

Утверждаю

Согласовано

директор



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 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.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>17,16</b>	<b>22,57</b>	<b>81,85</b>	<b>599,34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>625</b>	<b>17,16</b>	<b>22,57</b>	<b>81,85</b>	<b>599,34</b>	

(лист 2)

Рацион:		Неделя:1		День:вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>615</b>	<b>27,78</b>	<b>11,19</b>	<b>80,9</b>	<b>535,34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>615</b>	<b>27,78</b>	<b>11,19</b>	<b>80,9</b>	<b>535,34</b>	

(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	1,6	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.
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>30,25</b>	<b>15,9</b>	<b>74,74</b>	<b>563,35</b>
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>30,25</b>	<b>15,9</b>	<b>74,74</b>	<b>563,35</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 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.
	ФРУКТ СВЕЖИЙ**	150	0,58	0,58	14,67	66,58	пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>35,21</b>	<b>13,1</b>	<b>75,96</b>	<b>562</b>
<b>Итого за день</b>		<b>565</b>	<b>35,21</b>	<b>13,1</b>	<b>75,96</b>	<b>562</b>	

(лист 5)

Рацион:

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		580	21,33	12,93	82,82	533,25	
<b>Итого за день</b>		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 МОЛОЧНАЯ****	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
<b>Итого за Завтрак</b>		510	15,35	13,78	97,13	573,35	
<b>Итого за день</b>		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.
<b>Итого за Завтрак</b>		550	32,35	16,58	105,23	700,45	
<b>Итого за день</b>		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	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		610	29,29	29,63	92,29	756,58	
<b>Итого за день</b>		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	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		610	25,92	27,4	56,53	576,08	
<b>Итого за день</b>		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							

ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,4	6,6	2,2	73,4	54-6з
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ 205	205	5	8	30,81	177,43	пром
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.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,38</b>	<b>18,29</b>	<b>80,51</b>	<b>513,87</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>16,38</b>	<b>18,29</b>	<b>80,51</b>	<b>513,87</b>	
<b>Итого за период</b>	<b>5 765</b>	<b>251,02</b>	<b>181,37</b>	<b>827,96</b>	<b>5913,61</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>25,1</b>	<b>18,1</b>	<b>82,8</b>	<b>591,4</b>	

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.