



**Циклическое меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11х классов с 01.01.23 года по 31.05.23 года**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная*	200	8,11	10,81	38,49	283,46	54-13к-2020/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	ТПП
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2020/СР
	Фрукт свежий**	120	1,03	0,17	9,09	42,00	ТПП
Итого за Завтрак:		500	15,14	15,58	68,78	476,26	
Обед	Овощи консервированные***	60	1,40	0,70	8,60	50,00	54-21з-2020/СР/ТПП
	Рассольник ленинградский	200	4,70	6,20	13,60	129,40	54-3с-2020/СР
	Рагу из курицы	200	21,00	7,00	17,50	217,30	54-22м-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	ТПП
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2020/СР
Итого за Обед:		720	32,70	14,50	84,80	604,20	
Итого за день:		1220	47,84	30,08	153,58	1 080,46	
День 2							
Завтрак	Овощи консервированные***	60	0,60	0,12	2,10	14,00	54-12з-2020/СР/ТПП
	Котлета, биточек, шницель (мясо птицы)	100	10,00	36,00	10,00	405,00	54-5м-2020/СР/ТПП
	Картофельное пюре	150	3,14	4,69	22,22	142,68	54-11г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с малиной и сахаром	200	0,30	0,10	7,30	31,30	54-7гн-2020
Итого за Завтрак:		540	16,34	41,11	56,42	663,28	
Обед	Овощи консервированные***	60	0,60	0,12	2,10	14,00	54-19з-2020/СР/ТПП
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	6,10	10,10	114,30	54-2с-2020/СР
	Котлета рыбная (горбуша)	100	31,17	41,40	8,88	531,70	54-9р-2020/СР
	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	208,70	54-6г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Компот из клюквы	200	0,10	0,00	7,00	28,80	54-12хн-2020/СР	
Итого за Обед:		770	44,77	53,52	93,98	1 038,10	
Итого за день:		1395	61,11	94,63	150,40	1 701,38	
День 3							
Завтрак	Салат из свеклы с яблоками***	60	0,50	2,30	4,80	42,30	54-12з-2020/СР/ТПП
	Плов с курицей	200	16,79	19,63	45,09	413,00	54-12м-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с вишней и медом	200	0,40	0,10	8,50	36,10	54-14гн-2020/СР
	Итого за Завтрак:		500	20,69	22,33	78,09	585,20
Обед	Салат из свеклы с яблоками***	50	0,50	2,30	4,80	42,30	54-12з-2020/СР/ТПП
	Суп картофельный с крупой	250	2,21	5,95	12,90	114,00	54-17с-2020/СР
	Котлета, биточек, шницель (говядина)	100	11,00	35,10	15,10	439,40	54-4м-2020/СР/ТПП
	Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,80	202,00	54-1г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Компот из клубники	200	0,30	1,00	8,30	43,10	54-16хн-2020/СР	
Итого за Обед:		810	23,91	50,35	103,40	981,40	
Итого за день:		1310	44,60	72,68	181,49	1 566,60	
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога/сырники	150	25,70	16,00	25,00	347,30	54-1г-2020/СР
	Соус из свежемороженой ягоды (клубника, малина, красная или черная смородина, брусника, вишня, облепиха)	50	0,20	0,00	25,10	101,60	54-9соус-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	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-2020/СР
	Фрукт свежий**	120	1,03	0,17	9,09	42,00	ТПП
Итого за Завтрак:		550	29,43	16,47	80,59	589,10	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком***	60	3,02	10,94	8,62	145,00	54-21з-2020/СР/ТПП
	Суп картофельный с горохом	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с-2020/СР
	Азу из говядины	200	13,72	14,53	7,46	215,42	54-22м-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из вишни с медом	200	0,30	0,00	12,90	52,90	54-33хн-2020/СР
Итого за Обед:		720	28,34	30,57	74,78	687,02	
Итого за день:		1270	57,77	47,04	155,37	1 276,12	
День 5							

Завтрак	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,90	2,85	4,77	48,40	54-12з-2020/СР/ТПП
	Котлета рыбная (горбуша)	100	31,17	41,40	8,88	531,70	54-9р-2020/СР
	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	208,70	54-6г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с клюквой, сахаром	200	0,25	0,06	6,82	28,80	54-14гн-2020/СР
Итого за Завтрак:	540	38,22	49,91	71,67	887,90		
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,90	2,85	4,77	48,40	54-2з-2020/СР/ТПП
	Щи из свежей капусты, со сметаной	200	4,60	6,10	5,70	96,10	54-1с-2020/СР
	Котлета, биточек, шницель (мясо птицы)	100	10,00	35,60	10,00	419,40	54-5м-2020/СР/ТПП
	Картофельное пюре	150	3,14	4,69	22,22	142,68	54-11г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2020/СР
Итого за Обед:	730	24,24	49,84	87,79	914,08		
Итого за день:	1270	62,46	99,75	159,46	1 801,98		
День 6							
Завтрак	Овощи свежие в нарезке***	30	0,50	4,00	1,50	44,10	54-12з-2020/СР/ТПП
	Котлета, биточек, шницель (говядина)	75	13,70	13,60	12,30	226,40	54-4м-2020/СР/ТПП
	Макароны отварные с сыром	165	8,70	7,90	31,50	231,70	54-3г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с облепихой и медом	200	0,40	0,60	8,00	39,10	54-13гн-2020/СР
Итого за Завтрак:	500	25,60	26,30	68,10	611,60		
Обед	Овощи свежие в нарезке***	60	1,30	4,30	6,90	71,40	54-15з-2020/СР/ТПП
	Суп крестьянский с крупой	200	5,10	6,20	10,80	119,40	54-10с-2020/СР
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,70	17,50	6,60	250,60	54-18м-2020/СР
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,90	54-4г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020/СР
Итого за Обед:	770	36,40	35,40	109,50	901,90		
Итого за день:	1270	62,00	61,70	177,60	1 513,50		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная*	200	5,90	6,90	32,90	216,80	54-1к-2020/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	35	2,70	0,30	17,20	82,00	Пром.
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,38	0,10	8,17	34,90	54-7 гн-2020/СР
	Фрукт свежий**	120	1,03	0,17	9,09	42,00	ТПП
Итого за Завтрак:	515	13,51	11,87	67,36	429,40		
Обед	Овощи консервированные***	60	1,40	0,70	8,60	50,00	54-19з-2020/СР/ТПП
	Суп с макаронными изделиями	200	2,27	2,08	17,72	96,22	54-18с-2020/СР
	Плов из булгура с курицей	200	19,70	8,70	38,80	312,30	54-15м-2020
	Хлеб в ассортименте	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Компот из клубники	200	0,10	0,00	7,00	28,80	54-12хн-2020/СР
Итого за Обед:	710	27,27	11,88	96,72	604,52		
Итого за день:	1225	40,78	23,75	164,08	1 033,92		
День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,70	19,30	3,10	237,30	54-1 о-2020СР
	Хлеб в ассортименте	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с медом	200	0,27	0,04	7,37	30,90	54-2гн-2020/СР
	Фрукт свежий**	120	0,40	0,40	10,80	48,80	Пром.
Итого за Завтрак:	510	16,37	20,04	40,97	410,80		
Обед	Салат из белокочанной капусты***	50	0,80	1,95	3,88	36,24	54-2з-2020/СР/ТПП
	Суп картофельный с горохом	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с-2020/СР
	Котлета рыбная (горбуша)	100	31,17	41,40	8,88	531,70	54-9р-2020/СР
	Соус красный основной	50	1,64	1,36	4,44	36,60	54-9соус-2020/СР
	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	208,70	54-6г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из вишни с медом	200	0,30	0,00	12,90	52,90	54-33хн-2020/СР
Итого за Обед:	810	48,81	55,21	112,30	1 139,84		
Итого за день:	1320	65,18	75,25	153,27	1 550,64		
День 3							
Завтрак	Салат из свеклы с яблоками***	60	0,64	2,78	5,74	50,75	54-15з-2020/СР
	Гуляш из говядины	100	16,98	16,99	3,86	236,13	54-2м-2020/СР
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,58	5,01	20,56	145,50	54-4г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	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/СР
Итого за Завтрак:	550	25,40	25,18	56,46	554,08		
Обед	Салат из свеклы с яблоками***	60	0,64	2,78	5,74	50,75	54-15з-2020/СР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	6,10	10,10	114,30	54-2с-2020/СР
	Котлета, биточек, шницель (говядина)	100	10,77	35,10	16,13	429,44	54-4м-2020/СР/ТПП
	Соус красный основной	50	1,64	1,36	4,44	36,60	54-9соус-2020/СР
	Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,80	202,00	54-1г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020/СР
Итого за Обед:		820	28,15	51,34	118,51	1 054,69	
Итого за день:		1370	53,55	76,52	174,97	1 608,77	
День 4							
Завтрак	Овощи консервированные***	60	0,60	0,12	2,10	14,00	54-21з-2020/СР/ТПП
	Рагу из мяса птицы(филе)	200	21,00	7,00	17,50	217,30	54-22м-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай свишней, медом	200	0,36	0,06	8,30	36,10	54-44гн-2020/СР
Итого за Завтрак:		500	24,96	7,48	47,60	361,20	
Обед	Овощи консервированные***	60	0,60	0,12	2,10	14,00	54-21з-2020/СР/ТПП
	Суп картофельный с крупой	250	4,60	6,10	5,70	96,10	54-1с-2020/СР
	Плов с курицей	200	16,79	19,63	45,09	413,00	54-8м-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Компот из изюма	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2020/СР
Итого за Обед:		760	26,79	26,35	93,09	707,20	
Итого за день:		1260	51,75	33,83	140,69	1 068,40	
День 5							
Завтрак	Салат из овощей***	60	3,02	10,94	8,62	144,10	54-19з-2020/СР/ТПП
	Котлета, биточек, свишней (мясо птицы)	100	10,00	35,60	10,00	419,40	54-5м-2020/СР/ТПП
	Макаронны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	54-3г-2020/СР
	Соус сметанный	50	1,59	6,95	3,36	82,33	54-1соус-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с малиной и сахаром	200	0,30	0,10	7,30	31,30	54-5гн-2020/СР
Итого за Завтрак:		590	27,36	65,73	69,66	998,23	
Обед	Салат из овощей***	60	3,02	10,94	8,62	144,10	54-19з-2020/СР/ТПП
	Щи из свежей капусты, со сметаной	200	4,60	6,10	5,70	96,10	54-1с-2020/СР
	Тефтели мясные в соусе	200	17,65	21,30	3,74	288,70	54-12м-2020/СР
	Картофельное пюре	150	3,14	4,69	22,22	142,68	54-11г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из кураги	200	1,00	0,05	15,60	66,90	54-14хн-2020/СР
Итого за Обед:		870	34,01	43,58	85,38	879,08	
Итого за день:		1460	61,37	109,31	155,04	1 877,31	
День 6							
Завтрак	Запеканка из творога/сырники	150	25,70	16,00	25,00	347,30	54-1г-2020/СР
	Соус из свежемороженой ягоды (клубка, малина, красная или черная смородина, брусника, вишня, облепиха)	25	0,10	0,00	14,90	60,20	436, 441-443/2018/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2020/СР
	Фрукт свежий**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.
		505	28,70	16,60	70,90	549,00	
Итого за Завтрак:		505	28,70	16,60	70,90	549,00	
Обед	Овощи свежие в нарезке***	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2020/СР/ТПП
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,50	3,50	23,10	149,50	54-7с-2020/СР
	Жаркое по домашнему	200	20,10	19,30	17,20	322,90	54-9м-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Кисель из брусники	200	0,10	0,10	14,80	60,70	54-21хн-2020/СР
		770	32,80	29,50	90,80	759,50	
Итого за Обед:		770	32,80	29,50	90,80	759,50	
Итого за день:		1275	61,50	46,10	161,70	1 308,50	
	ИТОГО ЗА Завтрак:		345,60	272,40	838,80	7 185,60	
	ИТОГО ЗА Обед:		355,20	297,60	1 089,60	8 463,60	
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		700,80	570,00	1 928,40	15 712,00	
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		58,40	47,50	160,70	1 309,33	

Примечание:

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

** Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины, бананы, груши. Не допускается выдача реальных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов.

***Допускается замена свежих порционных овощей (огурцы/помидор/перец сладкий болгарский) на консервированные овощи, такие как: огурцы/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной и т. д.

**** Для приготовления блюда из рыбы используется минтай (филе) или горбуша (филе).

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст] : Нормат. документация для предприятий обществ. питания / Сост. Румянцев А. В. - Москва : Дело и Сервис, 1998.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Могильный М.П., Тутельян Т.В. - Издательство "Дели принт", Москва, 2011.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания/Лашкина В.Т, Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002/04.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Харченко Н.Э., Издательство "Академия", Москва, 2014.
- Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2020.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений/Перовалов А.А., Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018.
- Химический состав пищевых продуктов. Справочник под редакцией А.А. Пожарского, Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "Дели плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Для предприятий обществ. питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКЦ "Лада", 2009.
- Сборник рецептов на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "Дели плюс", Москва, 2016.

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для обучающихся 1-х-4-х классов

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	598,8 ккал	25,5	2350

Витамин С	17,8 мг	30	60
Витамин В1	0,2 мг	16,6	1,2
Витамин В2	0,2 мг	14,3	1,4
Витамин А	210,0 рет. экв.	30	700
Кальций	151,2 мг	13,7	1100
Фосфор	271,5 мг	24,7	1100
Магний	80,5 мг	32,2	250
Железо	3,9 мг	32,5	12
Калий	330,0 мг	30	1100
Йод	0,039 мг	39	0,1
Селен	0,021 мг	70	0,03

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню обедов	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	705,3 кккал	30	2350
Витамин С	24,2 мг	40	60
Витамин В1	0,3 мг	25	1,2
Витамин В2	0,4 мг	33,3	1,4
Витамин А	367,5 рет. экв.	52,5	700
Кальций	129,2 мг	11,7	1100
Фосфор	353,3 мг	32,1	1100
Магний	122,2 мг	48,9	250
Железо	5,1 мг	42,5	12
Калий	577,5 мг	52,5	1100
Йод	0,081 мг	81	0,1
Селен	0,018 мг	60	0,03