



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЧОУ "ЦПШ"

А.В. Добрынин

30 августа 2024 год

**Частное общеобразовательное учреждение  
"Церковно-приходская начальная общеобразовательная школа  
имени святителя Софрония, епископа Иркутского"**

**Примерное 10-дневное цикличное меню для питания обучающихся 1-4 классов  
Пятидневная учебная неделя (одна смены)**

г. Иркутск

## Примерное 10-дневное циклическое меню для питания обучающихся 1-4 классов

Категория: 7-11лет

По "СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для  
организации питания детей школьного возраста (Новосибирск – 2021)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, К, Са, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	рр	С	Na	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se
<b>Понедельник 1 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,4	0,19	0,24	48,4	9,98	13,2	373	1092	30	56	279	4,2	57,1	2,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,8	24,6	118	0,06	0,02	0	0,4	0	250,0	46	10	7	32	0,6	0	14,4
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,1	0,04	39	0,04	0,1	122	13	132	5	75	0,2	0	2,2
54-5хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0
	Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	47	0,03	0,02	5	0,4	10	26	278	16	9	11	2,2	2	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>31,56</b>	<b>29,47</b>	<b>84,61</b>	<b>716,1</b>	<b>0,38</b>	<b>0,32</b>	<b>107,4</b>	<b>10,87</b>	<b>23,3</b>	<b>771</b>	<b>1429</b>	<b>238</b>	<b>79</b>	<b>401</b>	<b>7,3</b>	<b>59,1</b>	<b>18,9</b>
<b>Вторник 1 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	0,07	0,12	33,25	1,46	0,53	335	156	115	27	123	0,5	49,9	4,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,8	24,6	118	0,06	0,02	0	0,4	0	250,0	46	10	7	32	0,6	0	14,4
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99	0,04	0,03	977,2	0,56	4,84	120	164	18	21	30	0,9	13,6	0,1
	Йогурт	200	1,12	1	4,52	81	0,06	0,3	20	2,4	1,2	100	304	248	30	190	0,2	18	4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>10,62</b>	<b>16,8</b>	<b>58,82</b>	<b>476</b>	<b>0,23</b>	<b>0,47</b>	<b>1030,5</b>	<b>4,82</b>	<b>6,57</b>	<b>805</b>	<b>670</b>	<b>391</b>	<b>85</b>	<b>375</b>	<b>2,2</b>	<b>81,5</b>	<b>22,6</b>
<b>Среда 1 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1
54-2р-2020	Котлеты рыбные (горбуша)	100	17,5	6,8	8,6	165,2	0,14	0,12	31,6	5,68	0,29	239	244	22	24	161	0,7	57,8	34
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,60	0,46	0	5,3	0,6	844	232	102	56	131	2,9	0	32,5
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,02	0,03	8	0,16	8	6,4	113	18,4	11,2	33,6	0,48	2,4	0,2
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0	0	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>28,7</b>	<b>14,3</b>	<b>84,8</b>	<b>600</b>	<b>0,82</b>	<b>0,64</b>	<b>66,2</b>	<b>12,33</b>	<b>12,89</b>	<b>1250,4</b>	<b>882</b>	<b>167,4</b>	<b>106,2</b>	<b>379,9</b>	<b>7,605</b>	<b>83</b>	<b>66,775</b>
<b>Четверг 1 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	0,06	0,31	71,8	1,01	0,29	188	159	212	32	290	0,9	29,8	39,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,8	24,6	118	0,06	0,02	0	0,4	0	250,0	46	10	7	32	0,6	0	14,4
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	34,9	0	0,01	1,5	0,15	9,64	4,3	58,4	9,39	7,33	12,2	0,92	0,3	0,1
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	0,3	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>30,7</b>	<b>17,2</b>	<b>65,9</b>	<b>543,7</b>	<b>0,16</b>	<b>0,37</b>	<b>81,3</b>	<b>1,86</b>	<b>69,93</b>	<b>455,3</b>	<b>460,4</b>	<b>265,39</b>	<b>59,33</b>	<b>357,2</b>	<b>2,72</b>	<b>32,1</b>	<b>54,1</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1,В2,pp - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na,К,Са,Mg,P,Fe - в мг; I,Se - мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	pp	С	Na	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se
<b>Пятница 1 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	0,18	0,15	53,8	2,53	0,54	338	215	126	49	185	1,3	51,6	3,1
	Повидло	30	0,1	0	19,5	75	0	0,1	0	0,06	0,15	0,3	38,7	4,2	2,1	2,7	0,39	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,8	24,6	118	0,06	0,02	0	0,4	0	250,0	46	10	7	32	0,6	0	14,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0,4	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>12,9</b>	<b>12,9</b>	<b>98,1</b>	<b>555,9</b>	<b>0,27</b>	<b>0,3</b>	<b>59,18</b>	<b>3,49</b>	<b>11,85</b>	<b>615,6</b>	<b>607,9</b>	<b>163,1</b>	<b>71,7</b>	<b>239,2</b>	<b>5,29</b>	<b>53,6</b>	<b>17,5</b>
<b>Понедельник 2 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176	0,14	0,12	8,3	2,28	10,9	169	692	62	33	109	1,2	30,8	1,5
54-17з-2020	Салат из свеклы и чернослива	100	1,37	5,5	12,8	106,2	0,01	0,03	1,75	0,3	3,4	30	285	35	26,2	40	1,3	5,8	0,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,1	0,04	39	0,04	0,1	122	13	132	5	75	0,2	0	2,2
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	15	0,2	12,3	0,2	112,2	0	0,2	97,6	0,03	0	1,5	3	1,5	0	3	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,8	24,6	118	0,06	0,02	0	0,4	0	250,0	46	10	7	32	0,6	0	14,4
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	0,02	0,13	10,79	0,77	0,15	38	165	107	26	95,2	0,9	2,7	1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>16,87</b>	<b>32,2</b>	<b>86,4</b>	<b>699,5</b>	<b>0,33</b>	<b>0,54</b>	<b>157,44</b>	<b>3,82</b>	<b>14,55</b>	<b>610,5</b>	<b>1204</b>	<b>347,5</b>	<b>97,2</b>	<b>354,2</b>	<b>4,2</b>	<b>39,3</b>	<b>19,7</b>
<b>Вторник 2 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	0,21	0,17	52,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	51,3	14,6
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,60	0,46	0	5,3	0,6	844	232	102	56	131	2,9	0	32,5
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,1	62,4	1,15	0	41	46	19	4	67	0,9	8	10,8
54-6гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,07	6,9	0,41	0,3	19,7	81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9
	Банан	100	1,5	0,5	21	144	0,04	0,05	20	0,9	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>20,75</b>	<b>20,35</b>	<b>85,4</b>	<b>669,4</b>	<b>0,88</b>	<b>0,85</b>	<b>141,7</b>	<b>10,14</b>	<b>11,42</b>	<b>1281,7</b>	<b>980,3</b>	<b>324,3</b>	<b>174,9</b>	<b>504,55</b>	<b>7,125</b>	<b>63,85</b>	<b>59,775</b>
<b>Среда 2 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180	4	22,3	3,5
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,09	22	3,44	0,16	220	301	36	41	188	0,9	138	13,8
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,60	0,46	0	5,3	0,6	844	232	102	56	131	2,9	0	32,5
	Сок апельсиновый	200	1,40	0,60	20,4	90	0,18	0,06	20	0,86	100	2,00	400	22	22	34	0,4	0	0,02
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27,95</b>	<b>11,95</b>	<b>86,2</b>	<b>574,3</b>	<b>1,07</b>	<b>0,73</b>	<b>69,5</b>	<b>13,58</b>	<b>100,76</b>	<b>1215</b>	<b>1152</b>	<b>174</b>	<b>239</b>	<b>533,25</b>	<b>8,225</b>	<b>160,3</b>	<b>49,795</b>
<b>Четверг 2 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,58	17,72	143,02	0,06	0,17	26,32	1,27	0,73	112,6	186,2	151	19,4	122,2	0,36	20,8	2,48
	Повидло	30	0,1	0	19,5	75	0	0,1	0	0,06	0,15	0,3	38,7	4,2	2,1	2,7	0,39	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,8	24,6	118	0,06	0,02	0	0,4	0	250,0	46	10	7	32	0,6	0	14,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	10	0,3	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>10,5</b>	<b>6,6</b>	<b>76,0</b>	<b>401,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,33</b>	<b>36,7</b>	<b>2,13</b>	<b>40,04</b>	<b>376,2</b>	<b>456,1</b>	<b>207,1</b>	<b>44,1</b>	<b>182,4</b>	<b>2,25</b>	<b>21,1</b>	<b>16,98</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, K, Ca, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
<b>Пятница 2 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1	28,5	0,8
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,3	0,2	17,2	75,7	0,04	0,06	1202	0,94	3,6	15	293	32	43	50	1	3,1	0,1
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,60	0,46	0	5,3	0,6	844	232	102	56	131	2,9	0	32,5
54-13хи-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	98,04	0,19	80	2	8	11	3	3	0,5	0	0
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	2	0,2	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>9,65</b>	<b>8,35</b>	<b>83,7</b>	<b>463,3</b>	<b>0,79</b>	<b>0,71</b>	<b>1334,1</b>	<b>8,6</b>	<b>99,4</b>	<b>1036</b>	<b>1312</b>	<b>203</b>	<b>142</b>	<b>284,25</b>	<b>7,725</b>	<b>32,6</b>	<b>33,475</b>