



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

на 2 полугодие 2022-2023 учебного года для учащихся 1-4классов
с учетом потребности в пищевых веществах

1-день понедельник

Завтрак

71/М	Поджарнировка из свежих огурцов	20	0,2	0,02	0,50	3	0,01	2,0	2	0,02	3	6,0	2,8	0,
291/М/ССЖ	Плов с говядиной	240	26,16	6,4	41,15	334,4 6	0,12	3,8	709	2,2	31,42	300,1 6	59,6 0	1,
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0
			30,53	7,06	78,70	512,7 2	0,25	46,3	721,2	2,98	86,67	367,5 2	91,7 2	3,
Итого за Завтрак		580												

2-й день вторник

Завтрак

15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	
173/М/ССЖ	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,4 2	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,5	15,6	0,
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,0 6	0,04	1,17	19,92	0,1	113,4 2	107,2	29,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0
Итого за Завтрак		535	20,86	19,1	64,63	519,8	0,33	40,07	213,0	1,52	400,8	446,3	79,5	1

3-й день среда

Завтрак

234/М/ССЖ	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	12,16	10,2 4	13,5	195,7 7	0,14	6,97	309,6 1	4,4	34,67	157,1 2	40,1 2	1,
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,2 5	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,9	1,
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,
Итого за Завтрак		600	23,70	18,6	83,52	604,9	0,4	63,57	387,0	5,24	231,0	401,6	106,4	4,

4-й день четверг

Завтрак

223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	18,92	12,7	28,64	309,0 7	0,07	4,3	62	1,77	174,1 8	233,7 6	30,8 2
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,4 8	81	12,6 4
338/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2 0
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6 3,
Итого за Завтрак		510	25,29	15,8 9	76,10	558,3 3	0,22	19,42	88,8	2,66	314,2 6	364,9 6	69,2 6

5-й день пятница

Завтрак

14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05 0,
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,0 2	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,0 1,
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,8 1	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46 0,
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12 0,
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2 0
Итого за Завтрак		500	22,57	16,8 2	75,20	544,3 9	0,24	3,43	81,4	2,47	53,35	226,6 5	47,9 3,

6-й день понедельник

Завтрак

268/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанным, 90/30	120	14,70	8,48	15,68	202,2 6	0,30	2,04	11,3	1,0	26,20	151,5 2	23,3 6
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,3	0,04	0,88	5	0,01	3,4	2	0,04	8	14,4	5,6 0,
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,4 5	0,24		23,6	0,49	12,94	165,5 5	110, 07
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12 0,
338/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2 0
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11 0
		610	26,08	14,5 9	84,70	583,1 3	0,67	45,04	47,4	2,21	98,36	391,4 1	167, 6, 33
Итого за Завтрак													

7-й день вторник

Завтрак

15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25 0,
209/М/ССЖ	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,4 7	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,1 6	31,3 2 0
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,0 6	0,04	1,17	19,92	0,1	113,4 2	107,2	29,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2 0
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6 3,

8-й день среда

Завтрак

234/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанным, 80/30	110	11,43	8,42	11,1	167,3 9	0,12	1,05	17,61	3,0	29,70	140,2 1	29,0 4	0,
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,2 5	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,9 2	1,
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,
Итого за Завтрак		600	23,27	16,8 4	81,13	576,5 8	0,38	57,65	95,02	3,8	226,1 1	384,7 5	95,6 7	4,

9-й день четверг

Завтрак

223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким, 120/30	150	19,14	13,8	24,69	303,7 4	0,07	0,5	70	1,74	172,2 4	232,8 6	25,3 6	0,
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,4 8	81	12,6 4	0,

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,
		510	25,51	17,0	72,15	553,0	0,22	15,7	96,8	2,63	312,3	364,0	63,8	4,
	Итого за Завтрак			7							2	6		

10-й день пятница
Завтрак

71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,3	1,91	158,2	0,08	2,11	169,3	3,55	15,17	141,1	22,5	1,
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,8	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,0	0,
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0
		590	22,56	15,2	79,75	551,4	0,25	47,61	228,9	4,69	76,08	290,3	82,9	3
	Итого за Завтрак			2					9			2	3	