



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Лицей №4

«Многопрофильный

Платонова В.Н.

«28» сентября 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

С. Шрамакiewicz

Светлан

подпись к 2 от 28.09.21

«28» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Здоровое

питание» Ж.В.

Беломестная Ж.В.

«28» сентября 2021 г.

Двухнедельное циклическое меню завтраков учащихся начальных классов (1-4 класс)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле-воды	№ рецептуры
-------	--------------------	-----------------	------	-------	------	-----------	-------------

1 неделя

1 день							
1	Колбаса варено-копченая порционная	15	47	1,88	4,36		№ 99, 2004г.
2	Каша молочная с маслом сливочным	210	219	4,78	8,84	30,14	№ 311, 2004г.
3	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
4	Выпечка дрож./печенье/пряники	50/30	191	3,65	7,15	28,01	№769, 772, 2004г.
5	Хлеб	20	40	1,37	0,18	8,14	ГОСТ 26983-2015г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-20018г.
Итого			601	13,27	21,08	89,3	
2 день							
1	Салат из свежих/отварных овощей	60	67	0,7	5,37	3,91	№16,71,2004г.
2	Котлета/биточки рыбные	90	141	11,19	7,26	7,58	№ 388, 2004г.
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	155	160	3,1	7,49	20,13	№ 520, 2004г.
4	Сок/нектар фруктовый	200	88			22	ТР ТС 023/2011
5	Хлеб	20	40	1,37	0,18	8,14	ГОСТ 26983-2015г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-20018г.
Итого			544	17,77	20,81	71,11	

3 День									
1	Сыр порционный	15	48	3,27	3,9				№ 97, 2004г.
2	Запеканка из творога с повидлом	170	347	29,39	11,56	31,38			№ 366, 2004г.
3	Какао с молоком	200	131	3,64	2,73	22,9			№693,2004г.
4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35			ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		574	37,71	18,7	63,63			
4 День									
1	Салат из свежих/отварных овощей	60	67	0,7	5,37	3,91			№16,71,2004г.
2	Жаркое по-домашнему	150	188	18,65	5,13	16,72			№ 631, 1983г.
3	Компот из сухофруктов/св. фруктов/ягод	200	103	0,15	0,14	25,36			№633,639,2004г.
4	Выпечка дрож./печенье/пряники	50/30	191	3,65	7,15	28,01			№769,772,2004г.
5	Хлеб	20	40	1,37	0,18	8,14			ГОСТ 26983-20015г.
	Итого		589	24,52	17,97	82,14			
5 День									
1	Овощи свежие/соленые порционные	60	12	0,62	0,11	2,1			№ 816 (10), 1983г.
2	Тефтели мясные	110	229	6,88	17,36	11,26			№461,2004г.
3	каша гречневая рассыпчатая	150	226	8,24	5,37	36,07			№508,2004г.
4	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66			№ 685, 2004г.
5	Хлеб	20	40	1,37	0,18	8,14			ГОСТ 26983-2015г.
	Итого		563	17,29	23,06	71,23			
2 неделя									
1 день									
1	Сыр порц./Колбаса варено-копченая порц.	15	47	3,27	3,9				№ 97, 99, 2004г.
2	Каша молочная с маслом сливочным	210	222	6,04	9,45	28,09			№ 311, 2004г.
3	Кофейный напиток с молоком	200	106	1,8	1,1	22,19			№ 692, 2004г.
4	Выпечка дрож./печенье/пряники	50/30	191	3,65	7,15	28,01			№769,772,2004г.
5	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35			ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		614	16,17	22,11	87,64			

2 День

1	Салат из свежих/отварных овощей	60	67	0,7	5,37	3,91	№16,71,2004г.
2	Котлета/биточки рыбные	90	141	11,19	7,26	7,58	№ 388, 2004г.
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	155	160	3,1	7,49	20,13	№ 520, 2004г.
4	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
5	Хлеб	20	40	1,37	0,18	8,14	ГОСТ 26983-2015г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		512	17,95	20,85	62,77	

3 День

1	Салат из свежих/отварных овощей	60	68	0,76	5,32	4,32	№16,71,2004г.
2	Плов из филе цыпленка	150	232	19,18	5,96	25,5	№ 492, 2004г.
3	Компот из сухофруктов/св. фруктов/ягод	200	103	0,15	0,14	25,36	№633,639,2004г.
4	Выпечка дрож./печенье/пряники	50/30	191	3,65	7,15	28,01	№769,772,2004г.
5	Хлеб	20	40	1,37	0,18	8,14	ГОСТ 26983-2015г.
	Итого		634	25,11	18,75	91,33	

4 День

1	Овощи свежие/соленые порционные	60	12	0,62	0,11	2,1	№ 816 (10), 1983г.
2	Котлета по-хлыновски	90	240	11,28	28,46	3,55	№ 454, 2004г.
3	Макаронные изделия отварные с маслом	155	222	5,51	7,15	33,81	№ 516, 2004г.
4	Сок /нектар фруктовый	200	88			22	ТР ТС 023/2001г.
5	Хлеб	20	40	1,37	0,18	8,14	ГОСТ 26983-2015г.
	Итого		602	18,78	35,9	69,6	

5 День

1	Каша молочная с маслом сливочным	210	222	6,04	9,45	28,09	№ 311, 2004г.
2	Какао с молоком	200	131	3,64	2,73	22,9	№693,2004г.
3	Выпечка дрож./печенье/пряники	50/30	191	3,65	7,15	28,01	№769,772,747,2004г.
4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		592	14,74	19,84	88,35	

Расчет произведен с помощью программного комплекса "Баст-питание"

Министерство экономического развития и торговли. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Т. Лапиной, М: изд. "Учебпродинформ", 2004г. Сборник рецептов для предприятий общественного питания, М., Экономика, 1983г., Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающегося во всех образовательных учреждениях./Под ред. М.Г. Могильного и В.А. Тугельяна, М.-Дели принт, 2015 год.