



*Голова Е.В.*  
ИП Голова Е.В.



*Директор*  
*Цюман*

## Примерное десятидневное меню

1-4 классы

---

2024 учебный год

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
61	Суп молочный вермишелевый	250	8	13	54	340		2			165	154	25	1
271	Сыр порциями	10	2	3		36					100	54	5	
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2		
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1
56	Печенье	40	1	1	9	46								
208	Фрукты	100	1		8	43		25	200	1	36	33	17	1
<b>Итого за Завтрак</b>			14	24	105	685		27	200	1	314	275	56	3
<b>Итого за день</b>			14	24	105	685		27	200	1	314	275	56	3

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: вторник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
273,01	каша пшеничная	180	6	6	33	210					15	45	9	1
196,02	Гуляш мясной с овощами	90	12	11	8	179		5	1		26	223	48	2
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7	
56	Печенье	50	1	1	11	57								
<b>Итого за Завтрак</b>			25	21	93	661		23	2		137	358	80	3
<b>Итого за день</b>			25	21	93	661		23	2		137	358	80	3

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: среда

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
238	Лапшевник с творогом	200	20	12	47	375		1			196	318	38	2
208	Фрукты	100	1		8	43		25	200	1	36	33	17	1
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2		
271	Сыр порциями	10	2	3		36					100	54	5	
291	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					12	39	8	1
7	чай с лимоном	200			15	63		3			6	6	3	1
<b>Итого за Завтрак</b>			28	23	100	724		29	200	1	351	451	72	4
<b>Итого за день</b>			28	23	100	724		29	200	1	351	451	72	4

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: четверг

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
235	Мясо куриное тушеные в сметанном соусе	90	18	13	4	205		3	1		41	148	22	2
344	каша ячневая	180	4	4	17	160					23	163	20	1
3	Сок витаминизированный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			27	18	62	558		24	1		114	371	65	4
<b>Итого за день</b>			27	18	62	558		24	1		114	371	65	4

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: пятница

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
302,02	рыба тушеная в томате с овощами	90	19	4	4	148	11	5	1		37	222	36	1
30	Рис отварной	180	4	4	43	231					9	92	30	1
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
7	чай с лимоном	200			15	63		3			6	6	3	1
<b>Итого за Завтрак</b>			27	10	85	559	11	25	1		87	365	84	3
<b>Итого за день</b>			27	10	85	559	11	25	1		87	365	84	3

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
11	Макароны отварные	180	6	4	39	216					16	54	10	1
10,01	Котлета рубленая из филе куриного	90	19	3	17	171		1			36	151	23	2
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7	
56	Печенье	50	1	1	11	57								
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			32	12	108	659		19			148	295	55	4
<b>Итого за день</b>			32	12	108	659		19			148	295	55	4

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: вторник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
57	рагу овощное с курицей	250	15	10	25	254		41	2		43	189	54	2
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
3	Сок витаминизированный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			20	12	66	447		61	2		92	249	77	4
<b>Итого за день</b>			20	12	66	447		61	2		92	249	77	4



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: среда

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
67	каша молочная дружба	250	10	13	53	363		3			317	333	72	1
153,01	Какао обоготенный витаминами	200	3	3	22	127		1			123	116	22	1
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2		
271	Сыр порциями	20	5	6		72					200	108	10	
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
208	Фрукты	100	1		8	43		25	200	1	36	33	17	1
<b>Итого за Завтрак</b>			21	29	102	764		30	200	1	685	618	126	4
<b>Итого за день</b>			21	29	102	764		30	200	1	685	618	126	4

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: четверг

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
212	вермишель отварная	180	13	9	88	492					25	111	20	2
185	Печень тушеная в соусе	90	17	10	4	174		32	8		23	303	20	6
55	Сок натуральный (тетропак)	200	1		18	76		4			14	14	8	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			35	20	133	859	1	53	8		98	473	63	10
<b>Итого за день</b>			35	20	133	859	1	53	8		98	473	63	10

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: пятница

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
40,02	Плов с мясом	250	14	16	39	359		4	2		26	209	56	2
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
52	какао с молоком	200	4	4	26	158		1			131	131	25	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			22	22	88	634		22	2		193	385	96	3
<b>Итого за день</b>			22	22	88	634		22	2		193	385	96	3

Составил \_\_\_\_\_ Вальюн Филипп Юрьевич Утвердил \_\_\_\_\_  
М.П.