

Утверждаю

Согласовано



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. |
| Итого за Завтрак | | 625 | 17,16 | 22,57 | 81,85 | 599,34 | |
| Итого за день | | 625 | 17,16 | 22,57 | 81,85 | 599,34 | |

(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. |
| Итого за Завтрак | | 615 | 27,78 | 11,19 | 80,9 | 535,34 | |
| Итого за день | | 615 | 27,78 | 11,19 | 80,9 | 535,34 | |

(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. |
| | Итого за Завтрак | | 550 | 30,25 | 15,9 | 74,74 | 563,35 |
| Итого за день | | 550 | 30,25 | 15,9 | 74,74 | 563,35 | |

(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. |
| | Итого за Завтрак | | 565 | 35,21 | 13,1 | 75,96 | 562 |
| Итого за день | | 565 | 35,21 | 13,1 | 75,96 | 562 | |

(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. |
| Итого за Завтрак | | 580 | 21,33 | 12,93 | 82,82 | 533,25 | |
| Итого за день | | 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 |
| Итого за Завтрак | | 510 | 15,35 | 13,78 | 97,13 | 573,35 | |
| Итого за день | | 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. |
| Итого за Завтрак | | 550 | 32,35 | 16,58 | 105,23 | 700,45 | |
| Итого за день | | 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. |
| Итого за Завтрак | | 610 | 29,29 | 29,63 | 92,29 | 756,58 | |
| Итого за день | | 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. |
| Итого за Завтрак | | 610 | 25,92 | 27,4 | 56,53 | 576,08 | |
| Итого за день | | 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. |
| Итого за Завтрак | 550 | 16,38 | 18,29 | 80,51 | 513,87 | |
| Итого за день | 550 | 16,38 | 18,29 | 80,51 | 513,87 | |
| Итого за период | 5 765 | 251,02 | 181,37 | 827,96 | 5913,61 | |
| Среднее значение за период | | 25,1 | 18,1 | 82,8 | 591,4 | |

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.