

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 3

им. С.В. Дубинского ст. Березанская

\_\_\_\_\_ А.А.. Андреев

Приказ № 118/3-ОД от 30.08. 2022 года

<b>Примерное цикличное меню завтраков для обучающихся 5-11-х классов на осенне-зимний период (2022-2023г.)</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1 завтрак							
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,8	119,0	
	Омлет натуральный	200	20	26,7	4,5	338,00	340
	Кисломолочный напиток, кефир (жир. 2,5%)	200	6	5	8	102	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>30,7</b>	<b>41,02</b>	<b>43,7</b>	<b>664,8</b>	
День 2 завтрак							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,31	0,24	4,55	25,6	59
	Плов из птицы	265	25	12,5	38	364,5	492
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	17,08	84,70	
	Хлеб ржаной	70	4,6	0,84	24	115,6	
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>34,71</b>	<b>13,93</b>	<b>103,86</b>	<b>675,32</b>	
День 3 завтрак							

	Шницель мясной	100	10,9	10,8	9	176,8	451
	Рагу из овощей	180	3,6	9,4	17,1	158,50	224
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	17,08	84,70	
	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>550</b>	<b>19,80</b>	<b>20,97</b>	<b>81,58</b>	<b>584,20</b>	
<b>День 4 завтрак</b>							
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,1	19	
	Запеканка рыбно-рисовая	100	12,14	7	8,75	146,92	б/н
	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,7	165,6	520
	Чай с лимоном	209	0,42	0,21	15	58,5	686
	Хлеб пшеничный	70	5,7	0,7	34,2	169,4	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого:</b>	<b>794</b>	<b>25,46</b>	<b>14,13</b>	<b>110,15</b>	<b>665,22</b>	
<b>День 5 завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой	230	7,7	11,04	31	254,00	161
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Бутерброды с маслом сливочным	45	6,4	10,7	14	177,8	3
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	17,08	84,70	
	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>17,47</b>	<b>22,11</b>	<b>88,48</b>	<b>624,96</b>	
<b>День 6 завтрак</b>							
	Котлета рыбная	100	6,3	6,7	7	113,3	234
	Картофель тушеный	180	1,93	5,79	16,71	109,93	340
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Бутерброды с сыром	50	6,8	5	12,54	122,36	3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	17,08	84,70	

	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>20,2</b>	<b>18,28</b>	<b>80,33</b>	<b>548,6</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7 завтрак</b>							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	20,9	11,3	50,3	387,1	366
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	693
	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	Бутерброды с сыром	50	6,8	5	12,54	122,36	3
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>32,3</b>	<b>19,844</b>	<b>91,818</b>	<b>676,07</b>	
<b>День 8 завтрак</b>							
	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	0,24	4,55	25,60	43
	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,7	165,6	520
	Суфле из печени	100	25,4	12,03	14	272,40	52-9
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	17,08	84,70	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	17,98	73,48	873
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>34,98</b>	<b>18,84</b>	<b>86,91</b>	<b>663,08</b>	
<b>День 9 завтрак</b>							
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,1	15	
	Гуляш из мяса	100	11,63	9,48	7,04	160,0	12/8
	Каша гречневая вязкая	180	6	6,1	42	247,1	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>610</b>	<b>25,51</b>	<b>20,13</b>	<b>93,44</b>	<b>655,9</b>	
<b>День 10 завтрак</b>							
	Котлета рыбная с соусом	120	13,1	10,4	9,8	184,90	234
	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,7	165,6	520
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685

	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,50	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,1	15	
	Кондитерское изделие, печенье	35	2,63	4,13	26,2	146	
	<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>23,88</b>	<b>20,90</b>	<b>99,60</b>	<b>673,76</b>	
<b>День 11</b>							
<b>завтрак</b>							
	Котлета по хлыновски	100	12,78	10,26	11,7	191,70	454
	Макаронные изделия отварные	180	5,3	5	40	226,2	332
	Напиток из шиповника	200	0,3	0	15,2	62	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,50	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,1	19	
	Фрукты свежие	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого</b>	<b>730,00</b>	<b>23,26</b>	<b>15,81</b>	<b>103,20</b>	<b>648,70</b>	
<b>День 12</b>							
<b>завтрак</b>							
	Бутерброды с сыром	50	6,8	5	12,54	122,36	3
	Суп молочный с крупой	230	7,7	11,04	31	254,00	161
	Кисломолочный напиток, кефир (жир. 2,5%)	200	6	5	8	102	
	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95	213
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	<b>Итого</b>	<b>567</b>	<b>29,32</b>	<b>27,46</b>	<b>63,9</b>	<b>618,11</b>	
			<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	
	<b>Норма по СанПиН</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
	Итого за день по СанПиН		90	92	383	2713	
	<b>завтрак 20 %</b>		18	18,4	76,6	542,6	
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>	636,77	26,47	21,12	87,25	641,56	

---

"Цикличное 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред.Лапшиной В.Т.-2004г, ""Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г