,	53,7	0,01	0,21	39,	0,	132,	75,	5,3	
54-25,1к	каша жидкая молочная рисовая	200	5,4	5,3	28,7	184,5	0,05	0,61	26,4	0,05	149,	134,	28,	39,
53-19з	масло сливочное (порциями)	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,13	2,4	3,	0,	0,3
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,8	11,3	86,	0,03	0,52	13,3	0,	111,	107,	31,	20,
пром	хлеб ржаной	30	0,4	2,	105,1	51,2								
пром	хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6								
2 ЗАВТРАК														
54-34хн	компот из свежих груш	200	0,12	0,16	12,08	50,6	0,01	2,	0,8	0,	7,7	6,4	4,8	6,4
54-1в	ватрушка творожная	50	10,4	8,3	15,	185,7	0,03	0,07	45,3	0,21	55,	80,	8,8	15,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
		765	31,32	27,760	201,78	818,4	0,130	3,41	169,8	0,39	457,1	405,4	77,9	80,7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Ф	
	ЗАВТРАК														
54-14р	котлета рыбная любительская (минтай)	100	4,	12,9	6,1	112,2	0,08	0,94	295,	0,46	51,	189,	44,	494,	
54-11г	картофельное пюре	200	6,9	4,3	26,4	185,9	0,16	10,2	31,7	0,12	53,	113,	38,	57,	
54-3соу	соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,	
53-19з	масло сливочное (порциями)	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,13	2,4	3,	0,	0,3	
54-2гн	чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,	
пром	хлеб пшеничный	25	0,5	4,6	29,5	140,6									
пром	хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2									
	2 ЗАВТРАК														
54-1хн	компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,	
пром	печенье														
пром	фрукт	150	0,5	0,6	15,5	68,3									
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1010	21,9	28,500	217,9	802,9	0,260	13,88	515,	0,75	170,1	340,5	99,9	560,3	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Ф
	ЗАВТРАК													
54-1о	омлет натуральный	150	18,	12,7	3,3	225,5	0,06	0,3	183,		110,	203,	17,	63,
54-20з	горошек зеленый	30	0,1	0,9	1,8	11,1								
54-21гн	какао с молоком	200	3,6	4,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0,	143,	130,	34,	38,
53-19з	масло сливочное порциями	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,13	2,4	3,	0,	0,3
пром	Хлеб пшеничный	45	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
	2 ЗАВТРАК													
54-9в	булочка школьная	60	1,8	5,2	34,	172,6	0,07	0,	4,05	0,02	18,	43,	7,6	11,
54-33хн	напиток апельсиновый	200	0,	0,2	8,	33,	0,01	5,28	1,06	0,	6,7	4,4	2,5	3,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	720	31,6	30,300	194,4	800,5	0,180	6,26	250,41	0,15	280,1	383,4	61,1	116,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК													
54-23м	биточек из курицы	100	4,26	19,15	13,4	168,11	0,07	0,63	6,28	0,	29,	144,	63,	1,36
54-8г	капуста тушеная	200	5,9	4,9	19,5	151,3	0,04	42,5	166,	0,12	110,	84,	43,	39,
54-3соус	соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,
54-2гн	чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,
53-19з	масло сливочное порциями	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,13	2,4	3,	0,	0,3
пром	хлеб пшеничный	45	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
	2 ЗАВТРАК													
54-1хн	компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,
пром	печенье													
пром	фрукт	150	0,5	0,6	15,5	68,3								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1030	21,16	35,350	218,3	824,21	0,130	45,87	360,58	0,29	205,1	266,5	123,9	49,66

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК													
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная	200	9,2	8,2	38,6	270,3	0,14	0,55	41,	0,13	135,	206,	39,	21,
54-1г	запеканка из творога	75	5,9	14,9	10,9	150,6	0,03	0,15	26,1	0,08	112,	145,5	16,	25,
пром	джем фруктовый	10	0,	0,1	0,2	29,								
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,	0,3	6,7	27,9	0,	1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,7
пром	Хлеб пшеничный	45	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
	2 ЗАВТРАК													
54-2в	коржик молочный	40	4,	2,6	21,01	129,9	0,03	0,02	18,	0,11	10,	25,	3,8	7,
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,14	0,15	9,93	41,5	0,01	1,6	1,2	0,	58,	3,8	3,1	0,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	795	20,14	32,850	221,94	841,	0,210	3,48	86,68	0,32	321,9	388,8	66,5	54,49