

Утверждаю

Согласовано

Муниципальное бюджетное
 общеобразовательное учреждение
 «Дружинская средняя общеобразовательная
 школа Омского муниципального района
 Омской области»

ИП Бакулина Т.С.

Директор  / Соколова Е.А./

 /Бакулина Т.С./



**Цикличное меню горячих завтраков
 Для обучающихся 1-х-4-х классов**

Рацион: _____ Неделя:1 _____ День:понедельник **1**

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 ПШЕННАЯ 210	210	8,75	10,62	39,55	288,63	54-24к
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	50	3	10,9	26,9	217,4	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		500	20,25	27,62	92,45	698,13	
Итого за день		500	20,25	27,62	92,45	698,13	

Рацион: _____ Неделя:1 _____ День:вторник **2** (лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КУКУРУЗА САХАРНАЯ 60	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 90	90	19,3	4,52	3,81	132,8	54-2м(К)
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		580	27,1	12,12	57,71	448,1	
Итого за день		580	27,1	12,12	57,71	448,1	

Рацион: _____ Неделя:1 _____ День:среда (лист 3)

2

3

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
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 90	90	13,05	13,2	7,2	199,65	54-16м
	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	МАНДАРИН 100	100	0,75	0,25	7,5	35	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		630	22,2	18,65	71,1	541,05	
Итого за день		630	22,2	18,65	71,1	541,05	

(лист 4)

Рацион: Неделя:1 День:четверг 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 160	160	31,6	11,4	23,1	321,3	54-1т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	30	2,1	2,7	16,8	98,1	пром
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ПРЯНИК 72	76	4,18	4,94	53,2	273,98	пром
Итого за Завтрак		506	41,08	19,34	119,3	813,98	
Итого за день		506	41,08	19,34	119,3	813,98	

(лист 5)

Рацион: Неделя:1 День:пятница 5

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 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ЯБЛОКО 180	180	0,7	0,7	17,6	79,9	пром.
Итого за Завтрак		750	26,5	11,8	77,6	522,4	
Итого за день		750	26,5	11,8	77,6	522,4	

(лист 6)

Рацион: Неделя:2 День:понедельник 6

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 РИСОВАЯ 210	210	4,8	6	25,5	175,6	54-26к
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 50	50	3,85	1,2	26,67	133	пром.
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	Итого за Завтрак		520	20,15	16,3	83,07	560,1
Итого за день		520	20,15	16,3	83,07	560,1	

(лист 7)

3

День: вторник 7

Рацион:

Неделя: 2

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
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 90	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		530	25,5	9,2	67,7	455,3	
Итого за день		530	25,5	9,2	67,7	455,3	

(лист 8)

Рацион:

Неделя: 2

День: среда 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 60	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	15,31	14,86	3,51	208,9	54-2м
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		530	27,71	21,46	64,21	561,8	
Итого за день		530	27,71	21,46	64,21	561,8	

(лист 9)

Рацион:

Неделя: 2

День: четверг 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫРНИКИ П/Ф 100	100	6,63	1,94	50,88	286,5	пром.
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	30	2,1	2,7	16,8	98,1	пром
	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ 200	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ЯБЛОКО 180	180	0,7	0,7	17,6	79,9	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		540	12,03	5,54	107,38	565,6	
Итого за день		540	12,03	5,54	107,38	565,6	

(лист 10)

Рацион:

Неделя: 2

День: пятница 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОГУРЕЦ СОЛЕНый 50	50	0,05		1,88	8,75	пром.
	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90 П/Ф	90	16,1	9,1	5,6	169,1	П/ф
	СОУС СМЕТАНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 30	30	0,9	4,95	1,95	55,8	54-4соус
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		580	23,87	20,03	74,47	574,95	
Итого за день		580	23,87	20,03	74,47	574,95	
Итого за период		5 666	246,39	162,06	814,99	5741,41	
Среднее значение за период			24,6	16,2	81,5	574,1	