

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 5

С.А. Терентьева



Утверждаю:

ИП Яркова Н.В.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ**

**С 1 ПО 4 КЛАСС**

**МАОУ СОШ № 5**

**НА 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№	Наименование Группы продуктов	Норма (нетто) На 1 ч. Деньг,г 25%	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Среднее на 22 дня на 1 ч. В гр Нор факт ма	Отклонен ие В % (+/-)	
1	Мясные продукты	17,5	78,8 3	78,8 3	54	76	78,8 3	78,8 3	78,8 3	78,8 3	78,8 3	78,8 3	78,8 3	78,8 3	78,8 3	78,8 3	78,8 3	78,8 3	78,8 3	78,8 3	78,8 3	78,8 3	78,8 3	78,8 3	385	100%	
2	Колбасные изделия	3,68				76											76								80,96	95	100%
3	рыба	14,5																							159	100%	
4	яйцо	10						6								11 0									106	100%	
5	молоко	75	29 5	24	12 0		24	180	24				295	24	24	18 0	24		54	18 0	24	18 0	18 0	18 0	1650	100%	
6	творог	12,5		14 1																					141	100%	
7	сметана	2,5		10							10		20												55	20	-63
8	сыр	2,45	20										6,5	7,8	7,8	6, 5	6,5	11 5, 5	12 5, 5	7,8	7,8	6, 5	7		53,9	100%	
9	Масло сливочное	7,5	6,5	11 8	6, 7	13, 5		6,5	7,8	6,5	13		6,5	7,8	7,8	6, 5	6,5	11 5, 5	12 5, 5	7,8	7,8	6, 5	7		165	100%	
10	Масло растит	3,75		6,3 2, 35	5	5			5		2	6		4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	82,5	100%	
11	Крупы, бобовые	11,25	44	51	46	3				10			44												247,5	100%	
12	макароны	3,75												48				48							82,5	100%	
13	сахар	10	20	15	20	15	20	20	20	20	20	20	20	20	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	220	330	+17,48%
14	картофель	47	17 1	17 1	17 1				171		17 1	171			171	171	171				17 1				1034	100%	
15	овощи	70	102 0	11 0	12 2	70	55		65		70	55		135	55	55	100	75	12 0	13 5	55	55	400	1650	100%		
16	сухофрукты	3,75					20		20			20						20					20	82,5	+36% <sup>‡</sup>		
17	фрукты	46,25					10 0		20				100	20		20	20	10 7	10 7	20	20				1017,5	100%	
18	Коф.нап, какао	0,3	2							2			2			2				2		2			6,6	12	100%
19	чай	0,1	1				1												1						2,2	5	+218;
20	хлеб	28,75	30	30	30	30	30	30	30	38	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	605	660	100%
22	кура	8,75		11 2, 5							11 2, 5														192,5	+53,72	

**МЕНЮ 1 день 1 вариант**

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Каша вязкая на молоке (пшено, рис, молоко, сахар, масло сливочное)	200.5	8,32	12,78	37,08	284,44	№302-2004
кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, сахар)	200	2,67	4,2	23,63	123,49	№692-2004
Хлеб ржаной с сыром	25.20	7,01	5,76	9,62	129	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
выпечка	50	5,15	2,1	27,0	141	
<b>Итого :</b>		<b>23,55</b>	<b>24,84</b>	<b>107,13</b>	<b>772,93</b>	

**Меню 1 день 2 вариант**

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	40.60	19,44	21,41	10,06	291,34	№ 437-2004
Макароны отварные (макароны, масло слив)	150	5,68	4,49	36,59	212,67	№ 516-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
<b>Итого :</b>		<b>27,6</b>	<b>26,17</b>	<b>85,96</b>	<b>668,3</b>	

**МЕНЮ 2 день**

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	200	15,06	19,43	45,19	405,79	№370-2013
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	200	-	-	23,0	92,0	
<b>Итого :</b>		<b>17,54</b>	<b>19,70</b>	<b>93,12</b>	<b>604,58</b>	

**МЕНЮ 3 день**

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Запеканка «Царская» с молоком сгущенным (творог, манка, сахар, яйцо, мука, масло сливочное, м/р)	150,20	19,38	12	23,22	281,65	10/5-2011
Чай с сахаром (заварка, сахар)	200	0,3	-	15,2	60	№686-2004
выпечка	125	6,18	2,52	32,4	169,2	
<b>Итого :</b>		25,86	14,52	70,82	510,85	

**МЕНЮ 4 день**

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону (помидоры свежие, м/растит)	60	0,6	4,1	2,0	47,1	№17-2013
Котлеты мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	90,30	23,48	10,02	7,5	172,41	№451-2004 №578-2004
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло)	150	3,07	4,89	21,9	150,06	№520-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,2	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого :</b>		29,63	19,28	67,73	520,9	

**МЕНЮ 5 день**

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Мясо тушенное (говядина, лук, морковь, томат паста, мука, масло растительное)	40.60	19,44	21,41	10,06	291,34	№433-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	150	8,44	10,82	42,28	290,05	№508-2004
Чай с сахаром (заварка, сахар,)	200	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
фрукт	100	0,4	-	9,8	40	
<b>Итого :</b>		30,86	32,5	92,25	749,19	

**МЕНЮ 6 день**

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Сосиска детская с соусом	50.50	9	14,5	2,8	209	№413-2004
Макароны отварные	150	8,1	9,3	31,95	250,5	№333-2004
Компот из св. замор ягод ( вишня, смородина, сахар)	200	0,2	0,0	35,08	142,0	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	200	-	-	23,0	92,0	
<b>Итого :</b>		19,58	24,07	107,74	761,3	

**Меню 7 день**

Наименование блюда	Выход,гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное)	200	13,53	15,37	32,61	320,48	№436-2004
Чай с лимоном ( заварка, сахар, лимон)	200.15.7	0,8	-	29,96	120	№705-2004
Хлеб ржаной	25	2,28	0,12	14,91	57	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
<b>Итого :</b>		16,61	15,49	91,86	558,98	

**Меню 8 день 1 вариант**

Наименование блюда	Выход,гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло/растит)	200.5	19,54	21,54	3,03	378,4	№340-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	3,15	3,2	24,75	125,87	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
<b>Итого :</b>		25,37	25,01	52,49	667,07	

**Меню 8 день 2 вариант**

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	200	15,06	19,43	45,19	405,79	№370-2013
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	200	0,3	-	23,0	92,0	
<b>Итого :</b>		17,84	19,70	93,12	604,58	

## Меню 9 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону (огурцы свежие, масло растит)	60	0,6	4,1	2,0	47,1	№ 17-2013
Биточки рубленые из птицы запеченные, с соусом томатным (грудка куриная, хлеб, лук, молоко, яйцо, мука, масло растительное, морковь, томат паста, сахар, масло сливочное)	90,30	14,98	15,6	15,32	252,29	№498-2004 №587-2004
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,07	4,89	21,9	150,06	№520-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого :</b>		21,13	24,86	75,55	600,85	

## Меню 10 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Бефстроганов (говядина, лук, сметана, мука, масло растит)	40.60	19,44	21,41	10,06	291,34	№423-2004
макароны	150	8,44	10,82	40,59	278,45	№508-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200.	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
фрукт	100	0,3	-	8,6	40	
<b>Итого :</b>		30,66	32,5	84,18	716,58	

## Меню 11 день 1 вариант

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Каша вязкая «Дружба» (рис, пшено, молоко сахар, масло сливочное)	200.5	8,32	12,78	37,08	284,44	№302-2004
Кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, сахар)	200	2,67	4,2	23,63	123,49	№692- 2004
Хлеб ржаной с сыром	25.20	7,01	5,76	9,62	129	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
фрукт	100	0,3	-	8,6	40	
<b>Итого :</b>		18,7	22,74	88,73	671,93	

### Меню 11 день 2 вариант

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	40,60	19,44	21,41	10,06	291,34	№437-2004
Макаронные отварные (макаронные, масло слив)	150	5,68	4,49	36,59	212,67	№516-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
<b>Итого :</b>		<b>27,6</b>	<b>26,17</b>	<b>85,96</b>	<b>668,3</b>	

### Меню 12 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Куриное бедро запеченное с соусом	90,30	16,2	15,1	16,85	252,29	№ 494-2004
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,07	4,89	21,9	150,06	№520-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
Кондитерское изделие	30	2,52	5,52	15,45	120,3	
<b>Итого :</b>		<b>24,27</b>	<b>25,78</b>	<b>90,53</b>	<b>674,05</b>	

### Меню 13 день

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Плов с курицы	250	24,22	15	29,03	352,06	№492-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	2,67	4,2	23,69	123,49	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	200	-	-	23,0	92,0	
<b>Итого :</b>		<b>29,17</b>	<b>19,47</b>	<b>90,63</b>	<b>635,35</b>	

### Меню 14 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Тефтели с соусом (фарш мясной, рис, мука, лук, масло растительное)	90,30	11,13	19,33	13,66	262,96	№462-2004 №587-2004
Макароны отварные (макароны масло сливочное)	150	5,68	4,49	36,59	212,67	№516-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
Йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
<b>Итого :</b>		19,69	24,09	96,38	722,03	

### Меню 15 день

Наименование блюда	Выход,гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное)	200	13,55	15,37	32,61	320,48	№436-2004
Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	0,8	-	29,96	120	№705-2004
Хлеб ржаной	25	2,28	0,12	14,91	57	
Сок	120	-	-	14,38	57,5	
<b>Итого :</b>		16,63	15,49	91,86	554,98	

### Меню 16 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Сосиски детские с маслом	50.5	9	14,5	2,8	209	№413-2004
Макароны отварные (макароны, масло слив)	150	5,68	4,49	36,59	212,67	№ 516-2004
Чай с сахаром с лимоном (заварка, сахар, лимон)	200.15.7	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
Фрукт	100	0,3	-	8,6	40	
Кондитерское изделие	30	2,52	5,52	15,45	120,3	
<b>Итого :</b>		20,08	24,78	93,55	709,77	



## Меню 17 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону (огурцы свежие, м/растит)	60	0,6	4,1	2,0	47,1	№ 17-2013
Курица тушенная в соусе	70.50	14,15	15,16	16,3	242,87	№405-2013
Рис отварной	150	3,88	5,17	40,42	227	№ 511-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
<b>Итого :</b>		25,23	30,07	114,75	808,66	

## Меню 18 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону	60	0,6	4,1	2,0	47,1	№17-2013
Котлеты мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар) ?	90,30	23,48	10,02	7,5	172,41	№451-2004 №578-2004
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,07	4,89	21,9	150,06	№520-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
<b>Итого :</b>		31,91	19,55	82,64	588,77	

## Меню 19 день

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	40.60	19,44	21,41	10,06	291,34	№ 437-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	150	5,68	4,49	36,59	212,67	№516-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
<b>Итого :</b>		27,6	26,17	97,36	712,91	

## Меню 17 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону (огурцы свежие, м/растит)	60	0,6	4,1	2,0	47,1	№ 17-2013
Курица тушенная в соусе	70,50	14,15	15,16	16,3	242,87	№405-2013
Рис отварной	150	3,88	5,17	40,42	227	№ 511-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
<b>Итого :</b>		25,23	30,07	114,75	808,66	

## Меню18 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону	60	0,6	4,1	2,0	47,1	№17-2013
Котлеты мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	90,30	23,48	10,02	7,5	172,41	№451-2004 №578-2004
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,07	4,89	21,9	150,06	№520-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
<b>Итого :</b>		31,91	19,55	82,64	588,77	

## Меню 19 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	40.60	19,44	21,41	10,06	291,34	№ 437-2004
Макаронные отварные (макаронные, масло сливочное)	150	5,68	4,49	36,59	212,67	№516-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
<b>Итого :</b>		27,6	26,17	97,36	712,91	

## Меню 20 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Рыба запеченная со сметаной и сыром (рыба, мука, м/растит)	100	23,48	7,02	3,5	172,41	№ 341-2013
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,07	4,89	21,9	150,06	№ 520-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
выпечка	50	5,15	2,1	27,0	141	
<b>Итого :</b>		<b>36,46</b>	<b>14,55</b>	<b>92,24</b>	<b>638,06</b>	