


 Утверждено
 имени М.Н. Макарова
 И.Л. Васильева
 Директор МБОУ «Нижнеритышская СШ»

С 02.09.2024-30.05.2025 Двухнедельное циклическое меню
 Завтраки для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Нижнеритышская СШ» имени М.Н. Макарова

№ рецеп.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
1 день понедельник														
завтрак														
54-2-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	1	26,38	0,15	149	134	27	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3
54-19-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,01	2,4	3	0	0,02
54-7-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0	1	15,6	0,2	144	131	34	1
Пром.	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,04	8	8	0,03	28,16	15,66	19,14	3,83
	Итого	640	13,1	17,9	75,6	516,4	0,11	10	92,98	0,4	328,56	300,66	84,14	5,55
2 день вторник														
завтрак														
54-4-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	0,3	0	20	0,1	46	180	50	5
54-5М-2022	котлеты из курицы	100	19,09	4,32	13,37	168,7	0,07	1	6,3	0,07	32	143	65	1,3
54-2-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	0,01	0	39,6	0,04	39	28	4	0
54-2-2020	Чай чёрный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	0	1	0	0,01	6	8	5	1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3
Пром.	Йогурт (2,5)	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,17	0	13,2	0,16	95	82	14	0
	Итого	680	34,79	21,92	86,57	682,4	0,27	2	79,1	0,39	223	458	142	7,6

3 день среда

завтрак														
54-1-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,01	0	78	0,09	300	163	14	0
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210	7,3	10,7	52,4	335,1	0,08	0	42	0,14	129	146	35	1
54-6-2020	Чай чёрный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0	0	6	0,06	57	47	10	1
Пром.			2,3	0,2	14,8	70,3	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30												
Пром.	Фрукты	200	0,8	0,5	13,55	61,9	0,04	11,5	6	0,03	29,5	17	13	1,95
	Итого	670	18,9	21,8	80,75	576,4	0,15	11,5	132	0,33	520,5	390	76	4,25

4 день четверг

54-12м-2020	Плов с курицей	250	34,04	10,11	41,52	393,40	0,11	2,96	183,75	0,10	94,27	291,90	135,40	2,51
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3
54-2-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	4	7	4	1
Пром.	Йогурт (2,5)	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,17	0	13,2	0,16	95	82	14	0
	Итого	580	39,94	12,81	68,22	548,20	0,3	2,96	196,95	0,27	198,27	397,9	157,4	3,81

5 день пятница

завтрак														
54-1-2020	Запеканка из творога	200	39,56	14,26	29,76	405,6	0,07	0	68,32	0,43	298	388	44	1
Пром.	Повидло	30	0,12	0	19,17	77,2	0	0	4,5	0	3	5	2	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3
54-1-	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1	0	0	0	0,01	4	7	4	1
54-19-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,01	2,4	3	0	0,02
	Фрукты	60	0,48	0,12	4,5	21	0,04	22,8	6	0,02	21	10,2	6,6	0,06
	Итого	530	42,76	21,78	68,43	641,2	0,13	22,8	123,82	0,48	333,4	430,2	60,6	2,48

6 день понедельник

завтрак														
54-6-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,40	11,50	38,80	292,10	0,24	0,00	42,50	0,13	129,00	185,00	58,00	3,00
54-1-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,01	0	78	0,09	300	163	14	0
54-9-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,02	0	12	0,11	112	107	30	1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3
Пром.	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,04	20	10	0,04	32	22	18	4,4
	Итого	660	22,3	25	84,3	651,1	0,33	20	142,5	0,38	578	494	124	8,7

1 день вторник

		завтрак													
54-8-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	0,00	0,00	20,00	0,00	14,00	47,00	10,00	1,00	
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,50	6,00	2,50	106,30	0,06	1,00	6,90	0,11	32,00	28,00	37,00	0,00	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3	
54-3-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	0	1	0	0,01	6	8	5	1	
Пром.	Фрукты	200	3	1	42	189	0,08	20	40	0,1	16	56	84	1,2	
	Итого	660	15,8	7,2	59,3	393,2	0,16	22	66,9	0,23	73	156	140	3,5	
8 день среда															
		завтрак													
54-8-2020	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,82	8,22	10,43	183	0,07	33	49,49	0,09	88	148	74	1,9	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3	
Пром.	Повидло	30	0,12	0	18,17	77,2	0	0	4,5	0	3	5	2	0,1	
54-3-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	0	0	4	7	4	1	
Пром.	Йогурт (1,5)	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	0,7	22	0,2	108	94	16	0,1	
	Итого	560	22,84	10,92	56,3	415	0,33	33,7	75,99	0,3	208	271	100	3,4	
9 день четверг															
		завтрак													
54-3-2020	Омлет натуральный	200	16,91	23,97	4,32	300,7	0,08	0	243,72	0,53	146	270	22	2,8	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3	
54-19-2020	Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,01	2,4	3	0	0,02	
54-6-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0	0	6	0,06	57	47	10	1	
Пром.	Фрукты	120	0,96	0,24	9	42	0,07	48,8	12	0,04	42	20,4	13,2	0,12	
	Итого	560	21,77	33,01	36,82	532	0,17	48,8	306,72	0,65	252,4	357,4	48,2	4,24	
10 день пятница															
		завтрак													
54-1-2020	Макароны отварные	150	5,00	5,30	35,00	208,00	0,06	0,00	20,00	0,03	59,00	40,00	7,00	1,00	
320	Курица тушеная с морковью (филе курицы)	100	14,10	5,70	4,40	126,40	0,04	1,30	286,00	0,05	23,00	112,00	55,00	1,00	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3	
54-9-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,02	0	12	0,11	112	107	30	1	
Пром.	Фрукты	200	3	1	42	189	0,08	20	40	0,1	16	56	84	1,2	
	Итого	680	28,2	15,7	107,3	684,5	0,22	21,3	358	0,3	215	332	180	4,5	