

Утверждаю  
«БОУ «Лицей»»

Согласовано

ИП Бакулина Т.С.

директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ . /

\_\_\_\_\_ /Бакулина Т.С./

**Цикличное меню горячих завтраков  
для обучающихся 5-х–11-х классов на 2023 год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 15	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 250	250	10,42	12,64	47,08	343,61	54-24к
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	МАНДАРИН 100	100	0,75	0,25	7,5	35	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		595	20,82	20,49	80,58	588,61	
<b>Итого за день</b>		595	20,82	20,49	80,58	588,61	

(лист 2)

**Неделя: 1**

**День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 100	100	21,44	5,02	4,23	147,56	54-2м(К)
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		590	29,04	18,52	57,83	513,06	
<b>Итого за день</b>		590	29,04	18,52	57,83	513,06	

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ 100	100	16,78	15,89	6,67	236,44	54-18м
	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		570	26,24	22,07	69,63	582,2	
<b>Итого за день</b>		570	26,24	22,07	69,63	582,2	

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	200	39,55	14,23	28,88	401,63	54-1г
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 15	15	1,05	1,35	8,4	49,05	пром
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ЯБЛОКО 150	150	0,58	0,58	14,67	66,58	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		595	43,68	16,36	73,25	614,36	
<b>Итого за день</b>		595	43,68	16,36	73,25	614,36	

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		600	27,42	11,18	82,64	540,7	
<b>Итого за день</b>		600	27,42	11,18	82,64	540,7	

(лист 6)

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге-	№
-------	--------------------	-----	------------------	--	--	---------	---

пищи	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
<b>Завтрак</b>							
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 15	15	3,45	4,5	53,7	54-1з	
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 250	250	6,63	6,75	35,88	230,63	54-25к
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 50	50	3,85	1,2	26,67	133	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	КИВИ 110	110	0,9	0,4	8,9	43,1	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		660	17,71	13,08	95,22	569,25	
<b>Итого за день</b>		660	17,71	13,08	95,22	569,25	

(лист 7)

## Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	СОУС СМЕТАННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 30	30	0,9	4,95	1,95	55,8	54-4соус
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		600	29,36	15,53	77,51	567,26	
<b>Итого за день</b>		600	29,36	15,53	77,51	567,26	

(лист 8)

## Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100	17,01	16,51	3,9	232,11	54-2м
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		570	29,28	30,37	72,58	683,95	
<b>Итого за день</b>		570	29,28	30,37	72,58	683,95	

(лист 9)

## Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	БЕДРО КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ 100	100	15,56	17,56	0,22	221	159
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		570	22,26	24,36	46,92	494,9	
<b>Итого за день</b>		570	22,26	24,36	46,92	494,9	

(лист 10)

## Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) 100	100	13,84	7,41	6,28	147,22	54-11р
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		570	25,36	22,39	81,82	629,22	
<b>Итого за день</b>		570	25,36	22,39	81,82	629,22	
<b>Итого за период</b>		5 920	271,17	194,35	737,98	5783,51	
<b>Среднее значение за период</b>			27,1	19,4	73,8	578,4	

\_\_\_\_\_ <Не  
Составилуказан>

Утвердил \_\_\_\_\_

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022