



Директор МКОУ «Костыгинская СОШ»

Т.В. Урбан

Приказ от 19.02.2024 г. № 22

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

для организации горячего питания обучающихся

с 1 по 4 класс

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша "Дружба"	200	5,0	6,9	23,9	178	№54-16к-2020	
				яйцо варенное	40	5,0	4,2	0,3	62	№54-60-2020	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	№54-2гн-2020	
			хлеб	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром	
			фрукты	мандарин	140	1,1	0,3	10,5	53,2	Пром	
				булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в-2020	
				хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	
			<i>итого</i>		710	21,6	13,9	113,2	670		73,76
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			710	21,6	13,9	113,2	670		73,76

1	2	Завтрак	гор.блюдо	жаркое по домашнему	250	39,57	10,74	45,93	438,7	№54-9м-2020
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	№54-2гн-2020
			хлеб	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
			фрукты	мандарин	140	1,1	0,3	10,5	53,2	Пром
				хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром
			<i>итого</i>		790	49,67	14,64	98,13	726,1	
1	2	Обед	закуски							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0
1	2	Итого за день:			790	49,67	14,64	98,13	726,1	73,76

1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5	№54-21к-2020	
				омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4	№54-10-2020	
				КОМПОТ ИЗ свежей вишни с яблоком	200	0,2	0,1	10,1	42,5	№54-5хн-2020	
			гор.напиток	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	
			хлеб	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром	
			фрукты	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром	
			итого		640	20,4	24	72,6	593,9		73,76
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			640	20,4	24	72,6	593,9		73,76

1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	№54-4г-2020	
				биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2	№54-6м-2020	
				напиток из шиповника	180	0,8	0	15,3	63,6	№54-13хн-2020	
			гор.напиток								
			хлеб	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром	
			фрукты								
				хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	
				соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	№54-3соус- 2020	
				салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	№54-13з-2020	
			<i>итого</i>		580	30,5	25,6	102,7	761,8		73,76
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			580	30,5	25,6	102,7	761,8		73,76

1	5	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,58	17,72	143,2	№54-19к-2020	
				сырники	150	14,7	4,3	12,3	146,8	№54-6т-2020	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	№54-2гн-2020	
			хлеб	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром	
			фрукты	мандарин	140	1,1	0,3	10,5	53,2	Пром	
				хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	
				бутерброд с сыром	30	5,8	8,3	14,83	157	№54-1з-2020	
			<i>итого</i>		800	32,5	14,88	98,65	686,5		73,76
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			800	32,5	14,88	98,65	686,5		73,76

2	1	Завтрак	гор.блюдо	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	№54-10г-2020	
				тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	№54-16м-2020	
			гор.напиток	КОМПОТ из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	№54-1хн-2020	
			хлеб	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром	
			фрукты	соус красный основной	20	0,7	0,52	1,8	14,1	№54-3соус-2020	
				салат из моркови с капустой	80	1,33	6,08	8,52	94,12	№54-8з-2020	
				хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	
2	1	Обед	<i>итого</i>		580	20,53	21,68	78,82	578		73,76
			закуски								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			580	20,53	21,68	78,82	578		73,76

2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	№54-1к-2020	
				сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	№54-1к-2020	
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	№54-21гн-2020	
			хлеб	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	
			фрукты	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	Пром	
				хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром	
			<i>итого</i>		650	23,3	19,5	90,7	630,5		73,76
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			650	23,3	19,5	90,7	630,5		73,76

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	№54-2Г-2020	
				курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	№54-25М-2020	
			гор.напиток	когмол из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	№54-2ХМ-2020	
			хлеб	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром	
			фрукты								
				хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	
				салат из моркови с яблоком	80	0,7	8,1	5,8	99	№54-2ХН-2020	
2	3	Обед	итого		600	25,6	20,9	82,8	621,2		73,76
			закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			600	25,6	20,9	82,8	621,2		73,76

2	4	Завтрак	гор.блюдо	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	№54-10г-2020	
				котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3	№54-14р-2020	
				КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	19,8	81	№54-1хн-2020	
			гор.напиток	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	
			хлеб								
			фрукты	соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	№54-5соус- 2020	
				хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром	
2	4	Обед	итого		540	23,6	11,8	84,8	539		73,76
			закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			540	23,6	11,8	84,8	539		73,76

2	5	Завтрак	гор.блюдо	горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	№54-21Г-2020	
				биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9	№54-23М-2020	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	№54-3ГН-2020	
			хлеб	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром	
			фрукты								
				хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	
				соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	№54-3соус-2020	
2	5	Обед	<i>итого</i>		520	35,8	6	83,4	529,9		73,76
			закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			520	35,8	6	83,4	529,9		73,76
		Итого за весь период:			64103	283,5	172,9	905,8	6336,9		737,6