

Утверждаю

Согласовано



директор

И.Ю. Ванджура



ИП Ванджура О.Ю.

Ванджура
Оксана
Юрьевна

/Ванджура О.Ю./

Цикличное меню горячих обедов 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		
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	250	6	2,75	19,38	126,13	54-7с
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100 П/Ф	100	17,89	10,11	6,22	187,89	П/ф
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		840	35,09	20,81	111,3	772,67	
Итого за день		840	35,09	20,81	111,3	772,67	

(лист 2)

Рацион: !		Неделя:1			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ 250	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 100	100	21,44	5,02	4,23	147,56	54-2м(К)
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	200	10,3	8,4	47,87	311,6	54-4г
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
Итого за Обед		810	45,44	19,77	112,8	814,01	
Итого за день		810	45,44	19,77	112,8	814,01	

(лист 3)

Рацион:		Неделя:1			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) 250	250	6,25	7,23	14,13	146,1	54-11с
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	26,13	8,75	22	271,75	54-22м
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
Итого за Обед		850	40,29	22,21	91,23	731,37	
Итого за день		850	40,29	22,21	91,23	731,37	

(лист 4)

Рацион:		Неделя:1			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с
	ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф 100	100	3	2,33	0,89	36	П/ф
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200	200	3,73	9,87	18,13	177,87	54-9г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за Обед		850	20,5	20,57	94,05	645	
Итого за день		850	20,5	20,57	94,05	645	

№:		Неделя:1			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250	250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-2с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ 100	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
	Итого за Обед		830	32,74	17,3	110,26	729,83
Итого за день		830	32,74	17,3	110,26	729,83	

Рацион:		Неделя:2			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ 250	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 100	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	200	10,3	8,4	47,87	311,6	54-4г
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
	Итого за Обед		850	40,2	30,22	124,17	932,98
Итого за день		850	40,2	30,22	124,17	932,98	

Рацион:		Неделя:2			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 250	250	2,18	6,11	16,63	131,25	54-6с
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	РИС ОТВАРНОЙ 200	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	Итого за Обед		820	31,58	17,46	128,03	797,3
Итого за день		820	31,58	17,46	128,03	797,3	

Рацион:		Неделя:2			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис) 250	250	6,25	7,23	14,13	146,1	54-11с
	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ 200	200	12,8	11,39	30,35	323,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
	Итого за Обед		800	26,78	24,85	98,04	776,95
Итого за день		800	26,78	24,85	98,04	776,95	

Рацион:		Неделя:2			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 250	250	2,2	5,3	13,4	110,4	54-18с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ 100	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
Итого за Обед	820	28,57	18,38	119,13	759,25	
Итого за день	820	28,57	18,38	119,13	759,25	

(лист 10)

Диетический рацион: **Неделя:2** **День:пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250	250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-2с
	РИС ОТВАРНОЙ 200	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		830	35,55	15,73	125,63	787,4	
Итого за день		830	35,55	15,73	125,63	787,4	
Итого за период		8 300	336,74	207,3	1114,64	7746,76	
Среднее значение за период			33,7	20,7	111,5	774,7	

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____

* 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.