



УТВЕРЖДАЮ

Директор "МОУ СОШ №1 г. Боровск"

С.В. Купранов

"1" ноября 2021 год.

Примерное десятидневное циклическое меню  
бесплатного горячего питания  
для учащихся 1-4 классов  
(завтрак)

## Примерное циклическое меню

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ 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>														
108	Макароны с сыром	150	16,9	21	63,5	490,4	0,1	0,5	0,3		188,5	192,1	30,6	2
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>			22,1	27,3	95,1	690,5	0,1	5,5	0,3		208,9	253	44,9	3,8
<b>Итого за день</b>			22,1	27,3	95,1	690,5	0,1	5,5	0,3		208,9	253	44,9	3,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: вторник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ 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>														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	14,6	41,4	333	0,1		0,2		25,9	200,8	133,6	4,6
169	Гуляш	80	9,6	8,5	2,9	126,7		0,6	0,1		8,5	9,5	3	0,2
275	Кукуруза консервированная	050	1,6	0,1	3,3	20	0,1	5	0,2		10	31	10,5	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>			22,3	23,5	78	611,8	0,2	8,6	0,5		58,7	270,9	156,7	6,4
<b>Итого за день</b>			22,3	23,5	78	611,8	0,2	8,6	0,5		58,7	270,9	156,7	6,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: среда

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ 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>														
115,03	Запеканка творожная со сметаной	150	11,6	15,6	16,5	255	0,1	0,4	0,2		117,6	170,4	19,9	0,7
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>			20,3	25,5	52,5	515	0,1	3,7	0,2		250	311,2	42,8	1,7
<b>Итого за день</b>			20,3	25,5	52,5	515	0,1	3,7	0,2		250	311,2	42,8	1,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: четверг

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ 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>														
111	Омлет из яиц	150	4	6,4	0,8	76,1		0,1	0,1		36,2	68,8	5,5	0,8
2	Бутерброд с маслом	010/20	4,7	25,2	29,4	366	0,1		0,3		15,6	44,7	8,5	0,7
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>			11,6	37,7	47,2	571,2	0,1	5,1	0,4		66,2	154,9	24,1	3
<b>Итого за день</b>			11,6	37,7	47,2	571,2	0,1	5,1	0,4		66,2	154,9	24,1	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: пятница

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ 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>														
226	Картофельное пюре	150	3,1	7,1	15,7	154,5	0,1	5,1	0,1		46,5	80,9	28,1	1,1
144,02	Треска припущенная	80	13,5	0,5	0,3	57,6		0,4			25,3	130,3	19,8	0,6
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>			26,2	16,7	47,6	457,2	0,1	11	0,2		388	404,1	73,6	3,5
<b>Итого за день</b>			26,2	16,7	47,6	457,2	0,1	11	0,2		388	404,1	73,6	3,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: завтраки 1-4 кл

**Неделя: 2** **Возрастная категория:**

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
94	Каша овсяная(вязкая)с маслом	150	5,9	10,6	25,5	220,5	0,2	0,9	0,1		117	187,6	51,7	1,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>			11,1	16,9	57,1	420,6	0,2	5,9	0,1		137,4	248,5	66	3,4
<b>Итого за день</b>			11,1	16,9	57,1	420,6	0,2	5,9	0,1		137,4	248,5	66	3,4

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)**

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: вторник

Сезон: завтраки 1-4 кл

**Неделя: 2** **Возрастная категория:**

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
129	Рагу из овощей	150	2,9	6,5	15,8	135	0,1	12,8	2,4		55,6	81,2	31,4	1,1
161	Сосиски "Русские" дозированные отварные	080/1 шт	8,8	19,1	1,3	212,6					28	127,2	16	1,4
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
275	Кукуруза консервированная	050	1,6	0,1	3,3	20	0,1	5	0,2		10	31	10,5	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>			19,4	29,6	55,2	559,6	0,2	19,1	2,6		219,9	348,9	76,1	3,3
<b>Итого за день</b>			19,4	29,6	55,2	559,6	0,2	19,1	2,6		219,9	348,9	76,1	3,3

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)**

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: среда

Сезон: завтраки 1-4 кл

**Неделя: 2** **Возрастная категория:**

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
90	Каша молочная жидкая манная с вареньем	150/20	5	10	26	214,2	0,1	1,1	0,1		121	99,5	17,2	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
276	яйцо вареное	30	3,8	3,5	0,2	47,1			0,1		16,5	57,6	3,6	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>			14	19,8	57,8	461,4	0,1	6,1	0,2		157,9	218	35,1	3
<b>Итого за день</b>			14	19,8	57,8	461,4	0,1	6,1	0,2		157,9	218	35,1	3

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)**

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: четверг

Сезон: завтраки 1-4 кл

**Неделя: 2** **Возрастная категория:**

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
120	Оладьи с повидлом расфасованным	100/30	10,4	11,4	56,6	373,1	0,2	0,9			108,6	142,7	23,9	1,1
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>			20	20,5	88,2	618,2	0,2	6,4	0,1		424,8	335,6	49,6	2,9
<b>Итого за день</b>			20	20,5	88,2	618,2	0,2	6,4	0,1		424,8	335,6	49,6	2,9

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

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: пятница

Сезон: завтраки 1-4 кл

**Неделя: 2** **Возрастная категория:**

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
179	Запеканка картофельная с мясом	121/5	9,8	10,3	20,6	220,8	0,1	3	0,1		25,8	136,2	36,5	1,5
275	Кукуруза консервированная	050	1,6	0,1	3,3	20	0,1	5	0,2		10	31	10,5	0,4
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>			17,6	14,4	59,9	437,8	0,2	11,3	0,3		164	278	66,3	2,6
<b>Итого за день</b>			17,6	14,4	59,9	437,8	0,2	11,3	0,3		164	278	66,3	2,6

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.