

Утверждаю: 
директор МКОУ Тюхтятская НОШ №41
Москвина А.И.
Приказ № 8 от 03.02.2025



Десятидневное цикличное меню
МКОУ Тюхтятская НОШ №41
для детей 7-11 лет
с 03.02.2025

2025

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БЛИНЫ (ПОЛУФАБРИКАТ) с молоком сгущённым	164	12,87	8,57	55,04	319,81	0,68	0,06	0,24	12,63	2,86	0,67	274,13	110,46	642,15	7,72	996,70	35,63	0,14	0,14		2011
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,21	2,43	21,26	120,37	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,67	17,50	84,71	0,33	164,87	9,00	0,00	0,00	379	2011
*БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	46	5,16	7,09	16,25	137,98	0,04	0,08	0,07	0,12	0,06	0,05	111,78	8,10	80,26	0,43	38,76	0,00	0,00	0,00	3	2011
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	21,64	18,49	102,35	625,16	0,79	10,66	0,34	13,38	2,92	0,85	511,58	144,06	818,12	10,68	¹ 478,33	46,63	0,15	0,14		
Всего за день:		21,64	18,49	102,35	625,16	0,79	10,66	0,34	13,38	2,92	0,85	511,58	144,06	818,12	10,68	¹ 478,33	46,63	0,15	0,14		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,61	6,49	38,85	248,13	0,23	0,00	0,03	4,79	0,09	0,12	20,57	127,10	189,33	4,45	267,29	2,31	0,01	0,00	181	2008
*БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	46	5,16	7,09	16,25	137,98	0,04	0,08	0,07	0,12	0,06	0,05	111,78	8,10	80,26	0,43	38,76	0,00	0,00	0,00	3	2011
ЙОГУРТ*	200	6,00	5,00	22,00	160,00	0,06	1,20	0,05	0,00	0,00	0,30	238,00	28,00	192,00	0,20	280,00	18,00	0,00	0,00		2008
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
*ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,00	2,80	2,80	36,00	0,01	2,80	0,08	0,00	0,00	0,02	16,40	6,00	14,80	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00		2008
*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,56	0,12	1,92	11,21	0,02	0,80	0,00	0,24	0,00	0,01	3,60	3,78	11,16	0,13	19,80	0,00	0,00	0,00	133	2011
Итого за прием пищи:	586	20,73	21,90	91,62	640,32	0,39	14,88	0,24	5,78	0,15	0,52	406,35	180,98	498,55	7,69	1 009,85	22,31	0,02	0,00		
Всего за день:		20,73	21,90	91,62	640,32	0,39	14,88	0,24	5,78	0,15	0,52	406,35	180,98	498,55	7,69	1 009,85	22,31	0,02	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	11,00	10,52	37,93	295,66	0,08	0,07	0,07	1,32	0,06	0,07	200,13	15,12	144,35	1,22	90,34	0,83	0,02	0,02	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
*БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,39	4,28	16,27	101,00	0,03	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	6,30	3,90	20,45	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2011
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	555	15,89	15,50	95,40	578,66	0,17	14,07	0,14	1,43	0,14	0,15	228,43	69,02	206,80	4,93	706,69	2,83	0,02	0,02		
Всего за день:		15,89	15,50	95,40	578,66	0,17	14,07	0,14	1,43	0,14	0,15	228,43	69,02	206,80	4,93	706,69	2,83	0,02	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
*ЗАПЕКАНКА МАННАЯ со сгущённым молоком	165	11,14	11,85	61,47	396,23	0,08	0,19	0,10	2,08	0,74	0,21	115,98	20,67	147,30	1,08	236,69	10,52	0,03	0,01	192	2008
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	12,99	52,72	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,79	5,76	7,42	0,74	25,79	0,00	0,00	0,00	376	2011
*БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	46	5,16	7,09	16,25	137,98	0,04	0,08	0,07	0,12	0,06	0,05	111,78	8,10	80,26	0,43	38,76	0,00	0,00	0,00	3	2011
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	511	16,89	19,34	100,51	633,93	0,15	10,31	0,18	2,83	0,80	0,29	256,55	42,53	245,98	4,45	579,24	12,52	0,04	0,01		
Всего за день:		16,89	19,34	100,51	633,93	0,15	10,31	0,18	2,83	0,80	0,29	256,55	42,53	245,98	4,45	579,24	12,52	0,04	0,01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
*КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,87	6,79	36,83	240,91	0,16	0,62	0,04	1,13	0,06	0,14	137,94	43,97	171,56	1,21	260,56	12,60	0,01	0,00	189	2008
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	200	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
*БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	46	5,16	7,09	16,25	137,98	0,04	0,08	0,07	0,12	0,06	0,05	111,78	8,10	80,26	0,43	38,76	0,00	0,00	0,00	3	2011
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	546	13,43	14,28	75,46	476,20	0,23	10,70	0,12	1,88	0,12	0,21	274,05	61,87	262,82	3,84	578,31	14,60	0,02	0,00		
Всего за день:		13,43	14,28	75,46	476,20	0,23	10,70	0,12	1,88	0,12	0,21	274,05	61,87	262,82	3,84	578,31	14,60	0,02	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	9,87	9,09	37,93	278,00	0,08	0,06	0,06	1,30	0,06	0,06	162,73	13,72	124,35	1,18	85,94	0,83	0,02	0,02	204	2011
ЙОГУРТ*	200	6,00	5,00	22,00	160,00	0,06	1,20	0,05	0,00	0,00	0,30	238,00	28,00	192,00	0,20	280,00	18,00	0,00	0,00		2008
*БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,39	4,28	16,27	101,00	0,03	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	6,30	3,90	20,45	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2011
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	555	18,66	18,77	86,00	586,00	0,20	11,26	0,16	2,04	0,14	0,39	423,03	53,62	347,80	3,89	672,29	20,83	0,03	0,02		
Всего за день:		18,66	18,77	86,00	586,00	0,20	11,26	0,16	2,04	0,14	0,39	423,03	53,62	347,80	3,89	672,29	20,83	0,03	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	7,10	8,47	2,68	115,74	0,03	0,26	0,11	0,99	1,06	0,20	76,12	10,21	107,79	0,99	137,94	13,70	0,02	0,01	210	2011	
*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,91	3,40	22,19	139,00	0,13	0,00	0,01	2,73	0,05	0,07	14,87	73,10	108,41	2,55	152,84	1,32	0,01	0,00	181	2008	
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	12,99	52,72	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,79	5,76	7,42	0,74	25,79	0,00	0,00	0,00	376	2011	
*БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,39	4,28	16,27	101,00	0,03	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	6,30	3,90	20,45	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2011	
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008	
*ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,00	2,80	2,80	36,00	0,01	2,80	0,08	0,00	0,00	0,02	16,40	6,00	14,80	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00		2008	
*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,56	0,12	1,92	11,21	0,02	0,80	0,00	0,24	0,00	0,01	3,60	3,78	11,16	0,13	19,80	0,00	0,00	0,00	133	2011	
Итого за прием пищи:	610	16,65	19,57	79,85	551,67	0,26	13,90	0,27	4,07	1,19	0,37	138,08	144,75	298,03	5,60	838,72	15,02	0,03	0,01			
Всего за день:		16,65	19,57	79,85	551,67	0,26	13,90	0,27	4,07	1,19	0,37	138,08	144,75	298,03	5,60	838,72	15,02	0,03	0,01			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
*ЗАПЕКАНКА МАННАЯ со сгущённым молоком	165	11,14	11,85	61,47	396,23	0,08	0,19	0,10	2,08	0,74	0,21	115,98	20,67	147,30	1,08	236,69	10,52	0,03	0,01	192	2008
*КАКАО С МОЛОКОМ 1 гр	200	4,03	3,25	20,04	126,89	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	121,13	28,52	102,78	0,88	221,71	9,90	0,00	0,00	382	2011
*БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,39	4,28	16,27	101,00	0,03	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	6,30	3,90	20,45	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2011
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	17,96	19,78	107,58	671,12	0,17	10,76	0,17	2,82	0,82	0,36	259,41	61,09	281,53	4,47	764,75	22,42	0,04	0,01		
Всего за день:		17,96	19,78	107,58	671,12	0,17	10,76	0,17	2,82	0,82	0,36	259,41	61,09	281,53	4,47	764,75	22,42	0,04	0,01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,42	6,74	30,07	206,57	0,06	0,62	0,04	0,88	0,08	0,14	132,50	18,68	110,79	0,40	215,22	10,80	0,01	0,00	189	2008
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	12,99	52,72	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,79	5,76	7,42	0,74	25,79	0,00	0,00	0,00	376	2011
*БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	46	5,16	7,09	16,25	137,98	0,04	0,08	0,07	0,12	0,06	0,05	111,78	8,10	80,26	0,43	38,76	0,00	0,00	0,00	3	2011
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	546	13,27	14,33	80,31	493,27	0,14	10,74	0,14	1,00	0,14	0,25	265,07	74,54	226,47	2,17	627,77	10,80	0,01	0,00		
Всего за день:		13,27	14,33	80,31	493,27	0,14	10,74	0,14	1,00	0,14	0,25	265,07	74,54	226,47	2,17	627,77	10,80	0,01	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
*РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,43	3,32	35,94	187,50	0,03	0,00	0,02	0,31	0,06	0,02	11,37	23,60	68,78	0,48	50,99	0,70	0,02	0,01	305	2011
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,21	2,43	21,26	120,37	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,67	17,50	84,71	0,33	164,87	9,00	0,00	0,00	379	2011
*БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	46	5,16	7,09	16,25	137,98	0,04	0,08	0,07	0,12	0,06	0,05	111,78	8,10	80,26	0,43	38,76	0,00	0,00	0,00	3	2011
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
*ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,00	2,80	2,80	36,00	0,01	2,80	0,08	0,00	0,00	0,02	16,40	6,00	14,80	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00		2008
*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,56	0,12	1,92	11,21	0,02	0,80	0,00	0,24	0,00	0,01	3,60	3,78	11,16	0,13	19,80	0,00	0,00	0,00	133	2011
Итого за прием пищи:	556	12,76	16,16	87,97	540,06	0,17	14,20	0,20	1,30	0,12	0,23	268,82	66,98	270,71	3,85	678,42	11,70	0,03	0,01		
Всего за день:		12,76	16,16	87,97	540,06	0,17	14,20	0,20	1,30	0,12	0,23	268,82	66,98	270,71	3,85	678,42	11,70	0,03	0,01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	166,77	177,86	900,22	5 762,24	2,64	121,48	1,96	36,27	6,54	3,62	3 028,94	891,97	3 435,84	51,30	7 913,27	179,21	0,39	0,22	
Среднее значение за период	16,68	17,79	90,02	576,22	0,26	12,15	0,20	3,63	0,65	0,36	302,89	89,20	343,58	5,13	791,33	17,92	0,04	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.6	27.8	60.6																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	548