

Согласовано

Утверждаю

МБОУ «МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ №3»

ИП Бакулина Т.С.

Заведующая _____ / Антонюк Н.А./

_____ /Бакулина Т.С./

**Цикличное меню горячих завтраков
Для обучающихся 5-х-11-х классов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Прием пищи Белки	Наименование блюда Вес блюда	Жиры			Углеводы Энергетическая ценность № рецептуры
Завтрак								
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ 30/5	35		2,45	7,55	14,62	136	1
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 200	200		8,33	10,11	37,67	274,89	54-24к
	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Итого за Завтрак	435		10,98	17,66	58,79	437,69	
	Итого за день	435		10,98	17,66	58,79	437,69	

(лист 2)

Рацион: ! МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ 3 5-11
завтрак 55

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Прием пищи Белки	Наименование блюда Вес блюда	Жиры			Углеводы Энергетическая ценность № рецептуры
Завтрак								
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200		4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 100	100		21,44	5,02	4,23	147,56	54-2м(К)
	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	28,04	12,32	51,93	430,46	
Итого за день	530	28,04	12,32	51,93	430,46	

(лист 3)

Рацион: ! МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ 3 5-11

завтрак 55

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Прием пищи Белки	Наименование блюда Вес блюда	Жиры		

Завтрак

	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ 100	100	16,78	15,89	6,67	236,44	54-18м
	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	26,35	22,62	71,7	595,94	
Итого за день		530	26,35	22,62	71,7	595,94	

(лист 4)

Рацион: ! МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ 3 5-11

завтрак 55

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Прием пищи Белки	Наименование блюда Вес блюда	Жиры		

Завтрак

	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	200	39,55	14,23	28,88	401,63	54-1г
	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.
Итого за Завтрак		440	42,75	15,33	55,78	531,43	
Итого за день		440	42,75	15,33	55,78	531,43	

(лист 5)

Рацион: ! МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ 3 5-11

завтрак 55

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Прием пищи Белки	Наименование блюда Вес блюда	Жиры		

Завтрак

	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 280	280	38,12	11,33	46,51	440,48	54-12м
	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		510	40,62	11,53	67,81	537,58	
Итого за день		510	40,62	11,53	67,81	537,58	

(лист 6)

Рацион: ! МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ 3 5-11

завтрак 55

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Прием пищи Белки	Наименование блюда Вес блюда	Жиры			Углевод ы Энергетическая ценность № рецептур ы
Завтрак								
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ 30/5	35		2,45	7,55	14,62	136	1
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 250	250		6,63	6,75	35,88	230,63	54-25к
	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Завтрак		485		9,28	14,3	57	393,43	
Итого за день		485		9,28	14,3	57	393,43	

(лист 7)

Рацион: ! МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ 3 5-11

завтрак 55

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Прием пищи Белки	Наименование блюда Вес блюда	Жиры			Углевод ы Энергетическая ценность № рецептур ы
Завтрак								
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	200		7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100		19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 50	50		1,67	1,17	4,5	35,33	54-3с
	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		580		30,34	12,2	82,83	563,43	
Итого за день		580		30,34	12,2	82,83	563,43	

(лист 8)

Рацион: ! МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ 3 5-11

завтрак 55

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Прием пищи Белки	Наименование блюда Вес блюда	Жиры			Углевод ы Энергетическая ценность № рецептур ы
Завтрак								
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	200		10,3	8,4	47,87	311,6	54-4г
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100		17,01	16,51	3,9	232,11	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	29,81	25,11	73,07	640,81	
Итого за день	530	29,81	25,11	73,07	640,81	

(лист 9)

Рацион: ! МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ 3 5-11

завтрак 55

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Прием пищи Белки	Наименование блюда Вес блюда	Жиры			Углевод ы Энергетическая ценность № рецептур ы
Завтрак								
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1		7,1	26,4	185,8	54-11г
	БЕДРО КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ 100	100	15,56		17,56	0,22	221	159
	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	22,16		24,86	47,92	503,9	
Итого за день		530	22,16		24,86	47,92	503,9	

(лист 10)

Рацион: ! МОСКАЛЕНСКАЯ СОШ 3 5-11

завтрак 55

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Прием пищи Белки	Наименование блюда Вес блюда	Жиры			Углевод ы Энергетическая ценность № рецептур ы
Завтрак								
	РИС ОТВАРНОЙ 200	200	4,8		6,4	48,6	271,4	54-6г
	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) 100	100	13,84		7,41	6,28	147,22	54-11р
	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	21,14		14,01	76,18	515,72	
Итого за день		530	21,14		14,01	76,18	515,72	
Итого за период		5 100	261,47		169,94	643,01	5150,39	
Среднее значение за период			26,1		17	64,3	515	