**Утверждаю**

 **Директор МКОУ «Комарская сош»"**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.М. Бреднев**

**«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.**

**Цикличное меню горячих завтраков 1-4 класс**

**осенне-зимний период на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1 неделя****День 1****Завтрак** | Огурец в нарезке | 30 г | 0,25 | 0,05 | 0,75 | 4,25 | 54-2 |
|  | Щи из капусты со сметаной | 200 г | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 | 54-1 |
|  | Макароны отварные | 150г | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,80 | 54-1г |
|  | Курица отварная | 60 г | 19,3 | 1,4 | 0,7 | 92,9 | 54-21 |
|  | Чай с сахаром | 200 г. | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 г. | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,60 |  |
|  |  |  |  |  |  | 553,55 |  |
| **День 2** | Зеленый горошек | 30 г | 0,85 | 0,05 | 1,75 | 11,05 | 54-20 |
|  | Рассольник домашний | 200 г. | 4,6 | 5,7 | 11,6 | 116,1 | 54-4 |
|  | Жаркое по-домашнему | 200 г. | 24,8 | 6,2 | 17,6 | 225,7 | 54-28 |
|  | Чай с лимоном и сахаром | 200 г. | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 54-3 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 г. | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,60 |  |
|  |  |  |  |  |  | 521,35 |  |
| **День 3** | Помидоры в нарезке | 30 г. | 0,35 | 0,05 | 1,15 | 6,4 | 54-3 |
|  | Суп картофельный с макаронами | 200 г. | 5,2 | 2,8 | 18,5 | 119,6 | 54-7 |
|  | Каша перловая рассыпчатая | 150 г | 4,4 | 5,3 | 30,5 | 187,1 | 54-5 |
|  | Курица тушеная с морковью | 100 г | 14,1 | 5,7 | 4,4 | 126,4 | 54-25 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 г | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 г. | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,60 |  |
|  |  |  |  |  |  | 661,10 |  |
| **День 4** | Кукуруза сахарная | 30 г. | 0,6 | 0,1 | 3,05 | 15,65 | 54-21 |
|  | Борщ с капустой со сметаной | 200 г. | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 | 54-2 |
|  | Рис отварной | 150 г | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 | 54-6 |
|  | Котлета рыбная | 100 г | 14,2 | 2,6 | 8,6 | 114,2 | 54-3 |
|  | Кофейный напиток | 200 г. | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 54-23 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 г. | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,60 |  |
|  |  |  |  |  |  | 670,35 |  |
| **День 5** | Морковь отварная  | 30 г | 0,4 | 0,1 | 2,05 | 10 | 54-27г |
|  | Суп картофельный с крупой | 200г | 5,1 | 5,8 | 10,8 | 115,60 | 54-10 |
|  | Капуста тушеная с птицей | 200 г. | 16,8 | 8,2 | 10,4 | 182,9 | 54-27 |
|  | Кисель из клюквы | 200 г | 0,1 | 0 | 14,10 | 56,8 | 54-25 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 г. | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,60 |  |
|  |  |  |  |  |  | 505,90 |  |
|  | Общая калорийность за 5 дней |  |  |  |  | 2919,25 |  |
| **2 неделя****День 1** | Огурец в нарезке | 30 г | 0,25 | 0,05 | 0,75 | 4,25 | 54-2 |
|  | Суп из овощей | 200 г | 1,42 | 3,72 | 8,08 | 71,20 | 54-17 |
|  | Плов с курицей | 200 г. | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,60 | 54-12 |
|  | Чай с сахаром | 200 г. | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 г. | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,60 |  |
|  |  |  |  |  |  | 557,45 |  |
| **День 2** | Помидоры в нарезке | 30 г. | 0,35 | 0,05 | 1,15 | 6,4 | 54-3 |
|  | Суп гороховый  | 200 г | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,10 | 54-8 |
|  | Рагу из курицы | 200 г | 20,9 | 7 | 17,6 | 217,40 | 54-22 |
|  | Чай с лимоном и сахаром | 200 г. | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 54-3 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 г. | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,60 |  |
|  |  |  |  |  |  | 525,40 |  |
| **День 3** | Свекольник со сметаной |  200 г | 1,8 | 4,28 | 10,66 | 88,3 | 54-18 |
|  | Котлета из говядины | 75 г | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,30 | 54-4 |
|  | Макароны отварные | 150г | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,80 | 54-1г |
|  | Компот из свежих яблок | 200 г | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 | 54-32 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 г. | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,60 |  |
|  |  |  |  |  |  | 688,60 |  |
| **День 4** | Суп фасолевый | 200 г | 6,8 | 4,6 | 14,4 | 125,9, | 54-9 |
|  | Тефтеля из говядины с рисом | 60 г | 8,7 | 8,8 | 4,8 | 133,1 | 54-16 |
|  | Гречка отварная рассыпчатая | 150 г | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,70 | 54-4 |
|  | Кисель из клюквы | 200 г | 0,1 | 0 | 14,10 | 56,8 | 54-25 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 г. | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,60 |  |
|  |  |  |  |  |  | 690,10 |  |
| **День 5** | Суп картофельный с крупой | 200г | 5,1 | 5,8 | 10,8 | 115,60 | 54-10 |
|  | Капуста тушеная с птицей | 200 г. | 16,8 | 8,2 | 10,4 | 182,9 | 54-27 |
|  | Чай с сахаром | 200 г. | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 г. | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,60 |  |
|  |  |  |  |  |  | 465,90 |  |
|  | **Общая калорийность за 5 дней** |  |  |  |  | 2927,45 |  |