

Согласованно  
Директор



МП



Утверждено  
ИИ Ванджур О.Ю.

Ванджур  
Оксана  
МП  
Юрьевна

*Ванджур*

### Основное 10 дневное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4-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	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	180	8,33	10,12	37,64	275	54-6к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ФРУКТ СВЕЖИЙ**	180	0,7	0,7	17,6	79,9	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		615	15,18	23,32	77,24	583	
<b>Итого за день</b>		615	15,18	23,32	77,24	583	

Рацион:

Неделя:1

День:вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,08	5,33	19,8	139,35	54-11г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	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	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		580	27,33	15,36	77,63	558,65	
<b>Итого за день</b>		580	27,33	15,36	77,63	558,65	

Рацион:

Неделя:1

День:среда

(лист 3)

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	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>		560	25,05	17,08	75,33	556,95
<b>Итого за день</b>		560	25,05	17,08	75,33	556,95	

Рацион:

Неделя:1

День:четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с морковью 180	180	31,63	22,8	32,33	251,84	224
	ПОВИДЛО 40	40	0,15		18	72,15	пром
	ЧАЙ С САХАРОМ с	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Кондитерское изделие*****	50	2,75	3,25	35	160,25	пром
	<b>Итого за Завтрак</b>		500	37,03	26,25	106,63	581,34
<b>Итого за день</b>		500	37,03	26,25	106,63	581,34	

Рацион:

Неделя:1

День:пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,78	3,66	6,6	72	33
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,8	36,45	203,55	54-6г
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф	90	16,1	13,1	5,6	169,1	П/ф

Соус сметанный с томатом	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>23,98</b>	<b>22,56</b>	<b>72,75</b>	<b>564,05</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>23,98</b>	<b>22,56</b>	<b>72,75</b>	<b>564,05</b>	

Рацион: **Неделя:2** **День:понедельник** (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	10	2,3	3		35,8	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	8,16	11,2	32,4	263,01	54-29к
	Чай с ягодой и сахаром****	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	147,9	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,56</b>	<b>19,4</b>	<b>96,6</b>	<b>571,31</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>17,56</b>	<b>19,4</b>	<b>96,6</b>	<b>571,31</b>		

Рацион: **Неделя:2** **День:вторник** (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	Кондитерское изделие*****	50	2,75	3,25	35	130,25	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>27,75</b>	<b>12,25</b>	<b>101,1</b>	<b>575,95</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>27,75</b>	<b>12,25</b>	<b>101,1</b>	<b>575,95</b>		

Рацион: **Неделя:2** **День:среда** (лист 8)

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
	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	200	12,8	11,39	30,35	323,6	пром.
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>18,39</b>	<b>17,95</b>	<b>68,67</b>	<b>558,15</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>18,39</b>	<b>17,95</b>	<b>68,67</b>	<b>558,15</b>		

Рацион: **Неделя:2** **День:четверг** (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,06		2,25	10,5	пром.
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	Курица тушеная в соусе	100	2,1	5,5	3,5	147,1	290/330
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>34,06</b>	<b>12,4</b>	<b>77,75</b>	<b>559,8</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>34,06</b>	<b>12,4</b>	<b>77,75</b>	<b>559,8</b>		

Рацион: **Неделя:2** **День:пятница** (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ	205	5	8	30,81	177,43	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>12,62</b>	<b>14,95</b>	<b>81,07</b>	<b>471,31</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>12,62</b>	<b>14,95</b>	<b>81,07</b>	<b>471,31</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>5 470</b>	<b>227,04</b>	<b>173,76</b>	<b>829,12</b>	<b>5560,45</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>22,7</b>	<b>17,4</b>	<b>82,9</b>	<b>556</b>	



ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак	560	27,16	17,07	83,89	598,44	
Итого за день	560	27,16	17,07	83,89	598,44	

Рацион: **Неделя:2** **День:понедельник** (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	10	2,3	3		35,8	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	10,2	14	40,5	328,76	54-29к
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,35</b>	<b>22,28</b>	<b>109,63</b>	<b>720,51</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>20,35</b>	<b>22,28</b>	<b>109,63</b>	<b>720,51</b>		

Рацион: **Неделя:2** **День:вторник** (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	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	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	Кондитерское изделие*****	50	2,75	3,25	35	140,25	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>31,1</b>	<b>12,83</b>	<b>112,23</b>	<b>649,7</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>31,1</b>	<b>12,83</b>	<b>112,23</b>	<b>649,7</b>		

Рацион: **Неделя:2** **День:среда** (лист 8)

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
	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	250	16	14,23	37,93	379,5	пром.
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,59</b>	<b>20,79</b>	<b>76,25</b>	<b>614,05</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>21,59</b>	<b>20,79</b>	<b>76,25</b>	<b>614,05</b>		

Рацион: **Неделя:2** **День:четверг** (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,3	8,4	47,87	311,6	54-4г
	Курица тушеная в соусе	100	21	5,5	3,5	147,1	290/330
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>36,1</b>	<b>14,5</b>	<b>87,47</b>	<b>627,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>36,1</b>	<b>14,5</b>	<b>87,47</b>	<b>627,2</b>		

Рацион: **Неделя:2** **День:пятница** (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	80	2,13	8,13	8,27	114,27	54-7з
	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ	205	5	8	30,81	177,43	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,33	0,41	11,67	59,79	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>13,41</b>	<b>16,92</b>	<b>81,88</b>	<b>495,54</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>13,41</b>	<b>16,92</b>	<b>81,88</b>	<b>495,54</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>5 755</b>	<b>248,11</b>	<b>176,97</b>	<b>923,37</b>	<b>6198,47</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>24,8</b>	<b>17,7</b>	<b>92,3</b>	<b>619,8</b>		

\* 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.