

Согласовано

МБОУ «

директор



Утверждено

ИП Бакулина Т.С.

Бакулина Т.С./



Циклическое меню горячих завтраков для обучающихся 1-х–4-х классов на 2024 – 2025 год

Table for Monday (Неделя:1, День:понедельник) showing breakfast menu items like Сыр твердых сортов, каша, чай, пряник, and bread with their nutritional values.

(лист 2)

Table for Tuesday (Неделя:1, День:вторник) showing breakfast menu items like макароны, котлета, соус, чай, and bread with their nutritional values.

(лист 3)

Table for Wednesday (Неделя:1, День:среда) showing breakfast menu items like яблочное пюре, сливочное масло, каша, какао, and bread with their nutritional values.

(лист 4)

Table for Thursday (Неделя:1, День:четверг) showing breakfast menu items like картофельное пюре, тефтели, чай, хлеб, and печенье with their nutritional values.

(лист 5)

Table for Friday (Неделя:1, День:пятница) showing breakfast menu items like запеканка, чай, and повидло with their nutritional values.

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром
Итого за Завтрак	500	42,96	18,49	122,07	825,66	
Итого за день	500	42,96	18,49	122,07	825,66	

(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	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	ПРЯНИК	50	2,75	3,25	35	180,25	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		520	20	18,23	94,93	624,1	
Итого за день		520	20	18,23	94,93	624,1	

(лист 7)

Рацион: Неделя:2 День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	80	2,13	8,13	8,27	114,27	54-7з
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	250	34,04	10,11	41,53	393,29	54-12м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		580	40,12	18,72	81,03	652,71	
Итого за день		580	40,12	18,72	81,03	652,71	

(лист 8)

Рацион: Неделя:2 День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16,93	24	4,4	300,67	54-1о
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,4	24,6	134	14/10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
	ПРЯНИК	50	2,75	3,25	35	180,25	пром
Итого за Завтрак		545	27,86	30,98	84,77	719,04	
Итого за день		545	27,86	30,98	84,77	719,04	

(лист 9)

Рацион: Неделя:2 День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4	7	28	191	пром.
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	8,21	8,83	41,21	277,2	54-15к
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		510	17,66	24,51	102,64	702,45	
Итого за день		510	17,66	24,51	102,64	702,45	

(лист 10)

Рацион: Неделя:2 День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ	250	28	14	36,9	386	пром
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	Повидло	30	0,23		27	108,23	пром
Итого за Завтрак		535	32,27	18,06	96,07	676,13	
Итого за день		535	32,27	18,06	96,07	676,13	
Итого за период		5 485	274,73	210,61	973,89	6865,5	
Среднее значение за период			27,5	21,1	97,4	686,6	

Примечание:

...дается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: ...ец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных ...щей, 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.

Литература (сборники рецептур):

-Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.

-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2011 г.

-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2016 г.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.