

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮДиректор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Айская средняя общеобразовательная школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Ольгезер Приказ № \_\_\_\_«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_ г. |

**Двухнедельное цикличное меню**

**рационов горячего питания (завтрак)**

**для учащихся 1-4 классов МБОУ «Айская СОШ»**

**2024-2025 учебный год**

Разработано поваром Нижнекаянчинской ООШ – филиала МБОУ «Айская СОШ» Филимоновой М.Ю.

Неделя первая: день – понедельник

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** **продукта** | **№ рецепта** | **Масса порций (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |
| ***Завтрак*** |
| Салат из свежей капусты | 1\* | 100 | 2,1 | 10,1 | 9,3 | 136 |  |
| 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  |  |  | 30,70 | 43,2 | 150,80 | 743,366 |  |

Неделя первая: день – вторник

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** **Продукта** | **№ рецепта** | **Масса порций (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |
| ***Завтрак*** |
| 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 |  |  | 37,10 |  38,20 | 116,80 | 937,04 |

Неделя первая: день – среда

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** **продукта** | **№ рецепта** | **Масса порций (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |
| ***Завтрак*** |
| Салат из свеклы с сыром  | 55\* | 100 | 2,8 | 12,1 | 7,1 | 148 |
| Рыба, тушённая с овощами, в томате | 343\* | 150 | 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 |  |  | 30,8 | 38,2 | 121,2 |  898,8 |

Неделя первая: день – четверг

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** **продукта** | **№ рецепта** | **Масса порций (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |
| ***Завтрак*** |
| Овощи натуральные (соленые огурцы) | 107\* | 100 |  0,8 |  0,1 | 1,7 | 13 |
| Гуляш из говядины | 437\* | 50/100 | 13,9 | 6,5 | 4 | 132 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 237\* | 150 | 8,55 | 7,84 | 37,08 | 253 |
| 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 |
| Пряник | 589\* | 60 | 3,54 | 2,82 | 45 | 219,6 |
| Фрукт |  |  |  |  |  |  |
| Итого  |  |  |  35,39 |  21,26 |  146,78 |  778,4 |

 Неделя первая: день – пятница

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** **продукта** | **№ рецепта** | **Масса порций (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |
| ***Завтрак*** |
| Винегрет овощной | 76\* | 100 | 1,3 | 10,8 | 6,8 | 130 |
| Бедро отварное | 404\* | 80 | 16,5 | 11,4 | 0,4 | 170 |
| Пюре из гороха с маслом | 418\* | 205 | 19,5 | 6 | 38,8 | 287 |
| 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 |
| Йогурт | 517\* | 100 | 10 | 6,4 | 17,0 | 174 |
| Итого |  |  | 43,7 | 35,3 | 126 |  899,80 |

Неделя вторая: день – понедельник

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** **продукта** | **№ рецепта** | **Масса порций (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |
| ***Завтрак*** |
| Салат из свежей капусты | 1\* | 100 | 2,1 | 10,1 | 9,3 | 136 |
| Курица в соусе с томатом | 405\* | 150 | 13,6 | 13,5 | 4,1 | 192 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 237\* | 180 | 10,24 | 9,41 | 44,42 | 303,42 |
| 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 |
| Ватрушка с творогом | 541\* | 60 | 3,6 | 1,7 |  22,2 | 118 |
| Итого  |  |  | 36,64 | 34,78 |  129,22 | 827,22 |

Неделя вторая: день – вторник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** **Продукта** | **№ рецепта** | **Масса порций (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ (ккал)** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| ***Завтрак*** |
| Овощи натуральные (помидоры или огурцы) | 106\* | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |  |
| Тефтели из говядины паровые с соусом | 389\*/448\* | 100/50 | 13,8 | 12,7 | 8,7 | 204 |  |
| Гарнир сложный |  423/\*429\* | 200 | 7,9 | 2,4 | 25,7 | 247 |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка с творогом | 541\* | 60 | 3,6 | 1,7 | 22,2 | 118 |  |
| Итого  |  |  | 24,8 | 17,7 | 121,4 | 988,2 |  |

Неделя вторая: день – среда

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** **продукта** | **№ рецепта** | **Масса порций (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
| Салат из моркови и яблок | 9\* | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,2 | 124 |
| Сыр | 100\* | 30 | 7,68 | 7,83 | - | 102,9 |
| Масло сливочное | 105\* | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| Каша рисовая | 253\* | 200 | 6,28 | 11,82 | 37 | 279 |
| 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 |
| Ватрушка с творогом | 541\* | 60 | 3,6 | 1,7 |  22,2 | 118 |
| Итого |  |  | 23,61 | 33,5 | 115,68 | 776,5 |

Неделя вторая: день – четверг

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** **продукта** | **№ рецепта** | **Масса порций (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |
| ***Завтрак*** |
| 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 |
| Кофейный напиток с молоком | 501\* | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 |
| Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с | 108\* | 60 | 5 | 0,7 | 34 | 16,8 |
| Фрукт |  | 100 |  |  |  |  |
| Итого |  |  | 44 | 31,73 |  84,83 | 613,8 |

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\* | 200 | 7,54 | 0,9 | 38,72 | 193,2 |
| Печень по-строгановски Соус белый основной | 400\*/448\* | 100/50 | 18,05 | 13,66 | 10,04 | 194,71 |
| 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 |
| Итого |  |  |  40,66 |  45,86 |  135,62 |  911,31 |

**Используемая литература:**

\*Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. Уральский региональный центр питания. Пермь, 2013 г.

\*\*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.