

Утверждаю:
ИП Шадшева Н.П.
« 01 » 09 июля 2023г.

Согласовано:
МБОУ СОШ № 1
« 09 » 09 июля 2023г.

Десятидневное цикличное меню горячего питания завтрак
для учащихся 1 —4 класс (осенне-зимний период)

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюда	Вы-ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		НЖК, г	Углеводы, г		Пище-вые волок-на, г	Зола, г	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА										Энерге-тическая цен-ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монои-дисаха-ра	крах-мал			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	C			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		

День 1
Завтрак

302	Каша вязкая молочная с маслом	250	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	325.0
426	Сдоба ассорти	100	37.76	13.08	6.36	6.06	0.84	38.68	8.14	30.54	2.62	1.46	0.14	0.18	44.0	0.76	75.8	140.0	216.0	56.0	262.0
379	Кофейный напиток на молоке	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	100.6
	ИТОГО:	550	328.22	25.7313	9.314	16.862	3.99	64.858	25.376	80.772	12.896	3.786	0.462	1.48	64.0	32.686	221.34	501.8	411.1	89.534	714.6

День 2
Завтрак

288	Куриное бедро отварное с маслом	120	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	286.25
309	Макароны отварные	200	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	224.6
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			134.2
349	Компот из сухофруктов	200	164.058	0.662		0.09	0.09	0.02	30.964	1.052	2.592	0.584	7.84	229.8	32.48	17.46	23.44	0.698		0.726	132.8
	ИТОГО:	570	551.606	30.306	21.312	28.617	1.432	51.619	33.643	49.971	5.985	3.072	8.01	251.163	132.434	73.2155	90.327	191.327	39.566	123.335	777.85

День 3
Завтрак

259	Жареное 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	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	134.2
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:	550	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	768.8

**День 4
Завтрак**

280	Фрикадельки в соусе сметано-томатном	130	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	187,24
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	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			270,83
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	114,2
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:	580	363,036	19,968	9,368	6,403	5,093	63,933	18,531	51,993	23,656	509,095	720,63	283,786	28,772	149,387	284,06	29,67	41,56	0,824	632,27

**День 5
Завтрак**

309	Макарони, запеченные с маслом	230/10	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			247,06
2	Батон пшеничный с повидлом	50/30	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	204,909
377	Чай с сахаром с лимоном	200/7	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:	480/47	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	513,969

**День 6
Завтрак**

268	Блочки особые с маслом	100/5	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	234,545
306	Гороховое пюре	200	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		249,83
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	134,2
342	Компот из свежих фруктов	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	114,6
	ИТОГО:	550/5	492,607	29,77	9,8374	23,0894	5,648	22,9574	41,845	79,9752	11,3756	9,196	828,533	694,864	114,9472	105,8826	462,652	47,6022	76,225	5,651	733,175

**День 7
Завтрак**

227	Рыба, припущенная минтай с маслом	125/5	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	168,81
312	Картофельное пюре	200	142,268	24,516	38,412	0,603	3,580	24,526	2,898	22,162	2,898	1,3158	703,42	778,14	44,37	33,3	103,914	1,2114		21,793	183,0
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				134,2
388	Напиток из шиповника	200	176,8	0,40		0,27	0,27	17,20	16,0	1,20	4,67	0,01	11,7		7,73	2,13	2,67	0,53	100,0		88,2
	ИТОГО:	575/5	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	56,3074	31,089	122,9656	574,21

День 8
Завтрак

278/331	Тефтели в сметано-томатном соусе	120	64,79	12,83	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	222,45
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	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			270,83
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	134,2
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:	570	361,95	22,488	10,95	21,038	6,922	136,259	19,482	52,545	27,854	2,655	583,77	267,37	31,81	141,365	248,49	101,65	26,91	30,14	687,48

День 9
Завтрак

265	Плов из свинины	300	118,286	18,509	14,493	41,316	7,348	37,072	1,672	36,490	2,273	1,642	0,572	1,877	75,626	4,004	18,216	256,09	58,138	258,13	679,64
пр	Хлеб йодированный	50	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	134,2
377	Чай с сахаром с лимоном	200/7	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:	550/7	362,676	22,599	14,493	41,836	7,868	76,392	17,932	59,61	4,123	3,792	1,072	4,707	75,626	5,024	44,076	303,99	92,698	258,69	875,84

День 10
Завтрак

268	Шницель особый с маслом	100/5	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	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	134,2
349	Компот из сухофруктов	200	164,058	0,662		0,09	0,09	0,02	30,964	1,052	2,592	0,584	7,84	229,8	32,48	17,46	23,44	0,698	0,726		132,8
	ИТОГО:	550/5	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	755,16

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 микроэлементами;
 - кисло-молочную 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.