

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 5-х-11-х классов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Рацион:							
Неделя: 1							
День: понедельник							
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 5	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
	КАЦА ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 250	250	10,42	12,64	47,08	343,61	54-24к
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	45	3,38	0,34	22,16	105,53	пром.
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 50	50	3,85	1,2	26,67	133	пром.
Итого за Завтрак		550	21,6	20,68	107,16	701,19	
Итого за день		550	21,6	20,68	107,16	701,19	

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Рацион:							
Неделя: 1							
День: вторник							
Завтрак	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 100	100	21,44	5,02	4,23	147,56	54-2м(К)
	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	550	29,49	12,6	61,86	478,51	
Итого за день	550	29,49	12,6	61,86	478,51	

(лист 3)

Рацион:		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 100	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
	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	25,62	21,58	83,66	632,28	
Итого за день		550	25,62	21,58	83,66	632,28	

(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 200	200	39,55	14,23	28,88	401,63	54-1г
	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 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ПРЯНИК 36	36	1,98	2,34	25,2	129,78	пром
	Итого за Завтрак	516	47,58	19,65	102,01	773,56	
Итого за день		516	47,58	19,65	102,01	773,56	

(лист 5)

Рацион:		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 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	550	27,15	11,88	70,93	499,55	
Итого за день		550	27,15	11,88	70,93	499,55	

(лист 6)

Рацион:		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

3						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 5	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 250	250	6,63	6,75	35,88	230,63	54-25к
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.
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 50	50	3,85	1,2	26,67	133	пром.
Итого за Завтрак	555	18,18	14,83	98,43	599,93	
Итого за день	555	18,18	14,83	98,43	599,93	

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г
	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 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	Итого за Завтрак	550	30,12	11,31	88,26	576,15	
Итого за день	550	30,12	11,31	88,26	576,15		

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	200	10,3	8,4	47,87	311,6	54-4г
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100	17,01	16,51	3,9	232,11	54-2м
	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.
	Итого за Завтрак	550	31,26	25,29	82,9	687,76	
Итого за день	550	31,26	25,29	82,9	687,76		

(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 200	200	13,25	3,88	101,75	573	пром.
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ЯБЛОКО 130	130	0,51	0,51	12,71	57,71	пром.
	Итого за Завтрак	590	18,46	7,29	153,36	829,91	

Итого за день	590	18,46	7,29	153,36	829,91	
---------------	-----	-------	------	--------	--------	--

(лист 10)

Рацион:

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	РИС ОТВАРНОЙ 200	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (минтай) 100	100	23,42	27	5,5	359,5	54-8р
	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.
	Итого за Завтрак	550	32,17	33,78	85,23	774,95	
Итого за день	550	32,17	33,78	85,23	774,95		
Итого за период	5 511	281,63	178,89	933,8	6553,79		
Среднее значение за период		28,2	17,9	93,4	655,4		