

Утверждаю:

П.П. Шадшева Н.П.

/Шадшева Н.П.

2024г.



Согласовано:

МБОУ СОШ № 1

/Субуханкулова С.Б.

2024г.



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

№ рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Энергетическая ценность (Ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	5	6	7	8

**День 1**  
**Завтрак**

173	Каша молочная с маслом, и	250	330	10	11	43
15/пр	Батон пшеничный, сыр	40/40	115	8	7	16
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>505</b>	<b>18,0</b>	<b>18,0</b>	<b>74,0</b>

**День 2**  
**Завтрак**

234	Котлета рыбная с маслом	100	222	7,18	7,0	12,0
312/пр	Картофельное пюре, огурец св.	150/30	160,0	5,0	5,8	27,0
пр	Хлеб йодированный	25	67,0	4,0	3,0	16,0
377	Чай с сахаром с лимоном	207	62,0	0	0	15,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>512</b>	<b>511</b>	<b>16,18</b>	<b>15,8</b>	<b>70,0</b>

**День 3**  
**Завтрак**

269	Биточки особые с маслом	100	214	5,0	6,0	18,0
306	Гороховое пюре	175	139,0	7,0	8,0	22,0
пр	Хлеб йодированный	30	80,0	5,0	4,0	12,0
342	Компот вишнёвый	200	115	0	0	17,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>548</b>	<b>17,0</b>	<b>18,0</b>	<b>69,0</b>

**День 4**  
**Завтрак**

288	Бедро куриное отварное	105	200,0	7,0	6,0	20,0
309	Макаронные отварные с маслом,	160/30	198,0	6,0	7,0	26,0
376	Чай с сахаром	200	60,0	0	0	15,0
пр	Хлеб йодированный	25	67,0	5,0	4,0	12,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>525,0</b>	<b>19,0</b>	<b>17,0</b>	<b>73,0</b>

**День 5**  
**Завтрак**

260	Гуляш из свинины	100	221,0	6,64	10,0	19,0
305	Рис припущенный с маслом	150	200,0	3,7	5,0	17,0
342	Компот из св. яблок	200	108,0	0	0	18,90
пр	Хлеб йодированный	50	134,0	8	3	24,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>663,0</b>	<b>18,34</b>	<b>18,0</b>	<b>78,9</b>

**День 6**  
**Завтрак**

210	Омлет натуральный с маслом	200	210,0	5,0	9,0	12,0
380	Кофейный напиток б/молока	200	96,0	0	0	16,0
пр	Хлеб йодированный	25	67,0	4,0	3,0	12,0
Пр/пр	Батон пшеничный с повидлом	40/35	142,0	9,0	6,0	42,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500,00</b>	<b>515,5</b>	<b>18,0</b>	<b>18,0</b>	<b>82,0</b>

**День 7  
Завтрак**

295	Котлета из мяса птицы с маслом	95	235,0	7,5	11,3	10,3
312	Картофельное пюре, огурец св.	150/25	144,0	3,9	3,0	18,0
пр	Хлеб йодированный	40	107,0	6,0	4,0	9,0
349	Компот из сухофруктов	200	133,0	1	0	32,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510,0</b>	<b>619,0</b>	<b>18,4</b>	<b>18,3</b>	<b>69,3</b>

**День 8  
Завтрак**

268	Биточки особые с маслом	95	203,3	6,75	5,7	17,1
306/пр	Гороховое пюре, огурец св.	175/30	169,0	7,0	8,0	22,0
пр	Хлеб йодированный	30	80,0	4,5	3,0	7,0
348	Компот из кураги	200	115,0	0	0	28,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>567,3</b>	<b>18,25</b>	<b>16,7</b>	<b>74,1</b>

**День 9  
Завтрак**

290/331	Птица тушен. в сметано-томатном соусе	100	160,0	10,0	11,0	4,0
309	Макароны отварные, огурец св.	150/25	257,0	4,0	3,5	50,0
376	Чай с сахаром	200	60,0	0	0	15,0
пр	Хлеб йодированный	30	80,0	4,8	3,6	11,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505,0</b>	<b>557,0</b>	<b>18,8</b>	<b>128,1</b>	<b>80,0</b>

**День 10  
Завтрак**

250	Жаркое по-домашнему с птицей	300	405,8	10,96	12,7	57,0
пр	Хлеб пшеничный	50	134,0	8,0	6,0	19,0
пр	Сок яблочный	200	87,0	0	0	1,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550,0</b>	<b>626,8</b>	<b>18,96</b>	<b>18,7</b>	<b>77,0</b>

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 включать:
  - 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.