

Утверждаю  
 Директор Т.Н. Логачева  
 Приказ от 30.12.2021 №42



Примерное десятидневное цикличное меню для учащихся 1-4 классов  
 2021-2022 учебный год (второе полугодие)

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ ТК (Вариант 1)		
							В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	К, мг		Na, мг	Cl, мг
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Фрукты	100			16,68	65,35	0,01	5,40	0,00	2,17	20,25	23,47	12,06	0,75	0,02	3,75	100403-1
2	Щи из свежей капусты с мясом кур	200/20	2,46	2,45	5,97	55,15	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	110105
3	Гуляш	80	11,52	1,28	2,64	68,16	0,04	1,18	7,20	0,32	11,05	106,66	14,81	1,56	0,09	4,21	120507
4	Изделия макаронные отварные	120	6,55	8,48	38,58	256,81	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117
6	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>25,46</b>	<b>18,45</b>	<b>98,20</b>	<b>660,51</b>	<b>0,24</b>	<b>22,22</b>	<b>24,00</b>	<b>5,00</b>	<b>226,55</b>	<b>286,98</b>	<b>60,52</b>	<b>4,72</b>	<b>0,19</b>	<b>14,13</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Горошек	60	2,42	3,46	8,33	74,26	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60	0,06	5,55	100612
2	Суп вермишелевый с мясом кур	200/20	6,96	3,66	15,81	124,03	0,11	9,00	0,00	1,00	21,38	115,41	27,75	1,71	0,12	6,65	110311
3	Котлеты из мяса птицы	100	13,40	9,80	16,30	207,00	0,07	1,08	42,00	1,75	18,79	120,74	14,25	1,29	0,10	3,60	120613
4	Пюре картофельное	120	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101
5	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231
6	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>24,00</b>	<b>32,66</b>	<b>92,24</b>	<b>758,64</b>	<b>0,34</b>	<b>19,01</b>	<b>59,64</b>	<b>4,64</b>	<b>187,22</b>	<b>398,20</b>	<b>72,95</b>	<b>4,58</b>	<b>0,33</b>	<b>21,32</b>	
<b>День 3 (среда)</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Фрукты	100	1,02	4,39	7,88	75,42	0,06	5,35	0,00	1,91	10,94	31,01	12,03	0,49	0,04	2,60	100541
2	Борщ с мясом кур	200/20	4,93	4,35	6,16	73,20	0,07	11,08	6,00	1,65	122,70	102,14	27,79	1,69	0,08	6,45	110103
3	Плов мясной	150	18,00	8,25	27,30	255,45	0,09	3,40	20,70	0,59	19,61	202,09	40,20	2,57	0,14	6,76	120550
4	Напиток из шиповника	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>28,83</b>	<b>33,14</b>	<b>104,13</b>	<b>743,72</b>	<b>0,42</b>	<b>68,43</b>	<b>28,54</b>	<b>5,56</b>	<b>228,90</b>	<b>324,02</b>	<b>70,50</b>	<b>4,94</b>	<b>0,27</b>	<b>11,72</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,63	9,09	6,22	109,91	0,02	9,84	0,00	4,04	54,67	14,12	8,06	0,55	0,02	1,43	100504
2	Суп картофельный с фасолью и с мясом кур	200/20	3,80	2,60	10,80	81,80	0,09	7,48	6,40	1,42	95,80	120,50	37,80	0,99	0,10	3,89	110314
3	Солянка мясная	150	18,00	8,25	27,30	255,45	0,09	3,40	20,70	0,59	19,61	202,09	40,20	2,57	0,14	6,76	120550
4	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0,00	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,92	0,00	0,00	160237
5	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	<b>Итого:</b>		<b>24,46</b>	<b>24,31</b>	<b>119,52</b>	<b>794,54</b>	<b>0,27</b>	<b>18,89</b>	<b>32,80</b>	<b>6,99</b>	<b>314,05</b>	<b>378,92</b>	<b>80,05</b>	<b>5,52</b>	<b>0,27</b>	<b>14,93</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Фрукты	100	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Суп картофельный с горохом и мясом кур	200/20	7,34	1,93	20,65	129,43	0,19	4,94	0,00	2,11	32,63	93,07	30,92	1,67	0,06	3,27	110307-1
3	Тефтели	80	8,08	3,28	13,04	114,00	0,04	0,00	0,00	0,24	7,64	108,72	16,70	1,43	0,08	3,53	120521
4	Рис отварной рассыпчатый	120	2,16	1,68	17,52	93,84	0,05	38,64	0,00	2,32	233,44	51,32	26,37	0,95	0,06	4,49	130201
5	Компот из сухофруктов	200	0,87	0,08	20,93	89,14	0,04	9,00	0,00	0,26	20,08	35,30	24,10	0,50	0,05	3,20	160235

6	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	200103		
	<b>Итого:</b>		<b>17,16</b>	<b>17,85</b>	<b>93,57</b>	<b>604,98</b>	<b>0,30</b>	<b>60,34</b>	<b>6,00</b>	<b>7,80</b>	<b>435,11</b>	<b>395,77</b>	<b>108,47</b>	<b>5,47</b>	<b>0,29</b>	<b>21,10</b>			
<b>День 6 (понедельник)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Свежий огурец	60	0,71	4,25	5,57	64,05	0,03	2,73	0,00	2,07	14,80	30,11	20,75	0,39	0,04	2,73	100302		
2	Рассольник	200	1,89	4,54	10,72	90,68	0,09	7,42	6,00	1,05	56,56	61,20	21,27	0,79	0,07	4,30	110201		
3	Биточки куриные	100	12,40	6,90	10,20	152,50	0,08	1,29	48,50	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37	0,13	5,70	120611		
4	Картофельное пюре	120	3,92	5,52	42,34	234,69	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	130301		
5	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	20,16	0,00	0,07	2,88	2,40	1,68	0,26	0,01	0,00	160232		
6	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103		
	<b>Итого:</b>		<b>22,55</b>	<b>23,17</b>	<b>116,83</b>	<b>765,86</b>	<b>0,28</b>	<b>40,42</b>	<b>69,30</b>	<b>8,74</b>	<b>256,39</b>	<b>369,89</b>	<b>92,72</b>	<b>4,20</b>	<b>0,29</b>	<b>16,58</b>			
<b>День 7 (вторник)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Фрукты	100	0,95	6,06	4,88	77,76	0,02	5,70	0,00	2,70	28,78	25,88	12,51	0,76	0,02	3,87	100402		
2	Щи с капустой или с щавелем и картофелем и мясом кур	200/20	2,17	3,50	8,46	76,20	0,04	11,90	6,00	1,03	89,97	42,67	19,27	0,89	0,05	4,58	110101		
3	Сосиска	80	9,92	3,20	2,72	79,36	0,03	1,68	30,40	0,05	9,40	70,24	9,09	0,73	0,07	2,62	120601		
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,09	6,55	32,65	213,83	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309		
5	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,02	33,48	132,00	0,00	9,60	0,00	0,10	5,76	3,84	3,36	0,16	0,00	0,00	160229		
6	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103		
	<b>Итого:</b>		<b>22,37</b>	<b>20,21</b>	<b>102,14</b>	<b>677,04</b>	<b>0,32</b>	<b>29,50</b>	<b>47,20</b>	<b>5,70</b>	<b>219,72</b>	<b>346,03</b>	<b>130,11</b>	<b>5,84</b>	<b>0,23</b>	<b>13,76</b>			
<b>День 8 (среда)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	1,09	4,46	7,08	73,07	0,05	4,37	0,00	1,99	14,03	36,61	16,15	0,51	0,04	2,48	100307-1		
2	Суп вермишелевый с мясом кур	200/20	7,40	3,40	7,80	91,40	0,06	5,23	9,43	1,06	19,97	58,85	17,46	0,79	0,06	3,33	110303		
3	Рыба (филе) припущенная	120	23,42	0,88	0,00	101,02	0,13	1,46	14,64	1,32	514,61	747,09	44,05	0,75	0,10	197,64	120405		
4	Пюре картофельное	120	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101		
5	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	30,62	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160231		
6	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103		
	<b>Итого:</b>		<b>38,18</b>	<b>23,80</b>	<b>90,40</b>	<b>728,53</b>	<b>0,44</b>	<b>21,15</b>	<b>34,51</b>	<b>5,35</b>	<b>652,06</b>	<b>1004,47</b>	<b>113,93</b>	<b>4,14</b>	<b>0,32</b>	<b>212,59</b>			
<b>День 9 (четверг)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Фрукты	100	1,07	3,15	7,55	63,06	0,05	5,70	0,00	1,42	15,99	33,68	15,88	0,64	0,04	3,45	100516		
2	Суп картофельный с мясом кур	200/20	3,66	15	8,81	124,03	0,11	9,00	0,00	1,00	21,38	115,41	27,75	1,71	0,12	6,65	110311		
3	Котлеты из мяса (говядина)	100	12,20	9,60	11,30	180,40	0,07	0,00	0,00	2,03	14,97	153,23	18,82	2,21	0,11	4,90	120523		
4	Изделия макаронные отварные	120	6,55	8,48	38,58	256,81	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401		
5	Кисель фруктовый (ягодный) в ассортименте	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0,00	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,92	0,00	0,00	160237		
6	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103		
	<b>Итого:</b>		<b>25,57</b>	<b>30,54</b>	<b>112,30</b>	<b>759,45</b>	<b>0,41</b>	<b>15,90</b>	<b>22,50</b>	<b>3,79</b>	<b>128,75</b>	<b>323,37</b>	<b>69,39</b>	<b>5,25</b>	<b>0,27</b>	<b>12,77</b>			
<b>День 10 (пятница)</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Салат из свежих огурцов	60	2,42	3,46	8,33	74,26	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60	0,06	5,55	100612		
2	Суп картофельный с горохом и мясом кур	200	7,34	1,93	20,65	129,43	0,19	4,94	0,00	2,11	32,63	93,07	30,92	1,67	0,06	3,27	110307-1		
3	Гуляш	100	18,00	8,25	27,30	255,45	0,09	3,40	20,70	0,59	19,61	202,09	40,20	2,57	0,14	6,76	120550		
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,09	6,55	32,65	213,83	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69	0,08	2,36	130309		
5	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	160117		
6	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103		
	<b>Итого:</b>		<b>31,88</b>	<b>15,02</b>	<b>102,71</b>	<b>674,17</b>	<b>0,41</b>	<b>13,44</b>	<b>21,90</b>	<b>4,75</b>	<b>130,41</b>	<b>448,95</b>	<b>95,80</b>	<b>5,99</b>	<b>0,29</b>	<b>17,58</b>			