

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Айская средняя общеобразовательная школа»

С.В. Ольгезер

« 30 » августа 2023 г.



**Двухнедельное цикличное меню
рационов горячего двухразового питания (завтрак, обед)
для учащихся 1-4 классов МБОУ «Айская СОШ»
2023-2024 учебный год**

Разработано шеф-поваром МБОУ «Айская СОШ» Лагерь Р.П.

Неделя первая: день – понедельник

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Овощи натуральные (свежие, соленые)	106*/107*	100/100	0,8/1,1	0,1/0,2	2,5/3,8	14/24
Плов из отварной птицы	406*	210	16	15,9	37,9	141,566
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5,0	0,7	34,	16,8
Кекс творожный	584*	75	7,5	16,5	52,4	388
Итого			29,70	33,30	143,30	631,36

Неделя первая: день – вторник

Наименование Продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Овощи натуральные огурцы или помидоры	106*106*	100/100	0,8/1,1	0,1 /0,2	2,5/3,8	14/24
Макаронные изделия отварные	291*	150/200	7,54	0,9	38,72	193,2
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4
Котлета	381*	100	17,8	17,5	14,3	286
Компот из смеси сухофруктов	508*	200	0,5		27,0	110
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5,0	0,7	34	16,8
Булочка-ромашка	75*	75	4,8	9,4	39	260
Фрукт	112*					
Итого			37,36	30,72	159,76	922,40

Неделя первая: день – среда

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Салат из свежей капусты	1*	100	2,1	10,1	9,3	136
Рыба тушёная с овощами в томате	343*	140	13,3	7,2	6,3	143
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5,0	0,7	34	16,8
Ромовая баба		100	5,4	9,4	40,8	346
Итого			30,1	36,2	127,4	886,8

Неделя первая: день – четверг

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Гуляш из говядины	437*	80/100	13,9	6,5	4	132
Каша гречневая рассыпчатая	237*	150	8,55	7,84	37,08	253
Салат из моркови и яблок	9*	100	0,9	10,2	7,2	124
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5,0	0,7	34	16,8
Фрукт						
Пряник		1/60	3	3,3	46	222
Итого			34,95	31,84	153,28	891,8

Неделя первая: день – пятница

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Винегрет овощной	76*	100	1,3	10,8	6,8	130
Бедро отварное	404*	80	16,5	11,4	0,4	170
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184
Кисель из свежих ягод	503*	200	1,4	-	29	122
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5,0	0,7	34	16,8
Калач		80	5,6	18,4	24,96	285,6
Йогурт	517*	200	10	6,4	17,0	174
Итого			50	56,5	133,96	1082,4

Неделя вторая: день – понедельник

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порци й (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Пельмени мясные, отварные	525*	205	21,3	16,6	39,1	391
Салат из свежей капусты	1*	100	2,1	10,1	9,3	136
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5	0,7	34	16,8
Кекс творожный	583*	75	7,5	16,5	52,4	388
Итого			36,00	43,9	150,00	992,8

Неделя вторая: день – вторник

Наименование Продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Овощи натуральные (помидоры)	106*	100	1,1	0,2	3,8	24
Котлета	381*	80/100	17,8	17,5	14,3	286
Гарнир сложный	423/*429*	200	7,9	12,4	25,7	247
Кофейный напиток с молоком	501*	200	3,2	2,7	15,9	79
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	34	16,8
Булочка-ромашка	75*	75	75	9,4	39	260
Фрукт						
Итого			109,605	42,682	132,70	812,80

Неделя вторая: день – среда

Наименование	№	Масса	Пищевые вещества (г)	ЭЦ (ккал)
--------------	---	-------	----------------------	-----------

продукта	рецепта	порций (г)	Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Салат из свеклы с сыром	55*	100	2,8	12,1	7,1	148
Рыба запеченная в сметанном соусе	338*	70	14,2	6,7	3,11	104
Рис отварной	414*	200	4,92	8,1	45	272,8
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5	0,7	34	16,8
Ромовая баба		100	5,4	9,4	40,8	346
Итого			32,42	37,	145,21	948,6

Неделя вторая: день – четверг

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Овощи натуральные (соленые огурцы)	107*	100	0,8	0,1	1,7	13
Жаркое по-домашнему	369*	200	34,7	30,93	22,13	505
Компот из смеси сухофруктов	508*	200	0,5	-	27,0	110
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5	0,7	34	16,8
Фрукт						
Пряник		1 шт.	3	3,3	46	222
Итого			44	35,03	130,83	866,8

Неделя вторая: день –пятница

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	

Завтрак

Салат картофельный с солёным огурцом, зелёным горошком и яйцом	75*	100	1,8	6,2	8,9	99
Макаронные изделия отварные	291*	150/200	7,54	0,9	38,72	193,2
Птица отварная (голень, бедро)	404*	80	18,857	13,02857	0,457	194,285
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4
Кисель из концентратов плодово-ягодный	503*	200	1,4	-	29	122
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5	0,7	34	16,8
Калач		80	5,6	18,4	24,96	285,6
Йогурт	517*	200	10,	6,4	17	144
Итого			50,817	47,649,	155,977	1087,285