

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НОВОДРАЧЕНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ЗАРИНСКИЙ РАЙОН АЛТАЙСКИЙ КРАЙ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ  
«Новодраченинская сош»



А.Е. Гавшин

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

Осенне-зимний-весенний сезон

Возрастная категория: 7-11 лет

на 2024-2025 учебный год

с. Новодраченино  
2024 г.

## Десятидневное цикличное меню

Возрастная категория: 7-11 лет (1-4 классы)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
	<b>завтрак</b>													
20	Овощи о сезону	60	0.67	6.09	1.81	120.00	0.03	6.65	0.00	2.74	16.15	28.62	13.30	0.48
619	Тефтели с рисом	100	10.82	12.29	10.74	196.81	0.06	2.53	0.00	2.12	18.81	125.61	19.17	1.74
855	Каша гречневая	150	4.44	5.97	28.09	184.75	0.21	32.20	36.00	0.23	66.60	133.25	42.75	1.48
868	Компот из с/фруктов	200	0.35	0.06	22.79	93.84	0.01	0.36	0.00	0.20	13.92	13.89	8.04	0.51
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83
1050	Фрукты по сезону	50	5.97	6.19	34.62	218.39	0.09	0.65	37.70	1.27	72.48	92.54	15.27	0.74
	Всего:		27.95	31.20	134.95	990.04	0.48	42.39	73.70	7.39	202.96	442.66	109.03	5.78
<b>2 день</b>														
	<b>завтрак</b>													
209	Каша пшеничная молочная	200	6.50	11.81	34.27	270.73	0.17	0.40	72.00	0.25	110.86	162.45	40.95	1.04
943	Какао напиток	200	0.04	0.00	15.05	61.83	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83
14	Масло сливочное порцион	10	0.15	8.25	0.08	75.00	0.00	0.00	0.059	0.038	1.20	1.90	0.04	0.02
1050	Фрукты по сезону	50	5.97	6.19	34.62	218.39	0.09	0.65	37.70	1.27	72.48	92.54	15.27	0.74
	Всего:		8.06	5.51	70.44	383.87	0.195	22.61	11.8	47.08	62.04	114.36	41.12	3.15
<b>3-й день</b>														
	<b>завтрак</b>													
613	Овощи по сезону	60	0.44	1.28	2.20	56.00	0.0054	8.10	0.00	0.0068	9.75	14.70	4.50	0.33
601	Плов с мясом	250	18.49	22.63	46.26	462.55	0.11	1.75	0.00	5.02	18.70	245.25	53.60	2.81
883	Компот из кураги	200	0.03	0.00	27.60	110.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83
1050	Растягай	50	5.97	6.19	34.62	218.39	0.09	0.65	37.70	1.27	72.48	92.54	15.27	0.74
	Всего:		30.63	30.70	147.58	1023.59	0.29	10.50	57.70	7.13	115.93	401.24	83.87	4.71
<b>4-й день</b>														
	<b>завтрак</b>													
20	Овощи по сезону	60	0.43	2.96	1.16	32.86	0.02	5.60	0.00	1.36	13.26	18.23	8.94	0.30
5015	Сок	200	0.40	0.00	28.00	116.00	0.00	2.20	0.00	0.60	14.00	24.00	8.00	0.80
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83
320	Картофель тушеный по-домашнему с мясом	250	13,26	14,74	31,12	310,68	0,26	38,55	0,00	3,10	35,10	211,10	58,50	3,22
	Сыр порционно	40	19,79	18,3	97,18	635,79	0,36	46,35	0,00	5,89	77,36	302,08	85,94	5,15
	Всего:		37.96	33.60	215.95	1324.81	0.70	47.40	80.70	8.21	185.19	604.92	152.66	7.79
<b>5-й день</b>														
	<b>завтрак</b>													
20	Овощи по сезону	60	0.67	6.09	4.89	120.00	0.03	6.65	0.00	2.74	16.15	28.62	13.30	0.48
567	Котлета	80	10.24	17.76	1.20	205.60	0.18	0.00	8.00	0.24	23.20	142.40	17.60	1.36

708	Пюре гороховое	150	2.45	1.94	6.82	56.11	0.04	58.11	0.00	0.96	62.98	44.42	22.64	0.85
868	Кисель	200	0.35	0.06	22.79	93.84	0.01	0.36	0.00	0.20	13.92	13.89	8.04	0.51
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83
14	Масло порционнo	10	0,15	8,25	0,08	75,00	0,00	0,00	0,059	0,038	1,20	1,90	0,04	0,02
	Фрукты по сезону	50												
	Всего:		19.67	26.49	70.38	741.80	0.35	76.52	8.00	5.37	139.77	275.68	75.44	4.28
<b>6-й день</b>														
	<b>завтрак</b>													
541	Гуляш	100	15.84	17.28	5.28	239.84	0.07	1.11	26.44	1.46	31.95	175.29	21.72	2.33
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6.66	9.03	42.38	277.60	0.10	0.00	59.00	1.00	12.60	54.10	9.60	0.98
868	Компот из с/фруктов	200	0.35	0.06	22.79	93.84	0.01	0.36	0.00	0.20	13.92	13.89	8.04	0.51
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83
1050	Растягай	70	5.97	6.19	34.62	218.39	0.09	0.65	37.7	1.27	72.48	92.54	15.27	0.74
	Всего:		35.19	39.25	146.86	1125.92	0.38	8.77	123.14	7.19	162.10	413.19	78.43	5.87
<b>7-й день</b>														
	<b>завтрак</b>													
612	Овощи по сезону	60	0.348	1.02	1.76	36.00	0.045	0.00	0.00	45.00	5.85	8.85	2,70	0.99
187	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	3.25	4.86	17.70	128.96	0.12	40.88	32.70	0.35	49.01	77.88	32.82	1.23
943	Чай с сахаром и лимоном	200	0.04	0.00	15.05	61.83	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83
	Сыр порционнo	40	19,79	18,3	97,18	635,79	0,36	46,35	0,00	5,89	77,36	302,08	85,94	5,15
	Фрукты по сезону	50												
	Всего:		9.34	6.48	71.41	403.12	0.245	40.88	32.70	1.82	70.31	135.40	46.02	3.10
<b>8-й день</b>														
	<b>завтрак</b>													
613	Овощи по сезону	60	0.44	1.28	2.20	56.00	0.0054	8.10	0.00	0.0068	9.75	14.70	4.50	0.33
505	Рыба тушеная с овощами	100	18.20	4.40	2.25	128.51	0.12	1.80	22.20	2.22	43.20	265.40	42.80	0.82
299	Рис отварной	150	3.67	5.42	36.67	210.00	0.27	0.03	0.00	27.00	0.60	2.61	61.5	0.53
5015	Сок	200	0.40	0.00	28.00	116.00	0.00	2.20	0.00	0.60	14.00	24.00	8.00	0.80
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83
14	Масло порционнo	10	0,15	8,25	0,08	75,00	0,00	0,00	0,059	0,038	1,20	1,90	0,04	0,02
	Всего:		28.41	11.70	106.02	686.76	0.48	12.13	22.20	30.66	82.55	355.46	127.30	3.31
<b>9-й день</b>														
	<b>завтрак</b>													
20	Овощи по сезону	60	0.67	6.09	1.81	120.00	0.03	6.65	0.00	2.74	16.15	28.62	13.30	0.48
197	Рассольник со сметаной	200/5	2.41	4.08	14.18	107	0.08	6.00	0.00	0.64	26.00	163.6	26.40	0.92
883	Кисель п/ягодный	200	0.03	0.00	27.60	110.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83
1050	Растягай	70	5.97	6.19	34.62	218.39	0.09	0.65	37.70	1.27	72.48	92.54	15.27	0.74
	Фрукты по сезону	50												
	Всего:		18.43	20.06	116.70	777.51	0.29	18.13	64.50	5.17	127.13	181.05	62.74	3.34
<b>10-й день</b>														

	<b>завтрак</b>													
134	Борщ со сметаной	200/5	1.93	4.64	10.30	90.00	0.048	5.48	0.00	0.40	33.20	76.40	23.36	1.00
943	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	0.04	0.00	15.05	61.83	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
5033	Хлеб пшеничный формовой	50	5.70	0.60	36.90	176.25	0.08	0.00	0.00	0.83	15.00	48.75	10.50	0.83
14	Масло сливочное порционно	10	0.15	8.25	0.08	75.00	0.00	0.00	0.059	0.038	1.20	1.90	0.04	0.02
	Фрукты по сезону	50												
	Всего:		11.45	16.90	87.72	551.81	0.19	0.40	43.06	1.11	122.81	195.60	44.99	1.59
	Итого:		353.67	379.11	1871.92	12917.77	6.47	296.98	1238.63	179.37	2104.12	4982.17	1270.86	71.22