

Согласовано

Утверждаю

МБОУ «МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ №3»

ИП Бакулина Т.С.

Заведующая _____ / Антонюк Н.А./

_____ /Бакулина Т.С./

**Циклическое меню горячих завтраков
Для обучающихся 1-х-4-х классов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 10 гр.	10	2,3	3		35,8	54-1з
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 180	180	7,5	9,1	33,9	247,4	54-24к
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	180	3,5	2,6	10,1	77,4	54-23гн
	КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	50	3	10,9	26,9	217,4	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром.
	МАНДАРИН 80	80	0,6	0,2	6	28	пром.
Итого за Завтрак		525	18,8	26	89,2	664,6	
Итого за день		525	18,8	26	89,2	664,6	

(лист 2)

Рацион: ! МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ 3 1-4 завтрак			Неделя:1			День:вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 90	90	19,3	4,52	3,81	132,8	54-2м(К)
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	КЕКС 50	50	4,1	2,7	27,5	149,9	пром
Итого за Завтрак		630	31	20,72	84,91	648,2	
Итого за день		630	31	20,72	84,91	648,2	

(лист 3)

Рацион: ! МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ 3 1-4 завтрак		Неделя:1		День:среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ 90	90	15,1	14,3	6	212,8	54-18м
	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		530	23,5	19,5	62,4	519,2	
Итого за день		530	23,5	19,5	62,4	519,2	

(лист 4)

Рацион: ! МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ 3 1-4 завтрак		Неделя:1		День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 160	160	31,6	11,4	23,1	321,3	54-1т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 10	10	0,7	0,9	5,6	32,7	пром
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ЯБЛОКО180	180	0,7	0,7	17,6	79,9	пром.
Итого за Завтрак		580	35,5	13,2	67,6	531	
Итого за день		580	35,5	13,2	67,6	531	

(лист 5)

Рацион: ! МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ 3 1-4 завтрак		Неделя:1		День:пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 250	250	34,04	10,11	41,53	393,29	54-12м
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		540	37,04	10,51	64,43	499,99	
Итого за день		540	37,04	10,51	64,43	499,99	

(лист 6)

Рацион: ! МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ 3 1-4 завтрак		Неделя:2		День:понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 210	210	4,8	6	25,5	175,6	54-26к
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	4,62	1,44	32	159,6	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	КИВИ 110	110	0,9	0,4	8,9	43,1	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
Итого за Завтрак		640	18,12	14,04	92,6	570,6	
Итого за день		640	18,12	14,04	92,6	570,6	

(лист 7)

Рацион: ! МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ 3 1-4 завтрак		Неделя:2		День:вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 90	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 40	40	1,33	0,93	3,6	28,27	54-3с
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		570	26,83	10,13	71,3	483,57	
Итого за день		570	26,83	10,13	71,3	483,57	

(лист 8)

Рацион: ! МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ 3 1-4 завтрак		Неделя:2		День:среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	15,31	14,86	3,51	208,9	54-2м
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		530	27,01	27,46	66,51	621,2	
Итого за день		530	27,01	27,46	66,51	621,2	

(лист 9)

Рацион: ! МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ 3 1-4 завтрак

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	БЕДРО КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ 90	90	14	15,8	0,2	198,9	159
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		560	20,7	22,6	46,9	472,8	
Итого за день		560	20,7	22,6	46,9	472,8	

(лист 10)

Рацион: ! МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ 3 1-4 завтрак

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) 90	90	12,46	6,67	5,65	132,5	54-11р
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		560	23,98	21,65	81,19	614,5	
Итого за день		560	23,98	21,65	81,19	614,5	
Итого за период		5 665	262,48	185,81	727,04	5625,66	
Среднее значение за период			26,2	18,6	72,7	562,6	