

Утверждаю:

ИП Головских Н.А.

« — » 2024г.



Согласовано:

МБОУ «Лицей «Бригантина»

Сухих Л.И.

« — » 2024г.



Десятидневное циклическое меню горячего питания завтрак
для учащихся 1-4 класса (осеннее – зимний период)

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд	Вы-ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		НЖК г	Углеводы, г		Пище-вые волок-на, г	Зола, г	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА								Энерге-тическая цен-ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монои дисаха-ра	крах-мал			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

День 1

Завтрак

173	Каша молочная с маслом, и сахаром	250	141.73	8.64	2.95	11.06	0.64	9.79	54.30	32.92	2.18	1.97	366.69	261.94	147.07	44.33	221.30	2.37	54.8	37.40	280.0
ПР	Сыр Российский	30	12.3	6.96	8.85		4.77	26.4					243.0	26.4	264.0	10.5	150.0	86.4	0.09	0.21	98.0
пр	Батон пшеничный	30	16.92	3.90	0.14	3.06	2.95	0.67	4.46	19.44	1.62	0.57	120.0	67.6	11.3	15.2	39.2	0.73	3.0		82.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02		15.0		0.03	0.03	0.3	8.6	11.1	1.4	2.8	0.29			60.0
	ИТОГО :	510	370.8	19.57	11.94	14.26	8.38	36.86	73.76	52.36	3.83	2.57	729.99	364.54	433.47	72.43	413.3	89.79	67.89	37.64	520,0

День 2

Завтрак

234	Котлета рыбная с маслом	100	75.024	15.749	15.654	7.917	0.025	0.845	0.583	0.274	0.220	1.765	0.109	1.177	45.071	1.067	63.214	52.876	30.559	1.1726	190,34
312	Картофельное пюре ,огурец св.	15030	142,268	24,516	38,412	38,412	0,603	3,580	24,526	22,162	2,898	1,3158	703,42	778,14	44,37	33,3	103,914	1,2114		21,793	186,66
пр	Хлеб йодированный	25	225.5	2.8		0.54	0.54	24.70	1.2	23.5	0.824	0.374			12.50	53.0	0.775	1.55			67.1
377	Чай с сахаром с лимоном	207	194.058	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		15.0	0.03		0.03		0.28	11.1	2.8	1.4	0.726	62
	ИТОГО :	505	606.85	43.727	54.066	46.959	1.258	29.145	57.273	46.988	6.534	4.0388	711.369	1009.12	134.421	104.827	191.343	56.3354	30.559	23.6916	506,0

День 3

Завтрак

268	Биточки особые с маслом	95	32,931	11,25	9,627	16,5	3,627	7,609	9,763	8,645	1,159	3,395	97,745	134,26	29,413	38,031	128,72	1,909	30,545	0,231	171,0
306	Гороховое пюре	180	269.82	16.38	0.0504	6.1794	1.611	3.1284	3.672	32.2182	9.0666	4.041	730.314	560.592	84.6342	67.5216	327.15	9.7632	25.2		176.4
пр	Хлеб йодированный	25	19.0	1.98		0.25	0.25	12.06	0.53	11.56	0.83	1.04	0.25			0.33	5.83	21.75	16.08	0.28	67.0
342	Компот из вишни	200	199,85	0,07		0,02	0,02	15,0	15,0		15,0	0,03		0,03		0,28	11,1	2,8	1,4	0,726	116,6
	ИТОГО :	500	301.29	29.529	9.669	26.726	4.963	50.678	40.398	78.253	10.264	8.036	706.60	604.12	114.141	94.749	429.33	43.795	79.483	7.311	531.0

№ Ре-цеп-тур	Наименование блюд	Вы-ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие угле-воды, г	Углеводы, г		Пище-вые волок-на, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерге-тическая цен-ность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		монои дисаха-ра	крах-мал			В,	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

**День 4
Завтрак**

288	Куриное бедро отварные с маслом	100	50.909	21.327	21.272	23.472	0.018	0.454	0.363	0.09	0.127	2.072	0.145	21.363	87.454	1.65	50.909	151.909	18.436	98.909	207.18
309	Макароны отварные, огурец св.	150/30	111.139	5.517	0.04	4.515	0.784	26.445	1.116	25.329	2.442	0.042	0.025			1.1055	4.86	37.17	21.12	23.7	168.45
пр	Хлеб йодированный	25	19.0	1.98		0.25	0.25	12.06	0.53	11.56	0.83	1.04	0.25			0.33	5.83	21.75	16.08	0.28	67.0
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		15.0	0.03		0.03		0.28	11.1	2.8	1.4		60
	ИТОГО:	505	380.898	28.894	21.312	28.257	1.072	53,959	17.009	36.979	18.399	3.184	0.444	21.393	87.454	3.365	72.699	213.629	57.036	122.889	502.63

**День 5
Завтрак**

260	Гуляш из свинины	90	54,21	10,64	10,05	28,10	4,78	3,91	0,42	1,34	0,42	1,52	3,64	28,85	541		125,62	223,29	22,39	2,21	194,8
305	Рис припущенный	160	690	23,26	0,35	35,83	3,53	2,52	0,52	242,04	10,28	1,77	0,17			3,42	16,1	404,0	126,7	203	193,0
342	Компот из св. яблок	200	170,85	0,16		0,16	0,16	5,3	27,552	0,32	0,72	0,224	0,012	0,9			14,18	4,4	5,14	2,0	87,0
пр	Хлеб йодированный	25	9,5	1,98		0,125	0,125	6,03	0,265	5,78	0,42	0,52	0,12	6,41		0,16	2,91	10,87	8,04	0,14	67
	ИТОГО :	500	1019,56		10,4	64,215	8,875	28,74	39,407	249,82	11,916	4,664	3,977	37,748	541	3,58	158,81	664,31	170,52	224,01	541,8

**День 6
Завтрак**

210	Омлет натуральный	200	45.691	6.015	10.714	10.714		1.138	1.138			1.116	0.044	0.112	140.06	0.323	44.486	97.433	6.964	1.138	200,3
пр	Хлеб пшеничный	25	15,2	3,16			0,40	0,40	19,32	0,544	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			34,80	13,20	0,44	67,0
пр	Батон пшеничный , с повидлом	40/25	15,2	30,99			0,40	0,40	19,32		0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			34,80	13,20	0,44	142,1
380	Кофейный напиток б/молока	200	173.66	4.078	3.544	3.544	0.388	17.578	17.034	0.544	0.122	1.012	0.056	1.588	24.4	0.478	152.22	124.56	21.34	26.66	96,2
	ИТОГО :	500	6	44,242	14,258		0,788	19,116	37,492	0,544	0,962	21,683	1,428	2,475	164,575	0,851	416,706	381,793	50,254	100,238	505,6

**День 7
Завтрак**

295	Котлеты из мяса птицы	90	40.4	12.16	11.18	10.88	0.09	10.80	9.84	27.45	0.96	4.80	0.08	10.63		2.43	35.20	76.80	20.80	1.76	175,0
312	Картофельное пюре, огурец св.	150/25	142,0	3,0645	0,6525	4,8015	0,5025	20,439	2,628	18,468	1,7415	1,0965	0,1395	18,160		1,009	36,975	86,595	27,75	32,4	134,0
пр	Хлеб йодированный	40	9,5	0,99		0,125	0,125	6,03	0,265	5,78	0,42	0,52	0,12	6,41		0,16	2,91	10,87	8,04	0,14	96,0
349	Компот из сухофруктов	200	164.058	0.662		0.09	0.09	32.014	30.964	1.052	2.592	0.584	0.016	0.726		0.698	32.48	23.44	17.46	40.8	132,8
	ИТОГО :	500	332,815	16,876	11,8325	15,896	0,8075	69,283	43,697	52,75	5,7135	7,0005	0,3555	35,926		4,297	107,565	197,705	74,05	75,1	536,8

День 8

Завтрак

268	Биточки особые с маслом	95	7.807	22.230	8.603	16.010	2.303	8.489	0.954	7.534	0.305	3.1436	0.1018		28.0	1.654	7.865	110.383	20.325	1.654	189.0
142\пр	Овощи тушённые, огурец св.	150\25	111.039	5.517	0.040	4.515	0.7845	26.445	1.116	25.329	2.442	0.042	0.055			1.1055	4.86	37.17	21.12	1.105	158,0
пр	Хлеб йодированный	30	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	67.1
348	Компот из кураги	200	168.24	0.78		0.046	0.046	27.63	227.18	0.45	2.7	0.6	0.016	1.2		0.016	32.32	21.9	17.56	87.4	114.8
	ИТОГО :	505	322.989	16.843	8.643	20.73	3.2925	69.164	30.487	38.683	3.887	3.9696	0.2888	8.48	28.0	3.1915	37.795	170.423	61.343	9.699	528.9

День 9

Завтрак

290\331	Птица тушённая в соусе	90	132.8	9.32	8.896	9.328	0.04	2.808	0.824	1.984	0.168	2.0	0.04	1.672	30.0	0.808	31.896	74.824	12.08	39.64	176.9
309	Макароны отварные, огурец св.	150\30	105.97	4.56		0.54	0.54	32.91	0.57	32.19	3.82	1.90	0.04			0.96	29.62	158.27	21.10	0.96	210.1
пр	Хлеб йодированный	30	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	67.0
376	Чай с сахаром	200	154.08	0.45		0.1	0.1	33.99	33.99		1.1	0.28	0.02	12.0		0.24	23.02	11.5	7.626	6.8	60.0
	ИТОГО :	500	402.35	15.32	8.896	10.093	0.805	75.738	35.649	39.954	5.508	4.7	0.22	20.082	30.0	2.168	87.446	255.464	48.846	40.84	514.0

День 10

Завтрак

259	Жаркое по домашнему с птицей	300	148.028	20.365	17.549	22.742	7.165	20.843	3.067	17.776	2.162	5.858	0.150	8.498	104.091		53.403	4.852	258.657	3.897	367.0
ПР	Хлеб йодированный	25	9.5	0.99		0.125	0.125	6.03	0.265	5.78	0.42	0.52	0.12	6.41		0.16	2.91	10.87	8.04	0.14	67.0
389	Сок	200	177.8	1.0			20.2	19.8	0.4	0.4	0.6	0.022	4.0		2.8	14.0	0.4	36.0	20.0	434.4	87.0
	ИТОГО :	500	335.328	22.355	17.549	22.867	27.49	46.673	3.732	23.956	3.182	10.378	4.27	14.908	106.891	14.16	56.713	51.722	286.697	438.037	521.0

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 включить:
 - 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.