

Утверждаю

Согласовано

ИП Бакулина Т.С.

Муниципальное бюджетное
 общеобразовательное учреждение
 «Горячеключевская средняя
 общеобразовательная школа Омского
 муниципального района Омской области»



Директор

/ Нетреба М.Ю./



Бакулина Т.С./

**Циклическое меню горячих завтраков
 Для обучающихся 1-х-4-х классов**

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 10 гр.	10	2,3	3		35,8	54-1з
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 210	210	8,75	10,62	39,55	288,63	54-24к
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	50	3	10,9	26,9	217,4	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Итого за Завтрак		500	20,25	27,62	92,45	698,13
Итого за день		500	20,25	27,62	92,45	698,13	

(лист 2)

Рацион:		Неделя:1				День:вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КУКУРУЗА САХАРНАЯ 60	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 90	90	19,3	4,52	3,81	132,8	54-2м(К)
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		560	26,7	11,42	55,11	429,5	
Итого за день		560	26,7	11,42	55,11	429,5	

(лист 3)

Рацион:

		Неделя:1			День:среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 90	90	13,05	13,2	7,2	199,65	54-16м	
	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн	
	МАНДАРИН 100	100	0,75	0,25	7,5	35	пром.	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	
Итого за Завтрак		630	22,2	18,65	71,1	541,05		
Итого за день		630	22,2	18,65	71,1	541,05		

(лист 4)

		Неделя:1			День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 160	160	31,6	11,4	23,1	321,3	54-1т	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	30	2,1	2,7	16,8	98,1	пром	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.	
	ПРЯНИК 72	76	4,18	4,94	53,2	273,98	пром	
Итого за Завтрак		506	41,08	19,34	119,3	813,98		
Итого за день		506	41,08	19,34	119,3	813,98		

(лист 5)

		Неделя:1			День:пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	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 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	
	ЯБЛОКО 180	180	0,7	0,7	17,6	79,9	пром.	
Итого за Завтрак		750	26,5	11,8	77,6	522,4		
Итого за день		750	26,5	11,8	77,6	522,4		

(лист 6)

		Неделя:2			День:понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	54-1з	
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 210	210	4,8	6	25,5	175,6	54-26к	
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 50	50	3,85	1,2	26,67	133	пром.	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.	

Итого за Завтрак	520	20,15	16,3	83,07	560,1	
Итого за день	520	20,15	16,3	83,07	560,1	

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,08	5,33	19,8	139,35	54-11г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 90	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		530	23,28	9,63	54,7	397,85	
Итого за день		530	23,28	9,63	54,7	397,85	

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 60	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	15,31	14,86	3,51	208,9	54-2м
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		530	27,71	21,46	64,21	561,8	
Итого за день		530	27,71	21,46	64,21	561,8	

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫРНИКИ П/Ф 100	100	6,63	1,94	50,88	286,5	пром.
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 30	30	2,1	2,7	16,8	98,1	пром.
	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ 200	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ЯБЛОКО 180	180	0,7	0,7	17,6	79,9	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		540	12,03	5,54	107,38	565,6	
Итого за день		540	12,03	5,54	107,38	565,6	

(лист 10)

Рацион:		Неделя:2			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОГУРЕЦ СОЛЕНый 50	50	0,05		1,88	8,75	пром.
	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (минтай) 90	90	21,08	24,3	4,95	323,55	54-8р
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		550	27,95	30,28	71,87	673,6	
Итого за день		550	27,95	30,28	71,87	673,6	

4

Итого за период	5 616	247,85	172,04	796,79	5764,01	
Среднее значение за период		24,8	17,2	79,7	576,4	