

Приказ № 24 от



**Примерное десятидневное
циклическое меню
завтраков 1 - 4 классы
(сезон зимне-весенний 2024-2025 г)**

[illegible]

ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт (апельсин)	120	1,08	0,24	27,20	123,60	0,06	72,00	0,00	0,00	42,00	27,60	15,60	0,36
ИТОГО за ЗАВТРАК		625	21,52	23,29	95,95	647,50	11,34	73,70	96,51	0,28	224,14	273,56	51,39	2,92
Обед - 74,10 руб. (федеральные средства)														
82	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,00	49,73	54,60	26,13	1,22
47	Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,14	3,83	41,60	0,16	19,46	16,50	1,05	23,81	14,70	7,16	0,29
265	Плов	150	12,68	28,17	25,89	408,00	0,39	1,28	0,00	0,00	12,42	174,60	36,64	1,81
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		732	19,04	36,19	81,69	736,37	14,80	33,82	20,90	1,41	85,96	246,73	69,93	3,81
ВСЕГО за ДЕНЬ		1357	40,56	59,48	177,64	1383,87	26,14	107,52	117,41	1,69	310,10	520,29	121,32	6,73
2 ДЕНЬ														
Завтрак - 74,10 руб. (федеральные средства)														
223	Запеканка из творога	100/20	17,53	13,26	33,60	294,24	0,07	0,56	78,00	0,00	234,70	258,18	31,87	0,77
379	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТАК		350	23,45	17,44	63,73	477,16	0,12	2,15	102,40	0,00	386,92	382,74	53,21	1,25
Обед - 74,10 руб. (федеральные средства)														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	225,15	2,78	15,39	106,00	0,12	11,07	0,00	0,00	29,70	72,22	29,67	1,15
ПР	Кабачковая икра	50	0,77	3,46	3,26	46,85	0,00	0,27	0,00	0,00	15,74	14,21	5,76	0,27
171	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,00	15,70	123,74	82,66	2,80
251	Поджарка	65	10,16	28,89	2,67	314,84	0,28	1,38	0,00	0,00	22,65	126,95	167,12	2,96
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	246,09	41,99	123,74	973,33	0,54	12,72	23,53	0,26	88,40	354,52	291,81	7,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1075	269,54	59,43	187,47	1450,49	0,66	14,87	125,93	0,26	475,32	737,26	345,02	8,65
3 ДЕНЬ														

Завтрак - 74,10 руб. (Федеральные средства)														
215	Омлет паровой	100	10,31	17,98	2,67	214,55	0,05	0,31	231,64	0,47	92,55	174,18	13,6	1,87
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0	139,20	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200 /15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28
338	Фрукт (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
ИТОГО за ЗАВТРАК		465	16,58	26,70	42,30	478,55	0,12	10,45	290,64	0,47	259,15	282,58	34,85	4,84
Обед - 74,10 руб. (Федеральные средства)														
97	Суп картофельный с курицей	250	58,72	36,07	19,39	670,18	0,33	13,85	6,20	0,00	93,85	664,70	93,83	5,68
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	0,00	1,36	60,94	16,33	0,52
268	Котлеты домашние	80	10,83	9,76	8,09	199,00	0,14	0,20	0,00	0,00	21,88	83,19	16,07	0,75
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	78,00	52,44	137,26	1396,28	0,51	14,05	6,20	0,26	121,69	826,23	132,83	7,17
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1205	94,58	79,14	179,56	1874,83	0,63	24,50	296,84	0,73	380,84	1108,81	167,68	12,01
4 ДЕНЬ														
Завтрак - 74,10 руб. (Федеральные средства)														
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	0,00	1,36	60,94	16,33	0,52
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	0,00	20,00	128,62	22,39	2,21
376	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт (яблочки)	120	1,00	0,22	25,67	144,45	0,05	66,67	0,00	0,00	38,89	25,55	12,52	0,33
ИТОГО за ЗАВТРАК		630	19,60	34,99	111,84	872,37	0,36	167,59	0,00	0,00	81,59	218,55	54,68	3,69
Обед - 74,10 руб. (Федеральные средства)														
67	Винегрет овощной	60	0,97	3,72	5,34	58,72	0,06	7,80	1,56	0,00	24,24	29,28	14,04	0,61
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	49,50	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
212	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,15	36,98	86,60	27,75	1,01
234	Рыбные котлеты	80	10,40	12,36	11,50	204,80	0,06	0,52	39,52	0,00	59,42	150,76	32,20	1,18
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

ПП	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		800	20,98	71,62	118,28	807,92	0,34	42,26	41,08	0,41	174,49	333,04	102,72	3,85
ИТОГО за ДЕНЬ		1430	40,58	106,61	230,12	1680,29	0,70	209,85	41,08	0,41	256,08	551,59	157,40	7,54
5 ДЕНЬ														
Завтрак - 74,10 руб. (федеральные средства)														
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,0	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,85
212	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,15	36,98	86,6	27,75	1,01
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,49
3	Бутерброд с сыром	45	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49
ПП	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРОК		647	20,54	18,37	67,56	517,95	14,43	24,40	10,28	0,51	215,25	347,62	85,73	2,84
Обед - 74,10 руб. (федеральные средства)														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,54	118,60	0,22	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
45	Салат из белокачанной капусты	50	0,65	1,62	3,23	30,20	0,11	8,54	0,00	0,00	12,48	14,15	7,54	0,23
202/203	Макароны отварные	150	3,28	3,47	18,27	117,43	0,05	0,12	61,71	0,00	158,14	108,26	10,89	0,66
288	Курица отварная порционная	80	16,01	17,60	0,33	233,64	0,03	1,61	66,95	0,00	38,18	113,86	13,83	1,30
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПП	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		790	30,23	29,21	111,47	817,27	0,43	16,10	128,66	0,26	256,08	341,77	74,44	4,46
ИТОГО за ДЕНЬ		1437	50,77	47,58	179,03	1335,22	14,86	40,50	138,94	0,77	471,33	689,39	160,17	7,30
6 ДЕНЬ														
Завтрак - 74,10 руб. (федеральные средства)														
204	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	11,63	13,68	29,32	287,38	0,07	0,19	99,00	0,00	253,69	173,66	17,46	1,06
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,49
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0	139,20	96,00	9,45	0,49
338	Фрукт(апельсин)	100	1,00	0,22	25,67	144,45	0,05	66,67	0,00	0,00	38,89	25,55	12,52	0,33
ИТОГО за ЗАВТРАК		540	18,56	22,22	85,02	650,83	14,36	69,37	162,40	0,36	431,78	298,04	39,43	2,37

Обед - 74,10 руб. (федеральные средства)														
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,11	23,94	0,03	2,63	0	0	14,4	26,72	18,23	0,64
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,38	5,08	13,00	117,00	0,06	0,35	0,00	0,00	27,30	36,78	15,23	0,73
202/203	Макароны отварные	100	3,28	3,47	18,27	117,43	0,05	0,12	61,71	0,00	158,14	108,26	10,89	0,66
279	Тефтели	110	6,96	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	16,00	0,00	21,62	85,51	17,32	0,88
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15,00	0,25	0,00	29,50	0,00	1,00	0,10
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		780	18,30	17,88	100,66	643,39	0,22	18,51	77,96	0,00	250,96	257,27	62,67	3,01
ИТОГО за ДЕНЬ		1320	36,86	40,10	185,68	1294,22	14,58	87,88	240,36	0,36	682,74	555,31	102,10	5,38

7 ДЕНЬ

Завтрак - 74,10 руб. (Федеральные средства)														
ПР	Кабачковая икра	50	0,77	3,46	3,26	46,85	0,00	0,27	0,00	0,00	15,74	14,21	5,76	0,27
265	Плов	150	12,68	28,17	25,89	408,00	0,39	1,28	0,00	0,00	12,42	174,60	36,64	1,81
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15,00	0,25	0,00	29,50	0,00	1,00	0,10
3	Бутерброд с сыром	45	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		475	22,45	40,23	86,27	790,55	0,46	16,66	0,31	0,00	196,86	284,81	52,85	2,67

Обед - 74,10 руб. (федеральные средства)

88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	49,50	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
47	Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,14	3,83	41,60	0,16	19,46	16,50	1,05	23,81	14,70	7,16	0,29
171	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,00	15,70	123,74	82,66	2,80
260	Гуляш	95	10,11	26,78	2,75	293,55	0,27	0,87	0,00	0,00	19,00	122,19	21,27	2,10
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	22,66	85,28	116,90	930,54	0,63	36,11	40,03	1,31	112,36	327,03	139,82	6,24
ИТОГО за ДЕНЬ		1230	45,11	125,51	203,17	1721,09	1,09	52,77	40,34	1,31	309,22	611,84	192,67	8,91

8 ДЕНЬ

Завтрак - 74.10 руб. (Федеральные средства)

185	Маник со сгущенным молоком	100/15	4,39	3387,00	32,34	182,00	0,04	0,21	12,00	0,00	73,33	74,37	13,36	2,80
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49
379	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
338	Фрукт(апельсин)	120	1,08	0,24	27,20	123,60	0,06	72,00	0,00	0,00	42,00	27,60	15,60	0,45
ИТОГО за ЗАВТРАК		485	15,35	3399,08	91,95	581,20	0,20	73,91	95,40	0,00	406,75	322,53	59,75	4,22

Обед - 74,10 руб. (федеральные средства)

102	Суп картофельный с горохом	250	4,39	4,22	12,23	118,60	0,18	4,66	0,00	0,00	13,14	70,48	28,46	1,22
139	Капуста тушёная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,03	17,08	0,00	0,00	58,75	40,69	20,85	0,83
212	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,15	36,98	86,60	27,75	0,19
268	Котлеты домашние	80	10,83	9,76	8,09	199,00	0,14	0,20	0,00	0,00	21,88	83,19	16,07	0,75
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	25,12	23,70	121,75	849,25	0,51	40,10	0,00	0,41	135,35	298,36	99,73	3,21
ИТОГО за ДЕНЬ		1680	40,47	3422,78	213,70	1430,45	0,71	114,01	95,40	0,41	542,10	620,89	159,48	7,43

9 ДЕНЬ

Завтрак - 74,10 руб. (федеральные средства)

45	Салат из белокачанной капусты	50	0,65	1,62	3,23	30,20	0,11	8,54	0	0	12,48	14,15	7,54	0,23
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,15	36,98	86,6	27,75	0,19
288	Курица отварная порционная	80	16,01	17,60	0,33	233,64	0,03	1,61	66,95	0,00	38,18	113,86	13,83	1,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
3	Бутерброд с сыром	45	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО за ЗАВТРОК	690	27,39	32,64	67,12	642,79	11,42	29,82	69,81	0,43	226,84	310,64	58,57	2,21

Обед - 74,10 руб. (федеральные средства)

[illegible]

ИТОГО ЗА ОБЕД		760	23,51	22,76	124,23	815,85	0,29	19,13	5782,00	0,26	88,93	372,26	66,53	6,96
ВСЕГО за ДЕНЬ		1450	50,90	55,40	191,35	1458,64	11,71	48,95	5851,81	0,69	315,77	682,90	125,10	9,17
10 ДЕНЬ														
Завтрак - 74,10 руб. (федеральные средства)														
204	Макароны отварные с сыром	150 /20	11,63	13,68	29,32	287,38	0,07	0,19	99	0	253,69	173,66	17,46	1,06
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20	0,00	125,78	90,0	14,00	0,13
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,34	0,00	40,00	0,00	8,40	22,50	4,20	0,35
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт(апельсин)	120	1,08	0,24	27,20	123,60	0,06	72,00	0,00	0	42,00	27,60	15,60	0,45
ИТОГО за ЗАВТРАК		695	20,04	24,39	100,65	704,28	0,51	73,49	159,00	0,00	429,87	313,76	51,26	1,99
Обед - 74,10 руб. (федеральные средства)														
67	Винегрет овощной	60	0,97	3,72	5,34	58,72	0,06	7,8	1,56	0,00	24,24	29,28	14,04	0,61
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,91	6,09	76,25	2,30	9,87	0,00	0,00	35,87	33,57	35,87	0,57
171	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,00	15,70	123,74	82,66	2,80
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305,00	0,28	0,18	0,00	0,00	19,08	126,76	22,60	1,49
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,00	0,00	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	23,04	43,66	116,41	945,61	2,78	17,85	25,09	0,26	99,49	330,75	161,77	5,69
ВСЕГО за ДЕНЬ		1465	43,08	68,05	217,06	1649,89	3,29	91,34	184,09	0,26	529,36	644,51	213,03	7,68