

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ Старобелокурихинская СОШ  
Т.И.Лаптева  
Приказ № 1 от «01» 09 2023 г.



**Двухнедельное цикличное меню  
рационов горячего питания  
для учащихся с 1-4 классы, с 5-11 классы**

МБОУ Старобелокурихинская СОШ

на 2023/2024 учебный год

Ответственный за составление меню повар – Конопля Г.А.

с.Старобелокуриха, 2023 г.

**Неделя первая: день – понедельник**

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
Яблоко	100173	185	0,00	0,74	18,13	63,25
Каша гречневая рассыпчатая	56	150	6,68	4,61	4,83	255,33
Гуляш	591	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого		730	29,12	23,73	39,19	616,03

**Неделя первая: день – вторник**

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак с 1-4 класс</b>						
Сыр порциями	283	33	3,69	3,97	0,00	82,67
Йогурт	386	200	3,62	5,79	24,00	162
Борщ с говядиной и сметаной	76	250/10/10	4,4	5,7	12,9	125,2
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Итого		743	14,43	15,95	48,37	499,12

**Неделя первая: день – среда**

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак с 1-4 класс</b>						
Огурец свежий	294	100	0,72	0,09	2,9	11,00
Макароньы отварные с овощ	417	170	49,58	1,18	33,12	145,03
Колбасные изделия от-ые	14360	80	4,3	10,01	0,00	143,92
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого		590	120,49	11,77	47,49	429,2

**Неделя первая: день – четверг**

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак с 1-4 класс</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	43	100	0,85	3,05	5,41	52,44
Картофельное пюре	1718	150	1,03	3,41	0,71	106,93
Сосиски отварные	243	50	4,70	7,5	0,20	87,9
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Сок фруктовый		200	1,0	0,0	20,2	84,8
Итого		540	10,22	14,44	27,00	404,47

**Неделя первая: день – пятница**

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак с 1-4 класс</b>						
Помидоры свежие	71	100	1,09	0,20	3,80	82,67
Плов с птицей	18478	230	10,76	8,38	29,69	306,64
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с лимоном	1749	200/7	0,48	0,10	12,27	59,16
Итого		577	14,97	9,16	46,24	520,87

**Неделя вторая: день - понедельник**

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ  (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
Помидоры свежие	71	100	1,09	0,20	3,80	43,00
Вареники с картофелем п/ф	323	200/10	5,02	4,11	30,81	177,43
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Йогурт	386	200	3,62	5,79	24,00	162
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого		750	12,45	10,59	70,08	511,68

**Неделя вторая: день – вторник**

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
Апельсин	338	185	0,00	0,37	14,99	44,00
Картофельное пюре	1718	150	1,03	3,41	0,71	106,93
Птица тушеная с соусом сметанным	301/354	80/80	17,65	14,58	4,70	221,0
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого		735	21,4	18,85	31,87	501,18

**Неделя вторая: день – среда**

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
Банан	338	185	2,75	0,93	38,85	158,6
Каша пшеничная на молоке	1054	200/5	3,53	7,18	44,57	250,3
Булочка домашняя	258	80	2,24	3,75	24,34	102,09
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с лимоном	1749	200/7	0,48	0,10	12,27	59,16
Итого		717	11,64	12,44	120,51	642,55

**Неделя вторая: день – четверг**

продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
Рис отварной	173243	150	1,43	6,21	31,15	141,63
Рыба тушеная в сметанном соусе	1858	120	30,42	18,57	3,2	293,75
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>34,57</b>	<b>25,27</b>	<b>45,82</b>	<b>564,63</b>

**Неделя вторая: день – пятница**

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Сыр порциями	42	20	4,64	5,90	0,00	72,80
Бутерброд с маслом	4	10	1,01	7,81	15,33	72,87
Жаркое по домашнему	259	230	21,92	24,08	1,49	377,47
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Сок фруктовый яблочный	389	200	1,0	0,0	20,2	84,8
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>31,21</b>	<b>38,27</b>	<b>37,5</b>	<b>680,34</b>