

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по
Алтайскому краю в г. Алейске
и 6 районах

« _____ » _____ 2022 г.
З. Р. Рожнев



директор МКОУ «Голстодубровская СОШ»
Е. В. Станкевич
2023 г.

МКОУ «Голстодубровская средняя общеобразовательная школа»

Примерное циклическое меню (10 дней) для 1-4 классов
на 2022-2023 учебный год

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
	Суп рассольник	250	1,1	1,7	6,4	49,4	0,01	0,05	0,24	6,00	52,35	42,7	5,6	0,09
259	Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,64	0,01	0,05	0,24	6,00	52,35	42,7	5,60	0,09
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	0,45	0,45	14,49	70,14	0,12	0	0	0	23,00	87,00	33,00	1,12
	ИТОГО		1,67	2,15	32,93	168,18	0,14	0,1	0,48	12	127,7	171,4	44,2	1,3
2 день														
196	Каша гречневая	150	5,82	3,62	30	175,89	0,145	0,042	52	0,6	31,2	0	28,87	2,59

171	Котлеты	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,13	0	0	28,00	25,90	113,40	14,00	1,26
258	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	27,89	113,79	0,02	0	0	0,08	131	45	7	0
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	75	0,45	0,45	24,90	113,22	0,12	0	0	0	23,00	87,00	33,00	1,12
	Йогурт	100	5,8	5	8,4	108	0,04	0,04	0,6	0,08	248	184	28	0,02
	ИТОГО		22,91	20,79	96,93	687,65	0,455	0,082	52,6	28,76	459,1	429,4	110,87	4,99

3 день

	Суп Щи со сметаной	250/20	4,1	5,6	2,0	74,4	1,3	1,1	9,8	44	1,4	1,9	1,9	1,7
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	75	0,45	0,45	24,90	113,22	0,12	0	0	0	23,00	87,00	33,00	1,12
259	Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,64	0,01	0,05	0,24	6,00	52,35	42,7	5,60	0,09
	Конфета шоколадная	50	7,75	13,40	15,10	212,20	0,16	0,13	0,49	128,6	201,57	0	47,01	2,409
	ИТОГО		12,42	19,45	54,04	448,46	1,59	1,28	10,53	178,6	278,32	131,6	87,51	5,319

4 день

	Рис отварной с овощами и отварным мясом	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,19	0,21	1,53	43,6	158,97	208,72	56,25	1,25
	Хлеб пшеничный, 1	50	1,00	7,92	48,32	242	0,12	0	0	0	23,00	87,00	33,00	1,12

7 день														
99	Борщ на бульоне со сметаной	200\5	1,90	6,66	10,81	111,11	0,04	0,104	0,65	18,2	77,88	0	13,05	0,483
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	14,49	70,14	0	0	0	23,00	87,00	33,00	1,12	0
	Компот из кураги и чернослива	200	2,01	2,39	26,65	131,87	0,01	0,04	0	0	18	0	0	0
	Вафли	60	4,96	7,12	36,14	387,60	0,08	0,04	0	39,00	10,74	44,26	7,21	0,60
	ИТОГО		9,32	16,62	88,09	700,72	0,13	0,112	0,65	80,2	193,62	77,26	21,38	1,083

8 день														
	Картофельное пюре	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,4	0,2	2	0	4,4	255	6,5	0
185	Сосиски, сардельки, шпикачки, отваренная колбаса с соусом	120	6,92	16,04	1,57	179,72	0,13	0	0	28,00	25,90	113,40	14,00	1,26
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	14,49	70,14	0	0	0	23,00	87,00	33,00	1,12	0
264	Чай	200	0,12	0	0	48,04	0,02	0,02	4,00	0	14,00	14,00	8,00	2,80
	Йогурт	100	5,8	5	8,4	108	0,04	0,04	0,6	0,08	248	184	28	0,02
	ИТОГО		22,02	26,92	69,46	669,71	0,59	0,26	6,6	51,08	379,3	599,1	54,62	4,08

9 день														
48	Суп	250	2,45	4,89	13,91	109,38	1,42	0,15	24,27	25,3	39,73	206,93	60,61	1,60

