

Утверждено: ИП Зыков М.Ю. / 

Согласовано: Директор МОУ СОШ с. Балтага

Сидоренко О.Г. / _____ /



Примерное
20 дневное цикличное
меню для детей с 1-4 классов.
2024-2025 год.

Неделя №1 понедельник

День/неделя	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр/Мл	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	mg	Fe
Неделя №1 П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	Каша молочная «Дружба»	200	5,04	6,34	30,94	267,59	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64
	Сыр порционный	20	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	—	—	68,00	54,93	4,80	0,60
	Чай с лимоном	185	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	—	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Итого:		11,2	10,92	61,04	455,03	0,16	3,92	62,9	0,23	332,36	290,54	46,88	2,27

Неделя №1 вторник

День/неделя	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр/Мл	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	mg	Fe
Неделя №1 В Т О Р Н И К	Рыба запечённая в сметанном соусе	100	10,79	7,73	4,72	131,54	0,11	0,54	33,15	2,01	48,61	147,93	20,28	0,41
	Картофельное пюре	100	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
	Хлеб (пшеничный)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	—	—	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Какао с молоком	185	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,70	29,60	1,00
	Итого:		20,82	14,97	61,93	467,78	0,35	27,02	60,57	2,71	216,07	387,9	96,19	3,43

Неделя №1 среда

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр/Мл	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	mg	Fe
Неделя №1 С Р Е Д А	Суп с картофелем и клёцками с курицей	200	3,62	3,49	16,70	113,05	0,10	13,39	4,90	1,13	17,09	63,34	21,17	0,9
	Сок фруктовый	185	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	—	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Булочка домашняя	70	4,5	9,1	43,4	200,6	0,4	1,2	5,0	0,3	86,0	94,0	24,0	2,9
	Хлеб (пшеничный)	25	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	—	—	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого:		12,18	13,17	97,6	490,45	0,58	50,59	9,9	2,13	124,89	218,74	65,57	7,12

Неделя №1 четверг

День/неделя	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр/Мл	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	mg	Fe
Неделя №1 Ч Е Т В Е Р Г	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	—	14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
	Печень по- строгановски	70	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	5509,15	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79
	Цикорий с молоком	185	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80	—	129,60	97,20	15,12	0,13
	Хлеб (пшеничный)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	—	—	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого:		22,86	15,08	78,33	542,61	0,35	23,71	5533,95	3,24	168,3	440,73	70,45	6,27

Неделя №1 пятница

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр/Мл	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	Р	mg	Fe
Неделя №1 П Я Т Н И Ц А	Гречка рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	—	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,52
	Курица отварная	70	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,60
	Компот из сухофруктов	185	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	—	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Фрукт (яблоки)	185	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	—	0,40	32,00	22,00	18,00	1,1
	Пирог домашний с ветчиной и сыром	50	10,4	12,3	26,8	268,0	14	0,5	7,3	2,5	18	22	5,8	13
	Итого:		47,34	29,45	108,35	877,89	14,48	24,66	100,1	4,61	221,33	473,13	201,18	20,84

Неделя №2 понедельник

День/неделя	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр/Мл	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	mg	Fe
Неделя №2 П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	Суп молочный с макаронами	200	4,57	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
	Кисель из свежих ягод	185	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00	—	0,13	9,58	5,94	5,58	0,19
	Хлеб (пшеничный)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	—	—	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Печенье родное	50	3,65	4,90	37,20	218,00	0,37	—	18,6	3,9	2,9	13,1	0,3	12,0
	Итого:		12,01	8,85	95,63	517,96	0,52	36,6	33,0	4,8	146,46	158,39	35,73	13,36

Неделя №2 вторник

День/неделя	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр/Мл	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	mg	Fe
Неделя №2 В Т О Р Н И К	Плов из птицы	100	10,79	7,73	4,72	131,54	0,11	0,54	33,15	2,01	48,61	147,93	20,28	0,41
	Хлеб (пшеничный)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	—	—	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Чай с лимоном	185	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	—	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Фрукт (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	—	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого:		26,04	22,72	73,6	608,5	0,27	47,04	67,90	3,98	79,73	303,96	80,41	4,14

Неделя №2 среда

День/неделя	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Гр/Мл	Б	Ж	У	В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	mg	Fe
Неделя №2 С Р Е Д А	Макароны с сыром	200	5,46	4,17	24,48	157,73	0,066	0,55	107,3	0,663	288,35	187,4	16,5	0,826
	Напиток из шиповника	185	0,17	0,07	13,39	58,09	—	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб (пшеничный)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	—	—	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Корж молочный	75	6,4	11,8	68,4	305,0	0,076	0,17	26,2	3,69	239,01	170,3	12,3	1,015
	Итого:		15,19	16,44	107,59	614,82	0,202	50,72	174,35	5,063	539,56	393,35	42,85	2,821

Неделя №2 четверг

День/неделя	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр/Мл	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	mg	Fe
Неделя №2 Ч Е Т В Е Р Г	Тефтели рыбные (минтай)	55	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	—	14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
	Кукуруза (консервир)	20	2,5	1,6	14,3	81,9	3,3	1,8	2,0	0,1	3,0	46,0	13,0	0,3
	Хлеб (пшеничный)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	—	—	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Чай с лимоном	185	0,05	0,01	9,17	37,96	—	2,50	—	0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Итого:		19,92	13,37	93,65	576,73	3,56	6,91	37,2	3,52	64,56	288,69	78,35	3,18

Неделя №2 пятница

День/неделя	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр/Мл	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	mg	Fe
Неделя №2 П Я Т Н И Ц А	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
	Сок фруктовый	185	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	—	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб (пшеничный)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	—	—	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Вафли	45	1,46	1,72	40,20	184,08	4,7	0,7	8,9	7,3	6,6	11	3,1	3,9
	Итого:		8,63	6,72	89,64	461,57	4,87	57,84	13,8	9,48	50,46	121,134	47,03	8,16

Неделя №3 понедельник

День/неделя	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр/Мл	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	mg	Fe
Неделя №3 П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	Каша рисовая (молочная)	200	6,1	6,6	37,6	233,2	1,7	0,5	1,1	0,3	5,4	7,4	3,2	1,0
	Хлеб (пшеничный)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	—	—	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Чай с лимоном	185	0,05	0,01	9,17	37,96	—	2,50	—	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Фруктовый салат	100	8,1	4,2	65,3	122	2,8	11,1	36	—	10,1	6,0	8,7	0,25
	Итого:		17,36	11,21	131,39	487,16	4,56	13,65	37,1	0,83	32,05	57,76	30,22	2,93

Неделя №3 вторник

День/неделя	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр/Мл	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	mg	Fe
Неделя №3 В Т О Р Н И К	Борщ	200	1,40	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70	—	1,49	34,33	37,17	18,84	0,90
	Хлеб (пшеничный)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	—	—	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Компот из сухофруктов	185	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	—	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Пирог домашний с ветчиной и сыром	50	10,4	12,3	26,8	268,0	14	0,5	7,3	2,5	18	22	5,8	13
	Итого:		15,66	15,84	76,79	523,47	14,11	19,92	7,3	5,5	89,73	120,25	56,74	15,32

Неделя №3 среда

День/неделя	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Гр/Мл	Б	Ж	У	В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	mg	Fe
Неделя №3 С Р Е Д А	Рис с овощами	100	3,00	4,43	20,24	126,79	0,073	19,68	29,8	1,19	24,31	7,1	29,74	0,789
	Наггетсы куриные	100	21,48	11,24	12,32	220,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92
	Хлеб (пшеничный)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	—	—	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Напиток из шиповника	185	0,17	0,07	13,39	58,09	—	54,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Итого:		27,81	16,14	65,27	499,07	0,253	75,34	158,25	26,3	61,57	281,65	69,13	3,689

Неделя №3 четверг

День/неделя	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр/Мл	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	mg	Fe
Неделя №3 Ч Е Т В Е Р Г	Суп с бобами (гороховый)	200	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00	115,34	36,19	2,19
	Рыба запечённая с томатом	90	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59
	Хлеб (пшеничный)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	—	—	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Кофейный напиток из цикория с молоком	185	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80	—	129,60	97,20	15,12	0,13
	Итого:		23,95	12,61	48,02	403,71	2,36	10,67	34,3	4,07	262,75	395,92	77,63	3,71

Неделя №3 пятница

День/неделя	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр/Мл	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	mg	Fe
Неделя №3 П Я Т Н И Ц А	Пельмени	200	9,0	12,0	20,0	241,0	0,17	—	—	4,1	1,7	9,8	3,3	5,0
	Сок фруктовый	185	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	—	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб (пшеничный)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	—	—	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого:		13,06	12,58	57,5	417,8	0,25	36,0	—	4,8	23,5	57,2	23,7	87,52

Неделя №4 понедельник

День/неделя	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр/Мл	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	mg	Fe
Неделя №4 П О Н Е Д Н Л Ь Н И К	Каша гречневая (молочная)	200	3,6	4,6	12,4	105,3	4,9	0,5	2,85	1,3	5,7	12,0	14,1	7,2
	Чай с лимоном	185	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	—	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб (пшеничный)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	—	—	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Батон	25	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	—	—	68,00	54,93	4,80	0,48
	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Итого:		12,92	9,58	61,82	386,74	6,02	3,92	63,0	1,91	240,25	207,29	43,97	9,51

Неделя №4 вторник

День/неделя	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр/Мл	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	mg	Fe
Неделя №4 В Т О Р Н И К	Вареники с картофелем	200	7,1	5,6	34,7	215,3	0,127	7,43	51,4	1,598	340,71	94,1	20,35	1,22
	Кисель из свежих ягод	185	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00	—	0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Огурец свежий (порционный)	30	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98	—	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
	Хлеб (пшеничный)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	—	—	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого:		10,59	5,7	114,32	399,44	0,207	44,41	51,4	2,268	362,99	140,84	41,93	2,4

Неделя №4 среда

День/неделя	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр/Мл	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	mg	Fe
Неделя №4 С Р Е Д А	Гуляш из говядины	70	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05	—	1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	—	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
	Хлеб (пшеничный)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	—	—	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Сок фруктовый	185	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	—	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Итого:		23,79	19,34	78,37	579,53	0,24	40,05	12,00	3,47	44,63	239,89	49,65	6,35

Неделя №4 четверг

День/неделя	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр/Мл	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	mg	Fe
Неделя №4 Ч Е Т В Е Р Г	Суп с курицей и макаронными изделиями	200	3,62	3,49	16,70	113,05	0,10	13,39	4,90	1,13	17,09	63,34	21,17	0,6
	Чай с лимоном	185	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	—	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб (пшеничный)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	—	—	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Печенье домашнее песочное	75	9,2	7,8	62,2	356,2	0,146	—	147,3	1,347	30,66	129,1	13,06	1,73
	Итого:		16,03	11,7	107,39	601,21	0,306	15,89	152,2	3,007	64,3	236,8	52,55	3,47

Неделя №4 пятница

День/неделя	Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Гр/Мл	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	mg	Fe
Неделя №4 П Я Т Н И Ц А	Котлета куриная с морковью	50	13,64	12,93	6,76	198,26	0,08	1,34	46,90	1,25	12,60	119,42	17,35	1,35
	Гречневая рассыпчатая каша	150	8,49	6,56	38,04	246,01	0,29	—	24,00	0,60	15,93	201,68	137,07	4,51
	Какао с молоком	185	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,70	29,60	1,00
	Хлеб (пшеничный)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	—	—	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого:		28,88	62,34	79,83	642,35	0,45	1,88	80,02	1,912	150,85	463,08	194,22	7,66

