



**Пятидневное меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов с 01.01.24 года.**



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная****	200	4,60	5,80	24,30	167,20	54-26к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1з-2022/СР
	Масло сливочное (поршнями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	16,50	22,60	60,50	509,30	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР
	Пши из свежей капусты с картофелем	200	1,90	7,20	7,50	102,20	88/2011
	Фрикадельки из говядины	90	12,30	10,90	6,10	172,00	54-29м-2022/ТПП
	Соус сметанный	50	0,70	4,10	1,60	46,50	54-1еуе/СР
	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Компот из ягоды***	200	0,10	0,00	7,20	29,30	54-31хн-2022/СР
Итого за Обед:		830	26,90	27,80	96,10	742,80	
День 2							
Завтрак	Тефтели из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16м-2022/ТПП
	Соус сметанный с томатом	50	0,70	1,40	2,70	25,60	331/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4р-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		540	25,40	21,60	72,50	585,70	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	200	14,00	6,10	9,10	147,10	117/2011
	Рагу из курицы	250	26,20	8,80	21,90	271,70	54-22м-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-1хн-2022/СР
Итого за Обед:		790	48,40	15,60	93,70	709,20	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога (сырники из творога)	150	15,60	9,20	26,20	249,60	54-1г-2022/СР
	Соус абрикосовый	25	0,10	0,00	15,00	60,70	1087/2011
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Йогурт в инв/упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
	Итого за Завтрак:		520	23,60	11,00	77,80	505,10
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,80	2,70	4,60	45,70	54-11з-2022/СР
	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,30	10,70	88,30	54-18с-2022/СР
	Котлета (биточек) из мяса говядины	90	16,40	15,70	14,80	265,70	54-4м-2022/СР
	Картофель отварной, с маслом	150	2,90	3,70	22,20	133,80	125/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягоды***	200	0,10	0,10	7,80	32,70	54-11хн-2022/СР
Итого за Обед:		780	27,30	27,50	91,80	722,70	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР
	Котлета (биточек) из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,80	54-5м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		530	24,30	15,60	59,40	475,20	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,80	2,00	4,10	37,60	54-27з-2022/СР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9р-2022
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
Компот из ягоды***	200	0,10	0,10	7,80	32,70	54-7хн-2022/СР	
Итого за Обед:		780	31,60	33,40	95,10	806,80	
День 5							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24з-2022/СР
	Плов с курицей	200	27,20	8,10	33,20	314,60	54-12м-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	31,40	11,30	64,50	486,40	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022/СР
	Рассольник Ленинградский	200	4,80	5,80	13,60	125,50	54-3с-2022/СР
	Курица тушеная в соусе	90	21,00	5,50	3,50	147,10	290/2011
	Макароны отварные	170	6,00	5,60	37,20	223,00	54-1г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.
Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2022/СР	
Итого за Обед:		790	38,10	17,90	99,90	712,20	

751

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная****	200	6,90	5,80	32,10	208,30	54-23к-2022/CP
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,60	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/CP
	Фрукт свежий**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.
Итого за Завтрак:		590	16,70	13,00	76,20	489,20	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/CP
	Суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с-2022/CP
	Тефтели из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16м-2022/ТПП
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,20	11,00	46,70	54-34хн-2022/CP	
Итого за Обед:		780	33,90	25,40	103,70	778,20	
День 2							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/CP
	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,50	54-1о-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/CP
	Йогурт в инд/упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
Итого за Завтрак:		585	23,80	20,50	50,40	481,70	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/CP
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,50	3,50	23,10	149,50	54-7с-2022/CP
	Жаркое по домашнему из курицы	250	31,00	7,80	22,00	282,00	54-28м-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягод****	200	0,20	0,10	7,70	32,70	54-10хн-2022/CP
Итого за Обед:		840	44,50	18,50	90,70	706,50	
День 3							
Завтрак	Каша молочная****	180	7,70	10,10	30,90	245,60	54-9к-2022/CP
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з-2022/CP
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8гн-2022/CP
	Фрукт свежий**	100	0,90	0,20	8,10	37,80	Пром.
Итого за Завтрак:		545	16,20	15,20	70,80	485,50	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022/CP
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с-2022/CP
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9р-2022/CP
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022/CP	
Итого за Обед:		750	29,40	31,50	76,80	707,50	
День 4							
Завтрак	Курица тушенная с морковью	90	12,70	4,80	3,90	109,50	303/2011
	Рис отварной	180	4,30	5,80	43,70	244,20	54-6г-2022/CP
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2020/CP
	Фрукт свежий**	100	0,90	0,20	8,10	37,80	Пром.
Итого за Завтрак:		510	20,20	11,00	73,90	475,40	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-2з-2022/CP
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5с-2022/CP
	Плов с курицей	220	30,00	8,90	36,50	346,10	54-12м-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Компот из ягод****	200	0,10	0,00	22,60	91,40	54-1хн-2022/CP
Итого за Обед:		730	42,90	18,40	97,20	727,00	
День 5							
Завтрак	Сырники (творожная запеканка)	150	10,10	2,90	83,80	401,60	54-9к-2022/CP
	Повидло	25	0,10	0,00	16,00	64,30	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/CP
	Йогурт в инд/упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
Итого за Завтрак:		500	16,30	4,70	121,80	594,70	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/CP
	Рассольник домашний	200	4,60	5,70	11,60	116,10	54-4с-2022/CP
	Голубцы ленивые	90	8,10	6,10	7,60	117,50	54-29м-2022/ТПП
	Соус сметанный	50	0,70	4,10	1,60	46,50	54-1соус/CP
	Макаронные отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,60	75,10	1008/2010
Итого за Обед:		830	25,80	21,90	107,40	730,60	
Средние показатели за период (завтрак):		532	21,44	14,65	72,78	508,82	
Средние показатели за период (обед):		790	34,88	23,79	95,24	734,35	
Средние показатели за период:		1322	56,32	38,44	168,02	1243,17	

Примечание:

* Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, яичный горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, яича маринованная, яича маринованная, маринад овощной с 1 марта 2021 в соответствии с сезонностью.

** Фрукты свежие: яблоки, манго, апельсины. Не допускается выдача репчатых фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью.

*** Допускается замена ягод в десертах в соответствии с сезонностью.

**** Для приготовления молочной каши используется крупа пшеница, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский ГИИ гигиены Роспотребнадзора», Новосибирск, 2022.
- Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дети приют/Москва 2011 г.
- Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дети приют/Москва 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий / Издательство Ариэль/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских образовательных учреждений/Пермь, 2011 г.

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за день цикла (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	525	500		
Калорийность, ккал	522.4	470-675.6	105%	21%
Количество белков (г)	21.43	15.4	139%	28%
Количество жиров (г)	16.21	15.8	103%	21%
Количество углеводов (г)	72.7	67	109%	22%
Витамин С, мг	19.55	12	163%	33%
Витамин В1, мг	0.22	0.24	92%	18%
Витамин В2, мг	0.3	0.28	107%	21%
Витамин А, мкг рз	265.09	140	189%	38%
Кальций, мг	298.59	220	136%	27%
Магний, мг	90.18	50	180%	36%
Железо, мг	4	2.4	167%	33%
Калий, мг	563.06	220	256%	51%
Йод, мкг	61.57	20	308%	62%
Селен, мкг	23.46	6	391%	78%

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла (Обед)	Рекомендуемые значения	Удельный вес от рекомендуемой	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	797	700		
Калорийность, ккал	736.9	705-1036.4	99%	30%
Количество белков (г)	34.31	23.1	149%	45%
Количество жиров (г)	23.31	23.7	98%	30%
Количество углеводов (г)	97.46	100.5	97%	29%
Витамин С, мг	32.94	18	183%	55%
Витамин В1, мг	0.4	0.36	111%	33%
Витамин В2, мг	0.44	0.42	105%	31%
Витамин А, мкг рз	790.53	210	376%	113%
Кальций, мг	252.18	330	76%	23%
Магний, мг	148.66	75	198%	59%
Железо, мг	4.1821	3.6	198%	60%
Калий, мг	1297.84	330	393%	118%
Йод, мкг	109.47	30	365%	109%
Селен, мкг	21.99	9	244%	73%

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.