



«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Верхне-Ичетуйская СОШ»  
Доржиева С.С.

от « 1 » 09/07/2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МБОУ «ВЕРХНЕ-ИЧЕТУЙСКАЯ СОШ»  
на 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

| №<br>ре<br>ц   | Наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Калл.  |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------|
|                |                                      |                 | Б                    | Ж     | У     |        |
| Первый день    |                                      |                 |                      |       |       |        |
| 1              | Каша рисовая                         | 180             | 1,5                  | 0,1   | 17,4  | 78     |
| 2              | Яйцо варенное                        | 40              | 12,9                 | 11,6  | 0,8   | 160    |
| 3              | Хлеб пшеничный                       | 35              | 1,9                  | 0,23  | 12,3  | 83     |
| 4              | Чай с сахаром                        | 200             | 2,94                 | 2,5   | 19,85 | 1,3    |
|                | Яблоки                               | 180             | 0                    | 0     | 3     | 47     |
| Второй день    |                                      |                 |                      |       |       |        |
| 5              | Пюре картофельное                    | 180             | 3,83                 | 4,42  | 28,36 | 185,79 |
| 6              | Котлета мясная                       | 100             | 20,8                 | 22,7  | 7,02  | 50,52  |
| 7              | Компот из сухофруктов                | 200             | 0                    | 0     | 13,62 | 50,49  |
| 8              | Хлеб пшеничный                       | 35              | 1,9                  | 0,23  | 12,3  | 83     |
|                | Батончик                             | 50              | 27,9                 | 9,1   | 53,2  | 500    |
| Третий день    |                                      |                 |                      |       |       |        |
| 9              | Суп борщ                             | 250             | 5,78                 | 3,86  | 11,42 | 106,5  |
| 10             | Огурцы и помидоры<br>Свежие порциями | 100             | 1,508                | 1,020 | 8,067 | 5,5    |
| 11             | Чай с сахаром                        | 200             | 0                    | 0     | 13,62 | 50,49  |
| 12             | Хлеб пшеничный                       | 35              | 1,9                  | 0,23  | 12,3  | 83     |
|                | Йогурт                               | 1               | 4,46                 | 2,24  | 4,24  | 57     |
| Четвертый день |                                      |                 |                      |       |       |        |
| 13             | Каша пшеничная                       | 180             | 8,13                 | 4,26  | 28,66 | 230,82 |
| 14             | Сыр                                  | 15              | 54,6                 | 3,48  | 4,4   | 0      |
| 15             | Чай с молоком                        | 200             | 2,94                 | 2,5   | 19,85 | 1,3    |
| 16             | Хлеб пшеничный                       | 35              | 1,9                  | 0,23  | 12,3  | 83     |
|                | Апельсин                             | 190             | 0,9                  | 0,1   | 12    | 47     |
| Пятый день     |                                      |                 |                      |       |       |        |
| 17             | Рис отварной                         | 180             | 4,39                 | 4,77  | 50,16 | 262,85 |
| 18             | Котлета рыбная                       | 80              | 9,19                 | 10,79 | 10,72 | 176,82 |
| 19             | Чай с сахаром                        | 200             | 0                    | 0     | 13,62 | 50,49  |
| 20             | Хлеб пшеничный                       | 35              | 1,9                  | 0,23  | 12,3  | 83     |
|                | Чоко пай                             | 1               | 5,2                  | 32,7  | 30,3  | 445    |
| Шестой день    |                                      |                 |                      |       |       |        |
| 21             | Суп гороховый                        | 250             | 6,2                  | 3,94  | 12,1  | 112,04 |
| 22             | Компот из сухофруктов                | 60              | 1,508                | 1,020 | 8,067 | 5,5    |
| 23             | Хлеб пшеничный                       | 35              | 1,9                  | 0,23  | 12,3  | 83     |
| 24             | Шоколад                              | 1               | 7,1                  | 20,3  | 53,0  | 550    |
| Седьмой день   |                                      |                 |                      |       |       |        |
| 25             | Каша манная                          | 180             | 2,5                  | 0,2   | 16,8  | 80     |
| 26             | Чай с сахаром                        | 200             | 0                    | 0     | 13,62 | 50,49  |

|              |                       |     |      |       |       |        |
|--------------|-----------------------|-----|------|-------|-------|--------|
|              | Яйцо варенное         | 40  | 12,9 | 11,6  | 0,8   | 160    |
| 28           | Хлеб пшеничный        | 35  | 1,9  | 0,23  | 12,3  | 83     |
|              | Мандарин              | 150 | 0,8  | 0,2   | 7,5   | 38     |
| Восьмой день |                       |     |      |       |       |        |
| 29           | Гречка отварная       | 180 | 8,2  | 5,35  | 35,91 | 224,69 |
| 30           | Фрикадельки           | 80  | 7,44 | 16,01 | 1,07  | 178,22 |
| 31           | Чай с молоком         | 200 | 2,94 | 2,5   | 19,85 | 1,3    |
| 32           | Хлеб пшеничный        | 35  | 1,9  | 0,23  | 12,3  | 83,0   |
| 33           | Батончик              | 1   | 27,9 | 9,1   | 53,2  | 500    |
| Девятый день |                       |     |      |       |       |        |
| 34           | Суп с лапшой          | 250 | 5,88 | 3,94  | 18,23 | 139,39 |
| 35           | Компот из сухофруктов | 200 | 0    | 0     | 13,62 | 50,49  |
| 36           | Хлеб пшеничный        | 35  | 1,9  | 0,23  | 12,3  | 83,0   |
|              | Йогурт                | 1   | 4,46 | 2,24  | 4,24  | 57,0   |
| Десятый день |                       |     |      |       |       |        |
| 37           | Каша рисовая          | 180 | 1,5  | 0,1   | 17,4  | 78     |
| 38           | Компот из сухофруктов | 200 | 0    | 0     | 13,62 | 50,49  |
|              | Яйцо варенное         | 40  | 12,9 | 11,6  | 0,8   | 160    |
| 39           | Хлеб пшеничный        | 35  | 1,9  | 0,23  | 12,3  | 83     |
|              | Яблоки                | 170 | 0    | 0     | 3,0   | 47,0   |