

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 15

С.В.Хисматулин



Утверждаю:

И.П.Яркова Н.В.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ**

**С 1 ПО 4 КЛАСС**

**МАОУ СОШ № 15**

**НА 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Форма 3.ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма (нетто) на 1 чел. в день, в гр 35%	Фактически выдано продуктов в нетто по дням (всего), г										Среднее за 10 дней на 1 чел в гр	Норма	факт	Отклонение от нормы в % (+/-)	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1	Мясные продукты	25,9	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	163	16	259	381	+30%
2	Молоко	24,3		31			31			150			31		243	243	100%
3	Сметана	3,5		5		5	10	5		5			5		35	40	+14%
4	Масло сливочное	11,37	13	14	14	13	18	13	14				14		113,7	113	-0,6%
5	Масло растит.	5,77	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6			57,7	58	100%
6	Макаронны	6,12	35						35						61,2	70	+14,38%
7	Крупы, бобовые	16,63	15		45			46		45					166,3	196	+17,86%
8	Сахар	14,87	15	20	20	15	20	20	20	20	15	15	20		148,7	180	+21,05%
9	Картофель.	65,8	17	139	17	139	17	17	17	139	139	17	17		658	658	100%
10	Овощи	105	53	120	120	100	114	100	119	110	114	100	100		1050	1050	100%
11	Сухофрукты	6,12			15			10		10			15		61,2	65	+6,2%
12	Чай	0,14	1			1						1			1,4	3,0	+40%
14	Хлеб	48,12	30	60	60	30	60	30	60	30	30	60	60		481,2	480	100:
13	Пшеница	15,4			74			149		74			74		154	371	100%
14	Соль	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1		2,1	2,1	100%
15	мука	6,12		8						8		9	12		61,2	61	100%
16	какао	0,42		2						2					4,2	4,0	100%

завтрак с /ночником

### МЕНЮ 1 день 1 вариант

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Каша вязкая на молоке (пшено, рис, молоко, сахар, масло сливочное)	200.5	8,32	12,78	37,08	284,44	№302-2004
кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, сахар)	200	2,67	4,2	23,63	123,49	№692-2004
Хлеб ржаной с сыром	25.20	7,01	5,76	9,62	129	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
выпечка	50	5,15	2,1	27,0	141	
<b>Итого :</b>		23,55	24,84	107,13	772,93	

### Меню 1 день 2 вариант

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	40.60	19,44	21,41	10,06	291,34	№ 437-2004
Макароны отварные (макароны, масло слив)	150	5,68	4,49	36,59	212,67	№ 516-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
<b>Итого :</b>		27,6	26,17	85,96	668,3	

### МЕНЮ 2 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	200	15,06	19,43	45,19	405,79	№370-2013
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	200	-	-	23,0	92,0	
<b>Итого :</b>		17,54	19,70	93,12	604,58	

**МЕНЮ 3 день**

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Запеканка «Царская» с молоком сгущенным (творог, манка, сахар, яйцо, мука, масло сливочное, м/р)	150,20	19,38	12	23,22	281,65	10/5-2011
Чай с сахаром (заварка, сахар)	200	0,3	-	15,2	60	№686-2004
выпечка	125	6,18	2,52	32,4	169,2	
<b>Итого :</b>		25,86	14,52	70,82	510,85	

**МЕНЮ 4 день**

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону (помидоры свежие, м/растит)	60	0,6	4,1	2,0	47,1	№17-2013
Котлеты мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	90,30	23,48	10,02	7,5	172,41	№451-2004 №578-2004
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло)	150	3,07	4,89	21,9	150,06	№520-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,2	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого :</b>		29,63	19,28	67,73	520,9	

**МЕНЮ 5 день**

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Мясо тушенное (говядина, лук, морковь, томат паста, мука, масло растительное)	40,60	19,44	21,41	10,06	291,34	№433-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)	150	8,44	10,82	42,28	290,05	№508-2004
Чай с сахаром (заварка, сахар,)	200	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
фрукт	100	0,4	-	9,8	40	
<b>Итого :</b>		30,86	32,5	92,25	749,19	



**МЕНЮ 6 день**

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Сосиска детская с соусом	50.50	9	14,5	2,8	209	№413-2004
Макароньы отварные	150	8,1	9,3	31,95	250,5	№333-2004
Компот из св. замор ягод ( вишня, смородина, сахар)	200	0,2	0,0	35,08	142,0	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	200	-	-	23,0	92,0	
<b>Итого :</b>		19,58	24,07	107,74	761,3	

**Меню 7 день переделать все**

Наименование блюда	Выход,гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное)	200	13,53	15,37	32,61	320,48	№436-2004
Чай с лимоном ( заварка, сахар, лимон)	200.15.7	0,8	-	29,96	120	№705-2004
Хлеб ржаной	25	2,28	0,12	14,91	57	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
<b>Итого :</b>		16,61	15,49	91,86	558,98	

**Меню 8 день 1 вариант**

Наименование блюда	Выход,гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло/растит)	200.5	19,54	21,54	3,03	378,4	№340-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	3,15	3,2	24,75	125,87	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
<b>Итого :</b>		25,37	25,01	52,49	667,07	

**Меню 8 день 2 вариант**

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	200	15,06	19,43	45,19	405,79	№370-2013
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	200	0,3	-	23,0	92,0	
<b>Итого :</b>		17,84	19,70	93,12	604,58	

**Меню 9 день**

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону (огурцы свежие, масло растит)	60	0,6	4,1	2,0	47,1	№ 17-2013
Биточки рубленые из птицы запеченные, с соусом томатным (грудка куриная, хлеб, лук, молоко, яйцо, мука, масло растительное, морковь, томат паста, сахар, масло сливочное)	90,30	14,98	15,6	15,32	252,29	№498-2004 №587-2004
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,07	4,89	21,9	150,06	№520-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого :</b>		21,13	24,86	75,55	600,85	

**Меню 10 день**

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Бефстроганов (говядина, лук, сметана, мука, масло растит)	40.60	19,44	21,41	10,06	291,34	№423-2004
макароны	150	8,44	10,82	40,59	278,45	№508-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200.	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
фрукт	100	0,3	-	8,6	40	
<b>Итого :</b>		30,66	32,5	84,18	716,58	

**Меню 11 день 1 вариант**

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Каша вязкая «Дружба» (рис, пшено, молоко сахар, масло сливочное)	200.5	8,32	12,78	37,08	284,44	№302-2004
Кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, сахар)	200	2,67	4,2	23,63	123,49	№692- 2004
Хлеб ржаной с сыром	25.20	7,01	5,76	9,62	129	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
фрукт	100	0,3	-	8,6	40	
<b>Итого :</b>		18,7	22,74	88,73	671,93	

**Меню 11 день 2 вариант**

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	40,60	19,44	21,41	10,06	291,34	№437-2004
Макароньы отварные (макароньы, масло слив)	150	5,68	4,49	36,59	212,67	№516-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
<b>Итого :</b>		27,6	26,17	85,96	668,3	

**Меню 12 день**

Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Куриное бедро запеченное с соусом	90,30	16,2	15,1	16,85	252,29	№ 494-2004
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,07	4,89	21,9	150,06	№520-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
Кондитерское изделие	30	2,52	5,52	15,45	120,3	
<b>Итого :</b>		24,27	25,78	90,53	674,05	

**Меню 13 день**

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Плов с курицы	250	24,22	15	29,03	352,06	№492-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	2,67	4,2	23,69	123,49	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	200	-	-	23,0	92,0	
<b>Итого :</b>		29,17	19,47	90,63	635,35	



**Меню 14 день**

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Тефтели с соусом (фарш мясной, рис, мука, лук, масло растительное)	90,30	11,13	19,33	13,66	262,96	№462-2004 №587-2004
Макароны отварные (макароны масло сливочное)	150	5,68	4,49	36,59	212,67	№516-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
йогурт	95	0,4	-	9,8	95	
<b>Итого :</b>		19,69	24,09	96,38	722,03	

**Меню 15 день**

Наименование блюда	Выход,гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное)	200	13,55	15,37	32,61	320,48	№436-2004
Компот из шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	0,8	-	29,96	120	№705-2004
Хлеб ржаной	25	2,28	0,12	14,91	57	
Сок	120	-	-	14,38	57,5	
<b>Итого :</b>		16,63	15,49	91,86	554,98	

**Меню 16 день**

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Сосиски детские с маслом	50.5	9	14,5	2,8	209	№413-2004
Макароны отварные (макароны, масло слив)	150	5,68	4,49	36,59	212,67	№ 516-2004
Чай с сахаром с лимоном (заварка, сахар, лимон)	200.15.7	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
фрукт	100	0,3	-	8,6	40	
Кондитерское изделие	30	2,52	5,52	15,45	120,3	
<b>Итого :</b>		20,08	24,78	93,55	709,77	



## Меню 17 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону (огурцы свежие, м/растит)	60	0,6	4,1	2,0	47,1	№ 17-2013
Курица тушенная в соусе	70,50	14,15	15,16	16,3	242,87	№405-2013
Рис отварной	150	3,88	5,17	40,42	227	№ 511-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
<b>Итого :</b>		25,23	30,07	114,75	808,66	

## Меню18 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Овощи по сезону	60	0,6	4,1	2,0	47,1	№17-2013
Котлеты мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	90,30	23,48	10,02	7,5	172,41	№451-2004 №578-2004
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,07	4,89	21,9	150,06	№520-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
<b>Итого :</b>		31,91	19,55	82,64	588,77	

## Меню 19 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное)	40,60	19,44	21,41	10,06	291,34	№ 437-2004
Макароньы отварные (макароньы, масло сливочное)	150	5,68	4,49	36,59	212,67	№516-2004
Компот св замор. ягод (вишня или смородина, сахар)	200	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	2,28	0,27	14,91	67,8	
сок	125	-	-	14,38	57,5	
<b>Итого :</b>		27,6	26,17	97,36	712,91	

## Меню 20 день

Наименование блюда	Выход,гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Горячий завтрак						
Рыба запеченная со сметаной и сыром (рыба, мука, м/растит)	100	23,48	7,02	3,5	172,41	№ 341-2013
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,07	4,89	21,9	150,06	№ 520-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
выпечка	50	5,15	2,1	27,0	141	
<b>Итого :</b>		<b>36,46</b>	<b>14,55</b>	<b>92,24</b>	<b>638,06</b>	