Приложение №2 к контракту № **0136600003521000108-01** от 10 января 2022 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное цикличное меню**  **Абонемент «Завтрак для обучающихся, получающих начальное общее образование»**  Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | | | | |
| **Рацион: Школа завтрак 2022 год** | | | **День:** | понедельник |  |  |  |  | |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | Ученики 1-4 кл. | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая с маслом 250 гр. | | 250 | 5 | 7 | 26 | 309 | 14 | 4 001,01 |
|  | Чай 200 гр. | | 200 |  |  |  | 87 |  | 10 015 |
|  | Хлеб пшеничный 30 гр. | | 30 | 9 | 2 | 29 | 83 |  | 13 001,01 |
|  | Ветчина 20 гр. | | 20 | 2 | 1 | 1 | 92 | 1 | 13 012 |
|  | Шок.батончик | | 20 | 5 | 3 | 86 |  |  |  |
| **Итого за Завтрак 2** | | | | 21 | 14 | 142 | 634 | 15 |  |
| **Итого за день** | | | | 21 | 14 | 142 | 634 | 15 |  |
|  | | |  |  | | | | | |
| **Рацион: Школа завтрак 2022 год** | | | **День:** | вторник |  |  |  |  | |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | Ученики 1-4 кл. | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны с сыром 230 гр. | | 230 | 6 | 9 | 19 | 306 |  | 4 007,02 |
|  | Кофейный напиток с молоком 200 гр. | | 200 | 2 | 2 | 10 | 112 | 7 | 10 019,01 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный 30 гр. | | 30 | 2 |  | 13 | 63 |  | 13 001,02 |
|  | Булочка ванильная | | 35 | 15 | 15 | 72 | 220 |  |  |
| **Итого за Завтрак 2** | | | | 25 | 26 | 114 | 701 | 7 |  |
| **Итого за день** | | | | 25 | 26 | 114 | 701 | 7 |  |
|  | | |  |  | | | | | |
| **Рацион: Школа завтрак 2022 год** | | | **День:** | среда |  |  |  |  | |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | Ученики 1-4 кл. | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета рубленая из птицы 90 гр. | | 90 | 13 | 12 | 19 | 214 | 6 | 7 058,01 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая 150 гр. | | 150 | 6 | 6 | 25 | 199 |  | 8 001,02 |
|  | Компот из сухофруктов 200 гр. | | 200 |  |  | 13 | 171 |  | 10 010,01 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный 30 гр. | | 30 | 2 |  | 13 | 63 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный 30 гр. | | 30 | 9 | 2 | 29 | 83 |  | 13 001,01 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | | 30 | 20 | 99 | 730 | 6 |  |
| **Итого за день** | | | | 30 | 20 | 99 | 730 | 6 |  |
|  | | |  |  | | | | | |
| **Рацион: Школа завтрак 2022 год** | | | **День:** | четверг |  |  |  |  | |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | Ученики 1-4 кл. | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный с маслом 160 гр. | | 160 | 8 | 9 | 1 | 261 | 1 | 5 001,08 |
|  | Колбаса отварная 50 гр. | | 50 | 10 | 12 | 23 | 179 |  |  |
|  | Чай 200 гр. | | 200 |  |  | 6 | 119 |  | 10 001,01 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный 45 гр. | | 45 | 3 |  | 20 | 95 |  | 13 013 |
|  | Пирожное песочное 80 гр. | | 80 | 9 | 15 | 29 | 363 | 56 | 0,18 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | | 30 | 36 | 84 | 639 | 57 |  |
| **Итого за день** | | | | 30 | 36 | 84 | 639 | 57 |  |
| **Рацион: Школа завтрак 2022 год** | | | **День:** | пятница |  |  |  |  | |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | Ученики 1-4 кл. | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пельмени с маслом 230 гр. | | 230 | 9 | 12 | 15 | 377 |  | 7 022,02 |
|  | Напиток из ягод 200 гр. | | 200 |  |  | 6 | 119 |  | 10 015 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный 30 гр. | | 30 | 2 |  | 13 | 63 |  |  |
|  | Печенье 40 гр. | | 40 | 41 | 23 | 132 | 52 |  | 1 056,01 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | | 52 | 35 | 166 | 739 |  |  |
| **Итого за день** | | | | 52 | 35 | 166 | 739 |  |  |
| **Рацион: Школа завтрак 2022 год** | | | **День:** | понедельник |  |  |  |  | |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | Ученики 1-4 кл. | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные 170 гр. | | 170 | 4 | 5 | 22 | 210 |  | 8 004,01 |
|  | Сосиски отварные 70 гр. | | 70 | 15 | 28 | 1 | 172 | 3 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный 30 гр. | | 30 | 2 |  | 13 | 63 |  |  |
|  | Сок плодово-ягодный 200 гр. | | 200 |  |  | 9 | 108 | 56 | 10 002,01 |
|  | Кекс 35 гр. | | 35 | 15 | 15 | 72 | 220 |  |  |
| **Итого за Завтрак 2** | | | | 36 | 48 | 112 | 743 | 59 |  |
| **Итого за день** | | | | 36 | 48 | 112 | 743 | 59 |  |
| **Рацион: Школа завтрак 2022 год** | | | **День:** | вторник |  |  |  |  | |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | Ученики 1-4 кл. | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная с маслом 250 гр. | | 250 | 7 | 7 | 31 | 332 |  | 8 001,01 |
|  | Какао с молоком 200 гр. | | 200 | 3 | 3 | 10 | 129 | 7 | 10 019,01 |
|  | Хлеб пшеничный 30 гр. | | 30 | 9 | 2 | 29 | 83 |  | 13 001,02 |
|  | Сыр порциями 20 гр. | | 20 | 15 | 18 | 5 | 69 |  | 1 056,01 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | | 34 | 30 | 75 | 613 | 8 |  |
| **Итого за день** | | | | 34 | 30 | 75 | 613 | 8 |  |
|  | | |  |  | | | | | |
| **Рацион: Школа завтрак 2022 год** | | | **День:** | среда |  |  |  |  | |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | Ученики 1-4 кл. | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лапшевник с творогом 250 гр | | 250 | 4 | 5 | 32 | 486 |  | 6 001,01 |
|  | Чай 200 гр. | | 200 |  |  |  | 87 |  | 10 015 |
|  | Хлеб пшеничный 30 гр. | | 30 | 9 | 2 | 29 | 83 |  | 13 001,01 |
|  | Ветчина 20 гр. | | 20 | 2 | 1 | 1 | 65 |  |  |
|  | Шок.батончик | | 20 | 5 | 3 | 86 | 92 |  |  |
| **Итого за Завтрак 2** | | | | 19 | 11 | 148 | 813 |  |  |
| **Итого за день** | | | | 19 | 11 | 148 | 813 |  |  |
|  | | |  |  | | | | | |
| **Рацион: Школа завтрак 2022 год** | | | **День:** | четверг |  |  |  |  | |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | Ученики 1-4 кл. | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета мясная рубленая 90 гр. | | 90 | 12 | 13 | 9 | 189 |  | 4 002,01 |
|  | Рис отварной 150 гр. | | 150 | 2 | 4 | 19 | 183 |  | 10 020,01 |
|  | Кисель 200 гр. | | 200 |  |  | 7 | 120 | 15 | 13 001,02 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный 30 гр. | | 30 | 2 |  | 13 | 63 |  | 1 056,01 |
|  | Булочка с изюмом 80 гр. | | 80 | 6 | 10 | 44 | 283 | 8 | 0,17 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | | 28 | 29 | 92 | 838 | 23 |  |
| **Итого за день** | | | | 28 | 29 | 92 | 838 | 23 |  |
|  | | |  |  | | | | | |
| **Рацион: Школа завтрак 2022 год** | | | **День:** | пятница |  |  |  |  | |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | Ученики 1-4 кл. | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Блинчики с молоком сгущенным 200 гр. | | 200 | 6 | 9 | 33 | 474 |  | 12 001,03 |
|  | Яйцо куриное вареное | | 40 | 7 | 6 | 1 | 84 |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный 30 гр. | | 30 | 2 |  | 13 | 63 |  |  |
|  | Чай 200 гр. | | 200 |  |  |  | 87 |  | 10 015 |
|  | Рулет 35 гр. | | 35 | 15 | 15 | 72 | 220 | 4 | 13 010,01 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | | 30 | 30 | 119 | 928 | 4 |  |
| **Итого за день** | | | | 30 | 30 | 119 | 928 | 4 |  |
| **Итого за период** | | | | 273 | 219 | 819 | 6423 | 126 |  |
| **Среднее значение за период** | | | | 27,3 | 21,9 | 81,9 | 642,3 | 12,6 |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | | | 17 | 31 | 52 |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ЗАКАЗЧИК:  Директор Гимназии №2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Стулова Я.М.  м.п. |  |