

Утверждаю

Согласовано

директор



*O.Yu. Vandjura*



ИП Ванджура О.Ю.  
Ванджура  
Оксана  
Юрьевна

Ванджура О.Ю./

### Циклическое меню горячих обедов 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		
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	200	4,8	2,2	15,5	100,9	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
<b>Итого за Обед</b>		790	33,89	20,26	107,42	747,44	
<b>Итого за день</b>		790	33,89	20,26	107,42	747,44	

(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 90	90	19,3	4,52	3,81	132,8	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
<b>Итого за Обед</b>		800	43,3	19,27	112,38	799,25	
<b>Итого за день</b>		800	43,3	19,27	112,38	799,25	

(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.
<b>Итого за Обед</b>		850	40,29	22,21	91,23	731,37	
<b>Итого за день</b>		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
ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з	
<b>Итого за Обед</b>		910	22,1	26,67	100,25	730,7	



Итого за день	910	22,1	26,67	100,25	730,7	
---------------	-----	------	-------	--------	-------	--

(лист 5)

Рацион:		Неделя:1			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	80	1,1	3,6	6,1	* 60,8	54-13з
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250	250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-2с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	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		860	32,07	19,27	105,43	725,03	
Итого за день		860	32,07	19,27	105,43	725,03	

(лист 6)

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 150	150	8,2	6,3	35,9	233,7	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		800	38,1	28,12	112,2	855,08	
Итого за день		800	38,1	28,12	112,2	855,08	

(лист 7)

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 90	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,6	4,8	36,45	203,55	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		760	28,48	15,46	114,58	712,65	
Итого за день		760	28,48	15,46	114,58	712,65	

(лист 8)

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) 200	200	5	5,78	11,3	116,88	54-11с
	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ 200	200	12,8	11,39	30,35	323,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	45	3,38	0,34	22,16	105,53	пром.
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
	Итого за Обед		735	24,49	23,24	89,41	718,93
Итого за день		735	24,49	23,24	89,41	718,93	

(лист 9)

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 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ 90	90	12,69	5,13	3,96	113,76	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
ПЕЧЕНЬЕ 50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>29,19</b>	<b>21,08</b>	<b>144,96</b>	<b>888,91</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>29,19</b>	<b>21,08</b>	<b>144,96</b>	<b>888,91</b>	

(лист 10)

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 150	150	3,6	4,8	36,45	203,55	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>34,35</b>	<b>14,13</b>	<b>113,48</b>	<b>719,55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>780</b>	<b>34,35</b>	<b>14,13</b>	<b>113,48</b>	<b>719,55</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>8 095</b>	<b>326,26</b>	<b>209,71</b>	<b>1091,34</b>	<b>7628,91</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>23,3</b>	<b>15</b>	<b>78</b>	<b>544,9</b>	

Составил \_\_\_\_\_ &lt;Не указан&gt;

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.