

Утверждаю:
И.П. Шадшева И.П.



2024г.

Согласовано:
МБОУ СОШ №1



Субуханкулова С.Б.

2024г.

**Десятидневное циклическое меню горячего питания завтрак
для учащихся 1 –4 класс (осенне-зимний период)**

№ Ре- цеп- тур	Наименование блюд	Вы- ход, г	Вода, г	Белки,г		Жиры, г		НЖК г	Углеводы, г		Пище вые воло- кна, г	Зола, г	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА								Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		моно- дисаха- ра	крах- мал			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	C	

День 1

Завтрак

280	Фрикадельки в соусе сметано-томатном	100	56.376	9.32	9.328	0.04	2.536	33.984	1.984	2.808	0.152	506.85	136.93	24.256	13.952	12.952	63.2	0.56	24.08	0.544	229.0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	87.81	8.598	0.040	6.093	2.287	2.889	1.017	37.625	7.674	1.175	583.45	259.5	14.82	135.825	203.93	4.56			238.0
пр	Хлеб йодированный	50	19.0	1.98		0.25	0.25	12.06	0.53	11.56	0.83	1.04	0.25		0.33	5.83	21.75	16.08	0.28		134.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0		15.0	15.0	0.03		0.03		0.28	11.1	2.8	1.4		60.0
	ИТОГО:	500	382.036	21.948	9.368	6.653	4.343	60.993	19.061	63.543	9.516	110.135	721.18	292.356	39.872	151.837	457.12	48.9	56.24	1.134	661.0

День 2

Завтрак

234	Тефтели рыбные с маслом	100	75.024	15.749	15.654	7.917	0.025	0.845	0.583	0.274	0.220	1.765	0.109	1.177	45.071	1.067	63.214	52.876	30.559	1.1726	190.34
312	Картофельное пюре	180	142.268	24.516	38.412	38.412	0.603	3.580	24.526	22.162	2.898	1.3158	703.42	778.14	44.37	33.3	103.914	1.2114		21.793	186.66
пр	Хлеб йодированный	25	38.0	3.96		0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50		0.66	11.66	43.5	32.16	0.56		67.0
377	Чай с сахаром с лимоном	207	206.39	0.13		0.02	0.02	15.20		15.20	0.19	0.07		2.83	0.36	14.2	4.4	2.4			62.0
	ИТОГО:	512	606.85	43.727	54.066	46.958	1.258	29.145	57.273	46.988	6.534	4.0388	711.369	1009.12	134.421	104.827	191.343	56.3354	30.559	23.6916	506.0

День 3

Завтрак

268	Биточки особые с маслом	95	32.931	11.25	9.627	16.5	3.627	7.609	9.763	8.645	1.159	3.395	97.745	134.26	29.413	38.031	128.72	1.909	30.545	0.231	171.0
306	Гороховое пюре	180	269.82	16.38	0.0504	6.1794	1.611	3.1284	3.672	32.2182	9.0666	4.041	730.314	560.592	84.6342	67.5216	327.15	9.7632	25.2		225.0
пр	Хлеб йодированный	50	19.0	1.98		0.25	0.25	12.06	0.53	11.56	0.83	1.04	0.25			0.33	5.83	21.75	16.08	0.28	134.0
342	Компот из сухофруктов	200	170.856	0.16	0.16	0.16	0.16	0.16	27.88	27.552	0.32	0.72	0.224	0.012	0.9		0.952	14.18	4.4	5.14	132.8
	ИТОГО:	500	301.29	29.529	9.669	26.726	4.963	50.678	40.398	78.253	10.264	8.036	706.60	604.12	114.141	94.749	429.33	43.795	79.483	7.311	662.8

День 4**Завтрак**

288	Куриное бедро отварное с маслом	100	50.909	21.327	21.272	23.472	0.018	0.454	0.363	0.09	0.127	2.072	0.145	21.363	87.454	1.65	50.909	151.909	18.436	98.909	207.18
309	Макаронные отварные	180	111.139	5.517	0.04	4.515	0.784	26.445	1.116	25.329	2.442	0.042	0.025			1.1055	4.86	37.17	21.12	23.7	185.0
пр	Хлеб йодированный	50	225.5	2.8		0.54	0.54	24.70	1.2	23.5	0.824	0.374			12.50	53.0	0.775	1.55			134.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		15.0	0.03		0.03		0.28	11.1	2.8	1.4		60
ИТОГО:		530	380.898	28.894	21.312	28.257	1.072	53.959	17.009	36.979	18.399	3.184	0.444	21.393	87.454	3.365	72.699	213.629	57.036	122.889	586.18

День 5**Завтрак**

278/331	Тефтели в сметано-томатном соусе	90	64.79	10.64	10.91	14.8	4.49	112.34	3.2	9.14	4.76	0.93	0.2	1.43	16.99	5.1	30.55	83.42	17.47	30.0	212.0
302	Каша гречневая рассыпчатая	160	87.81	23.26	0.040	6.093	2.287	2.889	1.017	37.625	7.674	1.175	3.45	259.5	14.82	1.825	203.93	4.56			238.0
пр	Хлеб йодированный	50	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	134.0
342	Компот из свежих яблок	200	170.85	0.16		0.16	0.16	5.3	27.552	0.32	0.72	0.224	0.012	0.9			14.18	4.4	5.14	2.0	87.0
ИТОГО:		500	1019.56	36.04	10.4	64.215	8.875	28.74	39.407	249.82	11.916	4.664	3.977	37.748	541	3.58	158.81	664.31	26.91	30.14	671.0

День 6**Завтрак**

260	Гуляш из свинины	90	75.024	15.749	15.654	7.917	0.025	0.845	0.583	0.274	0.220	1.765	0.109	1.177	45.071	1.067	63.214	52.876	30.559	1.1726	188.1
305	Рис отварной	170	142.268	24.516	38.412	38.412	0.603	3.580	24.526	22.162	2.898	1.3158	703.42	778.14	44.37	33.3	103.914	1.2114		21.793	226.0
пр	Хлеб йодированный	50	225.5	2.8		0.54	0.54	24.70	1.2	23.5	0.824	0.374			12.50	53.0	0.775	1.55			134.0
377	Чай с сахаром с лимоном	207	206.39	0.13		0.02	0.02	15.20	15.20		0.19	0.07		2.83		0.36	14.2	4.4	2.4		62.0
ИТОГО:		517	619,592	43,465	54,066	47,139	1,438	46,325	42,309	47,136	8,612	3,4648	715,229	779,317	101,941	95,097	170,033	58,3074	31,089	122,9656	610.1

День 7**Завтрак**

210	Омлет натуральный	200/10	162.857	8.0916	0.85	6.622	1.156	38.786	1.6368	37.149	3.581	0.11	0.08			30.976	54.516	34.76			200.3
пр	Хлеб йодированный	25	225.5	2.8		0.54	0.54	24.70	1.2	23.5	0.824	0.374			12.50	53.0	0.775	1.55			67.0
380	Кофейный напиток без молока	200	173.38	1.1873	2.9	2.678	0.1	15.946	15.88	0.066	0.044	0.76	0.044	1.3	20.0	1.5260	125.78	90.0	14.0	0.134	96.2
2	Батон пшеничный с повидлом	40/25	22.616	3.08	0.050	4.925	0.305	37.1	23.22	18.518	1.247	0.776	31.309	7.636	12.218	7.586	41.363	25.254	23.810	0.610	142.1
ИТОГО:		500	391,863	11,3016	0,9	11,567	1,481	91,086	40,0568	55,667	5,018	0,956	31,389	10,466	12,218	38,922	110,079	64,414	26,21	0,61	505.6

День 8
Завтрак

295	Котлета мясная рубленая	90	117.08	11.464	0.054	8.124	3.05	10.232	1.356	50.166	10.232	1.566	0.278			30.40	19.76	271.8	181.1	33.4	178.0
312	Сложный гарнир	150/25	142.0	3.0645	0.6525	4.8015	0.5025	20.439	2.628	18.468	1.7415	1.0965	0.1395	18.160		1.009	36.875	86.595	27.75	32.4	134.0
пр	Хлеб йодированный	50	225.5	2.8		0.54	0.54	24.70	1.2	23.5	0.824	0.374			12.50	53.0	0.775	1.55			134.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		15.0	0.03		0.03		0.28	11.1	2.8	1.4		60
ИТОГО:		515	391,863	11,3016	0,9	11,567	1,481	91,086	40,0568	55,667	5,018	0,956	31,389	10,466	12,218	38,922	110,079	64,414	26,21	0,61	506.0

День 9
Завтрак

259	Жаркое по-домашнему из свинины	300	148.028	20.365	17.549	22.742	7.165	20.843	3.067	17.776	2.162	5.858	0.150	8.498	104.091		53.403	4.852	258.657	3.897	574.6
пр	Хлеб йодированный	25	19.0	1.98		0.25	0.25	12.06	0.53	11.56	0.83	1.04	0.25			0.33	5.83	21.75	16.08	0.28	67.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		15.0	0.03		0.03		0.28	11.1	2.8	1.4		60
ИТОГО:		525	366.878	22.415	17.549	23.012	7.435	47.903	18.597	29.336	17.992	6.928	0.4	8.528	104.091	0.61	70.333	29.402	276.137	4.177	701.6

День 10
Завтрак

268	Шницель особый с маслом	90	7.807	22.230	8.603	16.010	2.303	8.489	0.954	7.534	0.305	3.1436	0.1018		28.0	1.654	7.865	110.383	20.325	1.654	263.56
309	Макаронь отварные	200	111.039	5.517	0.040	4.515	0.7845	26.445	1.116	25.329	2.442	0.042	0.055			1.1055	4.86	37.17	21.12	1.105	224.6
пр	Хлеб йодированный	25	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	67.0
377	Чай с сахаром с лимоном	207	206.39	0.13		0.02	0.02	15.20	15.20		0.19	0.07		2.83		0.36	14.2	4.4	2.4		62.0
ИТОГО:		522	292,404	29,399	8,643	20,74	3,3025	40,984	33,299	39,695	5,759	4,2896	8,1168	236,21	60,48	20,3795	39,075	159,121	49,485	3,625	617.16

См. сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов .-М.ДеЛи плюс, 2015г.

Дополнение:

1. Использование йодированной соли.
2. В рацион питания включить:
 - молоко витаминизированное, обогащенное микронутриентами;
 - кисломолочную продукцию с жизнеспособной микрофлорой.

В исключительных случаях при отсутствии каких-либо продуктов проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.