

МБОУ «Ульяновская СОШ»

ИП Ванджура О.Ю.

директор\_\_\_\_\_ / Дубкова Т.С./

\_\_\_\_\_/Ванджура О.Ю./

Цикличное 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.       |
|                  |                             | 550       | 30,25            | 15,9 | 74,74      | 563,35                  |             |
| 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.       |
|                  |                             | 565       | 35,21            | 13,1  | 75,96        | 562                     |             |
| 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 |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | 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)

| <b>Рацион:</b>          |                                     | <b>Неделя:2</b> |                  |       | <b>День:понедельник</b> |                         |             |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда                  | Вес блюда       | Пищевые вещества |       |                         | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                         |                                     |                 | Белки            | Жиры  | Углеводы                |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | 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)

| <b>Рацион:</b>          |                       | <b>Неделя:2</b> |                  |       | <b>День:вторник</b> |                         |             |
|-------------------------|-----------------------|-----------------|------------------|-------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда    | Вес блюда       | Пищевые вещества |       |                     | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                         |                       |                 | Белки            | Жиры  | Углеводы            |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | 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)

| <b>Рацион:</b>          |                                | <b>Неделя:2</b> |                  |       | <b>День:среда</b> |                         |             |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда             | Вес блюда       | Пищевые вещества |       |                   | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                         |                                |                 | Белки            | Жиры  | Углеводы          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | 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)

| <b>Рацион:</b>          |                              | <b>Неделя:2</b> |                  |       | <b>День:четверг</b> |                         |             |
|-------------------------|------------------------------|-----------------|------------------|-------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда           | Вес блюда       | Пищевые вещества |       |                     | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                         |                              |                 | Белки            | Жиры  | Углеводы            |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | 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)

| <b>Рацион:</b> |                    | <b>Неделя:2</b> |                  |      | <b>День:пятница</b> |                         |             |
|----------------|--------------------|-----------------|------------------|------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи     | Наименование блюда | Вес блюда       | Пищевые вещества |      |                     | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                |                    |                 | Белки            | Жиры | Углеводы            |                         |             |
| <b>Завтрак</b> |                    |                 |                  |      |                     |                         |             |

|                                   |       |        |        |        |         |         |
|-----------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|---------|
| 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>           | 550   | 16,38  | 18,29  | 80,51  | 513,87  |         |
| <b>Итого за день</b>              | 550   | 16,38  | 18,29  | 80,51  | 513,87  |         |
| <b>Итого за период</b>            | 5 765 | 251,02 | 181,37 | 827,96 | 5913,61 |         |
| <b>Среднее значение за период</b> |       | 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 пшенная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.