

**Бюджетное общеобразовательное учреждение  
Колосовского Муниципального района Омской области  
«Чапаевская средняя школа»**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор БОУ «Чапаевская СШ»  
Е.А. Верникова

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**учащихся 1-4 классов**

2023

## Меню 1-4 классы 2023-2024

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>46.2</b>	<b>26.4</b>	<b>127.2</b>	<b>930.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>46.2</b>	<b>26.4</b>	<b>127.2</b>	<b>930.2</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	17	3.9	5	0	60.9
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>897</b>	<b>52.2</b>	<b>18.5</b>	<b>104.1</b>	<b>791.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>897</b>	<b>52.2</b>	<b>18.5</b>	<b>104.1</b>	<b>791.7</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	80	9.8	8	5.8	134.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4

Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>35.6</b>	<b>32.5</b>	<b>145.9</b>	<b>1017.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>890</b>	<b>35.6</b>	<b>32.5</b>	<b>145.9</b>	<b>1017.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	17	3.9	5	0	60.9
54-23с	Свекольник	200	4.6	2.7	10.9	85.8
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23.6	23.2	26.5	408.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>817</b>	<b>41.1</b>	<b>32.2</b>	<b>112</b>	<b>901</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>817</b>	<b>41.1</b>	<b>32.2</b>	<b>112</b>	<b>901</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					

	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-1р	Котлета рыбная (треска)	100	14.1	2.4	8.6	112.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>31.3</b>	<b>17.7</b>	<b>135.6</b>	<b>826.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>840</b>	<b>31.3</b>	<b>17.7</b>	<b>135.6</b>	<b>826.6</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	17	3.9	5	0	60.9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>817</b>	<b>44.8</b>	<b>38</b>	<b>107.2</b>	<b>949.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>817</b>	<b>44.8</b>	<b>38</b>	<b>107.2</b>	<b>949.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-23с	Свекольник	200	4.6	2.7	10.9	85.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10.1	10.2	5.7	155.3
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>33.3</b>	<b>29</b>	<b>151.8</b>	<b>1000.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>860</b>	<b>33.3</b>	<b>29</b>	<b>151.8</b>	<b>1000.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	17	3.9	5	0	60.9
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Мандарин	85	0.7	0.2	6.4	29.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>862</b>	<b>42.2</b>	<b>32.8</b>	<b>128.1</b>	<b>976.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>862</b>	<b>42.2</b>	<b>32.8</b>	<b>128.1</b>	<b>976.2</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8

54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>50.5</b>	<b>25.9</b>	<b>117</b>	<b>902.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>890</b>	<b>50.5</b>	<b>25.9</b>	<b>117</b>	<b>902.2</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	17	3.9	5	0	60.9
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>817</b>	<b>43.7</b>	<b>15.2</b>	<b>111.3</b>	<b>757.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>817</b>	<b>43.7</b>	<b>15.2</b>	<b>111.3</b>	<b>757.2</b>