

Утверждаю

Согласовано

МБОУ «Ульяновская СОШ»

ИП Ванджура О.Ю

директор _____ /Дубкова Т.С./

_____/Ванджура О.Ю./

Цикличное меню горячих завтраков
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
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	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		630	18,31	23,97	81,85	617,34	
Итого за день		630	18,31	23,97	81,85	617,34	

(лист 2)

Рацион:		Неделя:1			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	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		585	29,58	12,19	83,3	562,24	
Итого за день		585	29,58	12,19	83,3	562,24	

(лист 3)

Рацион:		Неделя:1			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г

ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 100	100	21,44	5,02	4,23	147,56	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	610	34,16	18,03	86,09	643,71	
Итого за день	610	34,16	18,03	86,09	643,71	

(лист 4)

Рацион:		Неделя:1		День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	200	39,55	14,23	28,88	401,63	54-1т
	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.
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 15	15	1,05	1,35	8,4	49,05	пром
Итого за Завтрак		615	45,13	16,64	83,18	662,41	
Итого за день		615	45,13	16,64	83,18	662,41	

(лист 5)

Рацион:		Неделя:1		День:пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	РИС ОТВАРНОЙ 200	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г
	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) 100	100	13,85	7,41	6,28	147,22	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		550	22,7	14,19	86,81	566,67	
Итого за день		550	22,7	14,19	86,81	566,67	

(лист 6)

Рацион:		Неделя:2		День:понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	6,63	6,75	35,88	230,63	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		550	14,38	12,13	104,31	583,68	
Итого за день		550	14,38	12,13	104,31	583,68	

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2		День:вторник			
---------	--	----------	--	--------------	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	200	7,07	6,53	43,73	262,4	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		600	34,12	18,21	116,16	766,05	
Итого за день		600	34,12	18,21	116,16	766,05	

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	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		550	28,79	23,53	87,99	682,28	
Итого за день		550	28,79	23,53	87,99	682,28	

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	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		570	25,82	28	57,63	586,18	
Итого за день		570	25,82	28	57,63	586,18	

(лист 10)

Рацион:		Неделя:2			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
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	5 810	269,37	185,18	867,83	6184,43	
Среднее значение за период		26,9	18,5	86,8	618,4	

Составил _____

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.