

Утверждаю

Согласовано

директор



ИП Ванджура О.Ю.

/Ванджура О.Ю./

Цикличное 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 МОЛОЧНАЯ****	200	8,33	10,11	37,67	274,89	54-24к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	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.
	ФРУКТ СВЕЖИЙ**	150	1,13	0,38	11,25	52,5	пром.
Итого за Завтрак		630	18,31	23,97	81,85	617,34	
Итого за день		630	18,31	23,97	81,85	617,34	

(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 КУРИНАЯ 100 П/Ф	100	19,1	4,3	13,4	168,6	П/Ф
	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		585	29,58	12,19	83,4	562,24
Итого за день		585	29,58	12,19	83,4	562,24	

(лист 3)

Рацион:		Неделя:1			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
	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.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
	Итого за Завтрак		650	36,43	12,6	99,32	657,64
Итого за день		650	36,43	12,6	99,32	657,64	

(лист 4)

Рацион:		Неделя:1			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫРНИКИ П/Ф 180	180	11,93	3,49	91,58	515,7	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.
	ФРУКТ СВЕЖИЙ**	150	0,58	0,58	14,67	66,58	пром.
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 15	15	1,05	1,35	8,4	49,05	пром.
	Итого за Завтрак		595	17,51	5,9	145,88	776,48
Итого за день		595	17,51	5,9	145,88	776,48	

(лист 5)

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

			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Завтрак	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100 П/Ф	100	17,89	10,11	6,22	187,89	П/ф
	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		565	28,59	16,68	93,56	639,93	
Итого за день		565	28,59	16,68	93,56	639,93	

(лист 6)

Рацион:		Неделя:2		День:понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	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
	Итого за Завтрак		550	14,38	12,13	104,31	583,68
Итого за день		550	14,38	12,13	104,31	583,68	

(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 КУРИНАЯ 100 П/Ф	100	19,1	4,3	13,4	168,6	П/ф
	Итого за Завтрак		550	30,12	11,21	88,26	575,05
Итого за день		550	30,12	11,21	88,26	575,05	

(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 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ТЕФТЕЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ 100 П/Ф	100	12,33	10	7,22	167,89	П/ф
	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.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	2,33	0,41	11,67	59,79	пром.
	Итого за Завтрак		565	27,92	18,43	94,09	656,97
Итого за день		565	27,92	18,43	94,09	656,97	

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2		День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф 100	100	3	2,33	0,89	36	П/ф
	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.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	2,33	0,41	11,67	59,79	пром.
	Итого за Завтрак		565	12,98	9,62	67,59	408,14
Итого за день		565	12,98	9,62	67,59	408,14	

(лист 10)

Рацион:		Неделя:2		День:пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ 205	205	5	8	30,81	177,43	72,03
	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.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	2,33	0,41	11,67	59,79	пром.
	Итого за Завтрак		565	12,98	9,62	67,59	408,14

Завтрак	550	16,08	16,99	82,91	511,57	
за день	550	16,08	16,99	82,91	511,57	
го за период	5 805	231,9	139,72	941,17	5989,04	
среднее значение за период		23,2	14	94,1	598,9	

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____

Примечание:

*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

**Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью

****Для приготовления молочной каши используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.