

Утверждаю

Согласовано



директор

Бакулина Т.С.



ИП Ванджура О.Ю.

Ванджура О.Ю./

### Циклическое меню горячих завтраков для обучающихся 5-х–11-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 20	20	4,6	5,9		71,7	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>18,21</b>	<b>16,77</b>	<b>81,75</b>	<b>551,24</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>620</b>	<b>18,21</b>	<b>16,77</b>	<b>81,75</b>	<b>551,24</b>	

(лист 2)

Рацион:		Неделя:1			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>29,58</b>	<b>12,19</b>	<b>83,3</b>	<b>562,24</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>585</b>	<b>29,58</b>	<b>12,19</b>	<b>83,3</b>	<b>562,24</b>	

(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 200	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 100	100	21,44	5,02	4,23	147,56	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.
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>34,16</b>	<b>18,03</b>	<b>86,09</b>	<b>643,71</b>
<b>Итого за день</b>		<b>610</b>	<b>34,16</b>	<b>18,03</b>	<b>86,09</b>	<b>643,71</b>	

(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 200	200	39,55	14,23	28,88	401,63	54-1т
	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.
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 15	15	1,05	1,35	8,4	49,05	пром
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>615</b>	<b>45,13</b>	<b>16,64</b>	<b>83,18</b>	<b>662,41</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>615</b>	<b>45,13</b>	<b>16,64</b>	<b>83,18</b>	<b>662,41</b>	

(лист 5)

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



			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Завтрак	РИС ОТВАРНОЙ 200	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г
	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) 100	100	13,85	7,41	6,28	147,22	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.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,7</b>	<b>14,19</b>	<b>86,81</b>	<b>566,67</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>22,7</b>	<b>14,19</b>	<b>86,81</b>	<b>566,67</b>		

(лист 6)

Рацион:		Неделя:2		День:понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 250	250	6,63	6,75	35,88	230,63	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.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>14,38</b>	<b>12,13</b>	<b>104,31</b>	<b>583,68</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>14,38</b>	<b>12,13</b>	<b>104,31</b>	<b>583,68</b>		

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2		День:вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	200	7,07	6,53	43,73	262,4	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.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>34,12</b>	<b>18,21</b>	<b>116,16</b>	<b>766,05</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>34,12</b>	<b>18,21</b>	<b>116,16</b>	<b>766,05</b>		

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2		День:среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28,79</b>	<b>23,53</b>	<b>87,99</b>	<b>682,28</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>28,79</b>	<b>23,53</b>	<b>87,99</b>	<b>682,28</b>		

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2		День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	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.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>25,82</b>	<b>28</b>	<b>57,63</b>	<b>586,18</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>25,82</b>	<b>28</b>	<b>57,63</b>	<b>586,18</b>		

(лист 10)

Рацион:		Неделя:2		День:пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100 П/Ф	100	17,89	10,11	6,22	187,89	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	560	32,8	24,22	83,36	683,1	
Итого за день	560	32,8	24,22	83,36	683,1	
Итого за период	5 810	285,69	183,91	870,58	6287,56	
Среднее значение за период		20,4	13,1	62,2	449,1	

Составил \_\_\_\_\_ <Не указан>

Утвердил \_\_\_\_\_