



Утверждаю:
ИИ Шадшева Н.П.
/Шадшева Н.П.
2024г.

Согласовано:
МБОУ СОШ № 1
/Субуханкулова С.Б.
« » 2024г.

Десятидневное цикличное меню горячего питания завтрак
для учащихся 5-11 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	300	396	12	13	52
15/пр	Батон пшеничный, сыр	40/40	115	8	7	16
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	ИТОГО:	530	571	20	20	83

День 2
Завтрак

234	Котлета рыбная с маслом	100	222	8	7,0	12,0
312/пр	Картофельное пюре, огурец св.	200/30	212	9	10	49
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
	ИТОГО:	562	563	21	20	92

День 3
Завтрак

269	Биточки особые с маслом	100	214	6	7	18
306	Гороховое пюре	200	179	9	8	42
пр	Хлеб йодированный	30	80,0	5	4	12
342	Компот вишнёвый	200	115	0	0	17
	ИТОГО:	505	588	20	19	89

День 4
Завтрак

288	Бедро куриное отварное	115	245	9	8	40
309	Макароны отварные с маслом,	200/30	215	8	9	29
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	30	80	5	4	12
	ИТОГО:	565	600	22	21	96

День 5
Завтрак

260	Гуляш из свинины	100	221	7	10	19
305	Рис припущенный с маслом	200	173	5	9	29
342	Компот из св. яблок	200	108	0	0	27
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	3	24
	ИТОГО:	555	636	20	22	99

День 6
Завтрак

210	Омлет натуральный с маслом	250	260	7	11	15
380	Кофейный напиток б/молока	200	96	0	0	16
пр	Хлеб йодированный	25	67	4,0	3	12
Пр/пр	Батон пшеничный с повидлом	40/35	142	9,0	6	52
	ИТОГО:	550	565	20	20	95

День 7
Завтрак

295	Котлета из мяса птицы с маслом	105	235	8	12	12
312	Картофельное пюре, огурец св.	200/25	164	6	5	19
пр	Хлеб йодированный	40	107	6	4	19
349	Компот из сухофруктов	200	133	1	0	42
	ИТОГО:	570	639	21	21	92

День 8
Завтрак

268	Биточки особые с маслом	100	203	8	7	18
306/пр	Гороховое пюре, огурец св.	200/30	199	7	9	32
пр	Хлеб йодированный	30	80	5	4	14
348	Компот из кураги	200	115	0	0	28
	ИТОГО:	560	597	20	20	92

День 9
Завтрак

290/331	Птица тушен. в сметано-томатном соусе	100	160	10	11	16
309	Макароны отварные, огурец св.	200/25	257	7	5	50
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	30	80	5	4	14
	ИТОГО:	555	557	22	20	95

День 10
Завтрак

250	Жаркое по-домашнему с птицей	300	406	11	13	77
пр	Хлеб пшеничный	50	134	9	7	20
пр	Сок яблочный	200	87	0	0	1
	ИТОГО:	550,0	627	20	20	98

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.