

Согласовано

Утверждаю



директор



ИП Бакулина Т.С.

Бакулина Т.С./

## Цикличное меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-х-4-х классов на 2024 год

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ! Калачинск 1-4 без салата		Неделя:1			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	8,16	11,2	32,4	263,01	54-11к
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ПРЯНИК 50,	50	2,75	3,25	35	180,25	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		520	19,46	20,73	98,53	659,01	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	200	4,8	2,2	15,5	100,9	54-7с
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100 П/Ф	100	17,89	10,11	6,22	187,89	П/ф
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		790	33,89	20,26	107,42	747,44	
Итого за день		1 310	53,35	40,99	205,95	1406,45	

(лист 2)

Рацион: ! Калачинск 1-4 без салата		Неделя:1			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 210	210	7,42	6,86	45,92	275,52	54-1г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		590	31,47	12,34	93,15	610,47	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ 250	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 90	90	19,3	4,52	3,81	132,8	54-2м(К)
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	200	10,3	8,4	47,87	311,6	54-4г
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
Итого за Обед		800	43,3	19,27	112,38	799,25	
Итого за день		1 390	74,77	31,61	205,53	1409,72	

(лист 3)

Рацион: ! Калачинск 1-4 без салата		Неделя:1			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	125	0,6	0,4	11	44	пром.
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 200	200	8,33	10,12	37,64	275	54-6к

	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,4	24,6	134	14/10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>16,58</b>	<b>21,5</b>	<b>97,97</b>	<b>636,35</b>	
<b>Обед</b>							
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой (ПШЕНО) 250	250	6,25	7,23	14,13	146,1	54-11с
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	26,13	8,75	22	271,75	54-22м
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>40,29</b>	<b>22,21</b>	<b>91,23</b>	<b>731,37</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 435</b>	<b>56,87</b>	<b>43,71</b>	<b>189,2</b>	<b>1367,72</b>	

(лист 4)

Рацион: ! Калачинск 1-4 без салата

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 100	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ 50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>26,35</b>	<b>27,05</b>	<b>102,73</b>	<b>759,58</b>	
<b>Обед</b>							
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с
	ФРИКАДЕЛКИ П/Ф 100	100	3	2,33	0,89	36	П/Ф
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200	200	3,73	9,87	18,13	177,87	54-9г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>21</b>	<b>20,67</b>	<b>95,55</b>	<b>653,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 510</b>	<b>47,35</b>	<b>47,72</b>	<b>198,28</b>	<b>1413,08</b>	

(лист 5)

Рацион: ! Калачинск 1-4 без салата

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО МОРКОВНАЯ 180	180	25,85	20,46	24,06	356,4	54-2т
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Повидло 50	50	0,38		45	180,38	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ 26	26	1,98	2,55	19,34	108,11	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>506</b>	<b>33,56</b>	<b>24,49</b>	<b>121,73</b>	<b>813,04</b>	
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 80	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250	250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-2с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ 100	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>32,07</b>	<b>19,27</b>	<b>105,43</b>	<b>725,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 366</b>	<b>65,63</b>	<b>43,76</b>	<b>227,16</b>	<b>1538,07</b>	

(лист 6)

Рацион: ! Калачинск 1-4 без салата

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	КАША "ДРУЖБА" гр 200	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	ПРЯНИК 50,	50	2,75	3,25	35	180,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>20</b>	<b>18,23</b>	<b>94,93</b>	<b>624,1</b>	
<b>Обед</b>							

СУП ГОРОХОВЫЙ 250	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 100	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>38,1</b>	<b>28,12</b>	<b>112,2</b>	<b>855,08</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 320</b>	<b>58,1</b>	<b>46,35</b>	<b>207,13</b>	<b>1479,18</b>	

(лист 7)

Рацион: ! Калачинск 1-4 без салата		Неделя:2		День:вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ 80	80	0,93	0,13	3,07	17,07	54-3з
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 250	250	34,04	10,11	41,53	393,29	54-12м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>38,92</b>	<b>10,72</b>	<b>75,83</b>	<b>555,51</b>	
<b>Обед</b>							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 250	250	2,18	6,11	16,63	131,25	54-6с
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 90	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,6	4,8	36,45	203,55	54-6г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>28,48</b>	<b>15,46</b>	<b>114,58</b>	<b>712,65</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 340</b>	<b>67,4</b>	<b>26,18</b>	<b>190,41</b>	<b>1268,16</b>	

(лист 8)

Рацион: ! Калачинск 1-4 без салата		Неделя:2		День:среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	200	16,93	24	4,4	300,67	54-1о
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 60	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	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
	ПРЯНИК 50,	50	2,75	3,25	35	180,25	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>27,86</b>	<b>30,98</b>	<b>84,77</b>	<b>719,04</b>	
<b>Обед</b>							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис) 200	200	5	5,78	11,3	116,88	54-11с
	ГОРОШНИЦА 150	150	14,48	1,28	33,83	204,83	54-21г
	КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ 100	100	17,11	19,67		245,78	159
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	45	3,38	0,34	22,16	105,53	пром.
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	<b>43,28</b>	<b>32,8</b>	<b>92,89</b>	<b>845,94</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 330</b>	<b>71,14</b>	<b>63,78</b>	<b>177,66</b>	<b>1564,98</b>	

(лист 9)

Рацион: ! Калачинск 1-4 без салата		Неделя:2		День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 50	50	3,85	1,2	26,67	133	пром.
	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	9,36	10,46	43,91	307,18	54-15к
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>18,66</b>	<b>20,34</b>	<b>104,01</b>	<b>674,43</b>	
<b>Обед</b>							
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 250	250	2,2	5,3	13,4	110,4	54-18с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ 90	90	12,69	5,13	3,96	113,76	54-25м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342

ПЕЧЕНЬЕ 50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром
Итого за Обед	810	29,19	21,08	144,96	888,91	
Итого за день	1 320	47,85	41,42	248,97	1563,34	

(лист 10)

Рацион: I Калачинск 1-4 без салата		Неделя:2			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 5	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ 250	250	28	14	36,9	386	72,03
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	Повидло 30	30	0,23		27	108,23	пром
Итого за Завтрак		535	32,27	18,06	96,07	676,13	
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250	250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-2с
	РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,6	4,8	36,45	203,55	54-6г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	Итого за Обед		780	34,35	14,13	113,48	719,55
Итого за день		1 315	66,62	32,19	209,55	1395,68	
Итого за период		13 636	609,08	417,71	2059,84	14406,38	
Среднее значение за период			60,9	41,8	206	1440,6	

**Примечание:**

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