

Утверждаю:  
 Директор МАОУ СОШ № 3  
 им. С.В. Дубинского ст. Березанская  
 \_\_\_\_\_ А.А.. Андреев  
 Приказ № 118/3-ОД от 30.08. 2022 года

**Примерное цикличное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов на осенне-зимний период (2022-2023г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1 завтрак</b>							
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,6	71,4	
	Омлет натуральный	150	15	20	3,4	253,5	340
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	6	5	8	102,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,50	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>26,32</b>	<b>30,89</b>	<b>48,20</b>	<b>576,70</b>	
<b>День 2 завтрак</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	1,05	0,19	3,64	20,47	59
	Плов из птицы	215	16	12	34	308,00	492
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,50	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,50	

	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>23,38</b>	<b>13,04</b>	<b>87,17</b>	<b>556,39</b>	
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>							
	Шницель мясной	90	9,8	9,7	8,1	159,12	451
	Рагу из овощей	150	3	7,8	14,3	139,40	224
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,50	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	868
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,33</b>	<b>18,17</b>	<b>73,00</b>	<b>523,22</b>	
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>							
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0	2,5	11,40	
	Запеканка рыбно-рисовая	90	10,89	6,3	7,88	132,22	б/н
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	138,00	520
	Чай с лимоном	207	0,41	0,21	14,7	58	686
	Хлеб пшеничный	50	4,06	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого</b>	<b>682</b>	<b>21,03</b>	<b>12,11</b>	<b>90,08</b>	<b>549,92</b>	
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой	200	6,7	9,6	26,9	220,80	161
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Бутерброды с маслом сливочным	42	6	10	13	166,00	1
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,50	
	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого</b>	<b>567</b>	<b>15,30</b>	<b>19,87</b>	<b>78,50</b>	<b>555,76</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>завтрак</b>							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	17,2	9,5	38,5	308,30	366
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,60	693

	Бутерброд с сыром	40	5,4	4	10,03	98,00	3
	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>27,20</b>	<b>17,00</b>	<b>77,53</b>	<b>572,90</b>	
<b>День 7</b>							
<b>завтрак</b>							
	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	0,19	3,64	20,47	43
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	138,00	520
	Суфле из печени	100	25,4	12,03	14	272,40	52-9
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,50	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,11	0,11	16,18	66,10	873
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>31,69</b>	<b>17,38</b>	<b>66,62</b>	<b>557,47</b>	
<b>День 8</b>							
<b>завтрак</b>							
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	
	Гуляш из мяса	90	10,47	8,53	6,34	144,01	12/8
	Каша гречневая вязкая	150	5	5,1	35	205,90	302
	Кофейный напиток на молоке	180	3,5	4	20,5	132,00	379
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,50	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>23,07</b>	<b>18,18</b>	<b>84,54</b>	<b>592,71</b>	
<b>День 9</b>							
<b>завтрак</b>							
	Котлета рыбная с соусом	110	12	9,5	9	169,50	234
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	138,00	520
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,9	3	19	104,30	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,50	
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>21,17</b>	<b>17,87</b>	<b>86,30</b>	<b>583,06</b>	
<b>День 10</b>							
<b>завтрак</b>							

Котлета по - хлыновски	100	12,78	10,26	11,7	191,70	454
Макаронные изделия отварные	150	5	4	35	196,00	332
Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0	2,5	11,40	
Напиток из шиповника	200	0,3	0	15,2	62,00	
Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,50	
Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>21,03</b>	<b>14,51</b>	<b>88,00</b>	<b>569,60</b>	
<b>Норма по СанПиН</b>		<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
Итого за день по СанПиН		77	79	335	2350	
<b>завтрак 20 %</b>		15,4	15,8	67	470	
<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>567</b>	<b>22,75</b>	<b>17,90</b>	<b>77,99</b>	<b>563,77</b>	

Циклическое меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" завтрак 20-25%, Б:Ж:У-1:1:4. Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г, "Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г