

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Понизовская школа»
Руднянского района Смоленской области
(горячие завтраки)
2024 -2025 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (технологической карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
1 день	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679 (1)
	Шницель	90	14	10,4	14,13	205,88	268 (2)
	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,51	51,3	376 (3)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,9	1	18,3	44,4	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	(4)
Итого за завтрак		550	29,94	17,41	91,58	579,03	
2 день	Макароньы отварные с сыром и маслом	200/20/10	12,14	14,96	47,96	382	204 (5)
	Помидоры (огурцы) свежие	60	1	0,4	2,3	21	71(6)
	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	377 (7)
	Хлеб пшеничный	30	7,9	1	18,3	44,4	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	(8)
	Хлеб ржаной	20	4,48	0,88	9,5	33,1	
Итого за завтрак		640	27,96	19,07	95,52	579,5	
3 день	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36,0	310,66	223 (9)
	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,44	18,48	94,5	379 (10)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,9	1	18,3	44,4	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	11

	Кисломолочный продукт	100	2,9	3,2	4	59	251 (26)
Итого за завтрак		610	43,79	28,73	84,28	546,56	
4 день	Рис отварной	150	3,81	7,05	38,61	228	304 (12)
	Гуляш из отварной говядины	90	11,3	1,92	3,61	99,23	246 (13)
	Чай с лимоном	180/7	0,23	0	13,7	53,1	377 (14)
	Хлеб пшеничный	30	7,9	1	18,3	44,4	
	Сок фруктовый	200	-	4,1	10,3	86,6	389 (15)
	Хлеб ржаной	20	4,48	0,88	9,5	33,1	
Итого за завтрак		677	27,72	14,95	94,02	544,43	
5 день	Рыба припущенная с овощами	100	5,54	0,34	2,36	33,75	230(16)
	Картофельное пюре	200	4,32	7,46	7,58	208	312 (17)
	Помидоры (огурцы) свежие	60	1	0,4	2,3	21	71(6)
	Хлеб ржаной	20	4,48	0,88	9,5	33,1	
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	382 (18)
	Хлеб пшеничный	30	7,9	1	18,3	44,4	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	(4)
	Кисломолочный продукт	100	2,9	3,2	4	59	251 (26)
Итого за завтрак		790	29,71	17,03	76,78	576,93	
2 неделя							
1 день	Омлет натуральный с маслом	200/5	18,99	27,6	3,06	327	210 (19)
	Зеленый горошек отварной	50	1,51	1,54	3,16	32,5	750 (20)

	консервированный						
	Помидоры (огурцы) свежие	60	1	0,4	2,3	21	71(6)
	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,51	51,3	376 (3)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,9	1	18,3	44,4	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	(11)
	Кисломолочный продукт	100	2,9	3,2	4	59	251 (26)
Итого за завтрак		725	33,28	33,94	51,83	573,2	
2 день	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688 (21)
	Курица тушеная	100/100	22,4	18,23	1,12	234,25	290 (22)
	Помидоры (огурцы) свежие	60	1	0,4	2,3	21	71(6)
	Чай с лимоном	180/7	0,23	0	13,7	53,1	377 (14)
	Хлеб пшеничный	30	7,9	1	18,3	44,4	
	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15 (23)
Итого за завтрак		542	40,53	28,58	61,87	575,8	
3 день	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679 (1)
	Котлеты (биточки) мясные	90	14	10,4	14,13	205,88	268 (2)
	Помидоры (огурцы) свежие	60	1	0,4	2,3	21	71(6)
	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,44	20,01	90,0	379 (10)
	Хлеб ржаной	20	4,48	0,88	9,5	33,1	
Итого за завтрак		500	28,2	18,73	81,78	580,43	
4 день	Сырники из творога со сгущенным молоком	160/40	33,64	22,81	20,52	421,20	219 (24)
	Хлеб пшеничный	30	7,9	1	18,3	44,4	

	Чай с лимоном	180/7	0,23	0	13,7	53,1	377 (14)
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	(8)
Итого за завтрак		517	42,67	24,01	60,62	561,7	
5 день	Каша вязкая геркулесовая с молоком и маслом	150	5,55	10,46	23,97	213	411 (25)
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	382 (18)
	Хлеб пшеничный	30	7,9	1	18,3	44,4	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	(4)
	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15 (23)
	Кисломолочный продукт	100	2,9	3,2	4	59	251 (26)
	Хлеб ржаной	20	4,48	0,88	9,5	33,1	
Итого за завтрак		595	27,88	23,72	88,51	581,78	