

Утверждаю

Согласовано

ИП Ванджура О.Ю

директор _____ / _____ / _____ / Ванджура О.Ю. /

Цикличное меню горячих завтраков для обучающихся 1-х–4-х классов на 2024 год

Рацион:		Неделя:1			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 15	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	8,33	10,11	37,67	274,89	54-24к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И МЕДОМ	200	0,4		8,2	34,9	54-14гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ФРУКТ СВЕЖИЙ**	150	1,13	0,38	11,25	52,5	пром.
Итого за Завтрак		625	17,16	22,57	81,85	599,34	
Итого за день		625	17,16	22,57	81,85	599,34	

(лист 2)

Рацион:		Неделя:1			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	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
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 90	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-10гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	2,33	0,41	11,67	59,79	пром.
Итого за Завтрак		615	27,78	11,19	80,9	535,34	
Итого за день		615	27,78	11,19	80,9	535,34	

(лист 3)

Рацион:		Неделя:1			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 90	90	19,3	4,52	3,81	132,8	54-2м(К)
	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	Итого за Завтрак		550	30,25	15,9	74,74	563,35
Итого за день		550	30,25	15,9	74,74	563,35	

(лист 4)

Рацион:		Неделя:1			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	150	29,63	10,69	21,66	301,22	54-1т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 15	15	1,05	1,35	8,4	49,05	пром
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ФРУКТ СВЕЖИЙ**	150	0,58	0,58	14,67	66,58	пром.
	Итого за Завтрак		565	35,21	13,1	75,96	562
Итого за день		565	35,21	13,1	75,96	562	

(лист 5)

Рацион: _____ Неделя:1 _____ День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	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
	ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-10гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		580	21,33	12,93	82,82	533,25	
Итого за день		580	21,33	12,93	82,82	533,25	

(лист 6)

Рацион:		Неделя:2			День:понедельник		
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 МОЛОЧНАЯ****	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25к
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ 50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром
Итого за Завтрак		510	15,35	13,78	97,13	573,35	
Итого за день		510	15,35	13,78	97,13	573,35	

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 50	50	4	7	28	191	пром.
Итого за Завтрак		550	32,35	16,58	105,23	700,45	
Итого за день		550	32,35	16,58	105,23	700,45	

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	200	10,3	8,4	47,87	311,6	54-4г
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 100	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		610	29,29	29,63	92,29	756,58	
Итого за день		610	29,29	29,63	92,29	756,58	

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	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
	КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ 120	120	17,77	20,42		255,23	159
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		610	25,92	27,4	56,53	576,08	
Итого за день		610	25,92	27,4	56,53	576,08	

(лист 10)

Рацион:		Неделя:2			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,4	6,6	2,2	73,4	54-6з
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ 205	205	5	8	30,81	177,43	пром
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	2,33	0,41	11,67	59,79	пром.
Итого за Завтрак	550	16,38	18,29	80,51	513,87	
Итого за день	550	16,38	18,29	80,51	513,87	
Итого за период	5 765	251,02	181,37	827,96	5913,61	
Среднее значение за период		25,1	18,1	82,8	591,4	

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____

Примечание:

*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

**Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью

***Для приготовления молочной каши используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

		Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"	
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ		Идентификатор: 8da1ba32-a9b3-41ba-84d5-5f955f5d9257	
ОТПРАВЛЕНО	ИП ВАНДЖУРА ОКСАНА ЮРЬЕВНА , ВАНДЖУРА ОКСАНА ЮРЬЕВНА	12.12.24 11:00 (MSK)	Сертификат 02FEF73500E7B0869A413C6D8EC9406CA3
УТВЕРЖДЕНО	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "РЕЧНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ОМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ" , Упис Валентина Аркадьевна, Директор	12.12.24 11:06 (MSK)	Сертификат 497CDE0D2C568F3BE47DD01F32D2FD83