

Утверждаю

Согласовано



директор

/ Шамоскина А.С.

ИП Ванджура О.Ю



/Ванджура О.Ю./

Циклическое меню горячих завтраков для обучающихся 1-х–4-х классов на 2024 год

Рацион:		Неделя:1		День:понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 15	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 200	200	8,33	10,11	37,67	274,89	54-24к
	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И МЕДОМ	200	0,4		8,2	34,9	54-14гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	МАНДАРИН 150	150	1,13	0,38	11,25	52,5	пром.
Итого за Завтрак		615	17,06	15,37	81,75	533,24	
Итого за день		615	17,06	15,37	81,75	533,24	

(лист 2)

Рацион:		Неделя:1		День:вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 90	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-10гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	2,33	0,41	11,67	59,79	пром.
Итого за Завтрак		615	27,78	11,19	80,9	535,34	
Итого за день		615	27,78	11,19	80,9	535,34	

(лист 3)

Рацион:		Неделя:1		День:среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 90	90	19,3	4,52	3,81	132,8	54-2м(К)
	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	Итого за Завтрак		550	30,25	15,9	74,74	563,35
Итого за день		550	30,25	15,9	74,74	563,35	

(лист 4)

Рацион:		Неделя:1		День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	150	29,63	10,69	21,66	301,22	54-1т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 15	15	1,05	1,35	8,4	49,05	пром
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ЯБЛОКО150	150	0,58	0,58	14,67	66,58	пром.
	Итого за Завтрак		565	35,21	13,1	75,96	562
Итого за день		565	35,21	13,1	75,96	562	

(лист 5)

Рацион:		Неделя:1		День:пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Завтрак	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) 90	90	12,46	6,67	5,65	132,5	54-11р
	ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-10гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		580	21,33	12,93	82,82	533,25	
Итого за день		580	21,33	12,93	82,82	533,25	

(лист 6)

Рацион:		Неделя:2		День:понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 10 гр.	10	2,3	3		35,8	54-1з
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 200	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25к
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ 50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром
Итого за Завтрак		510	15,35	13,78	97,13	573,35	
Итого за день		510	15,35	13,78	97,13	573,35	

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2		День:вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 50	50	4	7	28	191	пром.
Итого за Завтрак		550	32,35	16,58	105,23	700,45	
Итого за день		550	32,35	16,58	105,23	700,45	

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2		День:среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	200	10,3	8,4	47,87	311,6	54-4г
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 100	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		610	29,29	29,63	92,29	756,58	
Итого за день		610	29,29	29,63	92,29	756,58	

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2		День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ 120	120	17,77	20,42		255,23	159
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		610	25,92	27,4	56,53	576,08	
Итого за день		610	25,92	27,4	56,53	576,08	

(лист 10)

Рацион:		Неделя:2		День:пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90 П/Ф	90	16,1	13,1	5,6	169,1	П/ф
СОУС СМЕТАНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 30	30	0,9	4,95	1,95	55,8	54-4соус
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак	520	29,95	26,23	76,18	624,95	
Итого за день	520	29,95	26,23	76,18	624,95	
Итого за период	5 725	264,49	182,11	823,53	5958,59	
Среднее значение за период		26,4	18,2	82,4	595,9	

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____