

МБОУ СОШ с.Красная Башкирия

/Абдуллина Н.М.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ(64,44 руб) НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

| 1 СМЕНА     |                                                          |              |                  |        |            |                               |
|-------------|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|-------------------------------|
| 1 день      |                                                          |              |                  |        |            |                               |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                           | масса порций | Пищевые вещества |        |            | Энергетическая ценность, ккал |
|             | ЗАВТРАК 9.15                                             |              | белки,г          | Жиры,г | Углеводы,г |                               |
| 202.2       | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                              | 200          | 7,47             | 0,88   | 47,87      | 229,5                         |
| 430         | ЧАЙ С САХАРОМ                                            | 200          | 0,08             | 0      | 10,62      | 42,76                         |
| 46          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 50           | 2,2              | 0,2    | 14,6       | 68,9                          |
| 47          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                              | 50           | 2,65             | 0,35   | 16,96      | 81,58                         |
| 282         | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                                      | 80           | 11,59            | 17,94  | 12,92      | 259,38                        |
|             | Итого за день:                                           | 580          | 23,99            | 19,37  | 102,97     | 682,12                        |
| 2 день      |                                                          |              |                  |        |            |                               |
|             | Прием пищи, наименование блюда                           | масса порций | Пищевые вещества |        |            | Энергетическая ценность, ккал |
|             | ЗАВТРАК 9.15                                             |              | белки,г          | Жиры,г | Углеводы,г |                               |
| 82          | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                             | 250          | 1,86             | 5,99   | 12,09      | 110,29                        |
| 349         | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                              | 200          | 0                | 0      | 19,36      | 77,41                         |
| 46          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 50           | 2,2              | 0,2    | 14,6       | 68,9                          |
| 47          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                              | 50           | 2,65             | 0,35   | 16,96      | 81,58                         |
| 442         | ШОКОЛАД "АЛЕНКА"                                         | 15           | 1                | 7,56   | 5,21       | 73,1                          |
|             | Итого за день:                                           | 565          | 47               | 47     | 68,22      | 411,28                        |
| 3 день      |                                                          |              |                  |        |            |                               |
|             | Прием пищи, наименование блюда                           | масса порций | Пищевые вещества |        |            | Энергетическая ценность, ккал |
|             | ЗАВТРАК 9.15                                             |              | белки,г          | Жиры,г | Углеводы,г |                               |
|             | КОТЛЕТЫ                                                  | 60           | 9                | 156    | 9,12       | 9,48                          |
| 181         | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                               | 200          | 335,7            | 9,24   | 11,4       | 51,74                         |
| 378         | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ | 200          | 0                | 0      | 28,21      | 112,83                        |
| 46          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 50           | 2,2              | 0,2    | 14,6       | 68,9                          |
| 47          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                              | 50           | 2,65             | 0,35   | 16,96      | 81,58                         |
| 2А          | (ФРУКТ)ЯБЛОКИ                                            | 120          | 0,48             | 0,48   | 11,76      | 56,4                          |
|             | Итого за день:                                           | 680          | 350,03           | 166,27 | 92,05      | 380,93                        |
| 4 день      |                                                          |              |                  |        |            |                               |
|             | Прием пищи, наименование блюда                           | масса порций | Пищевые вещества |        |            | Энергетическая ценность, ккал |
|             | ЗАВТРАК 9.15                                             |              | белки,г          | Жиры,г | Углеводы,г |                               |
| 100         | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ                           | 250          | 11,36            | 10,67  | 24,23      | 238,88                        |
| 357         | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                              | 200          | 0,26             | 0,11   | 26,97      | 114,93                        |
| 46          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 50           | 2,2              | 0,2    | 14,6       | 68,9                          |
| 47          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                              | 50           | 2,65             | 0,35   | 16,96      | 81,58                         |
|             | булочка                                                  | 80           | 1                | 0,2    | 202,2      | 86                            |

|        |                                |              |                  |        |             |                               |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|-------------|-------------------------------|
|        | Итого за день:                 | 630          | 17,47            | 11,53  | 284,96      | 590,29                        |
| 5 день |                                |              |                  |        |             |                               |
|        | Прием пищи, наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая ценность, ккал |
|        | ЗАВТРАК 9.15                   |              | белки,г          | Жиры,г | Углеводы, г |                               |
|        | ГУЛЯШ                          | 100/40       | 15,32            | 17,5   | 3,84        | 234,17                        |
| 202.2  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 200          | 7,47             | 0,88   | 47,87       | 229,5                         |
| 379    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК               | 200          | 3,31             | 2,43   | 26,63       | 142,21                        |
| 46     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 2,2              | 0,2    | 14,6        | 68,9                          |
| 47     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 50           | 2,65             | 0,35   | 16,96       | 81,58                         |
|        | Итого за день:                 | 640          | 30,95            | 21,36  | 109,9       | 756,36                        |
| 6 день |                                |              |                  |        |             |                               |
|        | Прием пищи, наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая ценность, ккал |
|        | ЗАВТРАК 9.15                   |              | белки,г          | Жиры,г | Углеводы, г |                               |
| 13     | сыр(ПОРЦИЯМИ)                  | 20           | 0,05             | 8,25   | 0,08        | 74,8                          |
| 189    | КАША Рисовая МОЛОЧНАЯ          | 200          | 5,93             | 26,7   | 8           | 202,53                        |
| 431    | ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ        | 200          | 0,12             | 0      | 9,97        | 41,05                         |
| 46     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 2,2              | 0,2    | 14,6        | 68,9                          |
| 47     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 50           | 2,65             | 0,35   | 16,96       | 81,58                         |
| 3А     | ФРУКТ (груша)                  | 150          | 0,48             | 0,36   | 12,36       | 56,4                          |
|        | Итого за день:                 | 670          | 11,43            | 35,86  | 61,97       | 525,26                        |
| 7 день |                                |              |                  |        |             |                               |
|        | Прием пищи, наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая ценность, ккал |
|        | ЗАВТРАК 9.15                   |              | белки,г          | Жиры,г | Углеводы, г |                               |
| 128    | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ              | 200          | 4,14             | 22,74  | 27,96       | 333,68                        |
|        | КОТЛЕТЫ                        | 80           | 14,95            | 16,23  | 4,5         | 223,48                        |
| 378    | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 1,51             | 1,21   | 17,05       | 85,44                         |
| 46     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 2,2              | 0,2    | 14,6        | 68,9                          |
| 47     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 50           | 2,65             | 0,35   | 16,96       | 81,58                         |
|        | фрукт                          | 150          | 2,65             | 0,35   | 16,96       | 81,58                         |
|        | Итого за день:                 | 730          | 28,1             | 41,08  | 98,03       | 874,66                        |
| 8 день |                                |              |                  |        |             |                               |
|        | Прием пищи, наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая ценность, ккал |
|        | ЗАВТРАК 9.15                   |              | белки,г          | Жиры,г | Углеводы, г |                               |
| 82     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ   | 250          | 1,86             | 5,99   | 12,09       | 110,29                        |
| 349    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0                | 0      | 19,36       | 77,41                         |
| 46     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 2,2              | 0,2    | 14,6        | 68,9                          |
| 47     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 50           | 2,65             | 0,35   | 16,96       | 81,58                         |
| 284а   | Булочка                        | 80           | 2,25             | 0,75   | 31,5        | 144                           |
|        | Итого за день:                 | 630          | 8,96             | 7,29   | 94,51       | 482,18                        |
| 9 день |                                |              |                  |        |             |                               |
|        | Прием пищи, наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая ценность, ккал |
|        | ЗАВТРАК 9.15                   |              | белки,г          | Жиры,г | Углеводы, г |                               |
| 291    | ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ             | 200          | 20,62            | 26,66  | 35,89       | 466,03                        |

|     |                       |            |              |              |               |               |
|-----|-----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 379 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК      | 200        | 3,31         | 2,43         | 26,63         | 142,21        |
| 46  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ        | 50         | 2,2          | 0,2          | 14,6          | 68,9          |
| 47  | ХЛЕБ РЖАНОЙ           | 50         | 2,65         | 0,35         | 16,96         | 81,58         |
| 341 | ФРУКТ                 | 150        | 0,8          | 0,2          | 7,54          | 38,19         |
|     | <b>Итого за день:</b> | <b>650</b> | <b>29,58</b> | <b>29,84</b> | <b>101,62</b> | <b>796,91</b> |

**10 день**

|     | Прием пищи, наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества |            |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----|--------------------------------|--------------|------------------|------------|--------------|-------------------------------|
|     |                                |              | белки,г          | Жиры,г     | Углеводы, г  |                               |
|     | <b>ЗАВТРАК 9.15</b>            |              |                  |            |              |                               |
| 113 | СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ             | 250          | 2,72             | 5,67       | 13,51        | 115,78                        |
| 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0                | 0          | 19,36        | 77,41                         |
| 46  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 2,2              | 0,2        | 14,6         | 68,9                          |
| 47  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 50           | 2,65             | 0,35       | 16,96        | 81,58                         |
| 2А  | (ФРУКТ)ЯБЛОКИ                  | 120          | 0,48             | 0,48       | 11,76        | 56,4                          |
|     | <b>Итого за день:</b>          | <b>670</b>   | <b>8,05</b>      | <b>6,7</b> | <b>76,19</b> | <b>400,07</b>                 |