

**Основное 10 дневное 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 рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная****	200	4,6	5,8	24,3	167,2	54-26к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з-2022/СР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	54-19з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	17,9	23,6	62,5	532,3	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2022/СР
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,9	7,2	7,5	102,2	88/2011
	Фрикадельки из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172	54-29м-2022/ТПП/СР
	Соус сметанный	50	1,5	8,2	3,3	93	54-1соус/СР
	Макароньы отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Компот из ягоды***	200	0,1	0	7,2	29,3	54-31хн-2022/СР
Итого за Обед:		830	27,7	31,9	97,8	789,3	

День 2							
Завтрак	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	54-16м-2022/ТПП
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	1,4	2,7	25,6	331/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,2	0,1	6,8	28,9	54-10гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		540	25,4	21,6	72,5	585,7	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2022/СР
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	200	14	6,1	9,1	147	117/2011
	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	54-22м-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	54-35хн-2022/СР
Итого за Обед:		790	48,4	15,6	93,7	709,1	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью (сырники из творога с морковью)	150	15,6	9,2	26,2	249,6	54-2т-2022/СР
	Сгущенное молоко	10	0,7	0,9	5,6	32,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2022/СР
	Йогурт в инд/ упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8	Пром.
Итого за Завтрак:		505	24,2	11,9	68,4	477,1	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з-2022/СР
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	1,8	4,3	10,7	88,3	54-2с-2022/СР
	Печень по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8	54-18м-2022/СР
	Картофель отварной, с маслом	150	2,9	3,7	22,2	133,8	125/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5	Пром.
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн-2022/СР
Итого за Обед:		780	26	29,5	93,2	741,6	

День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2022/СР
	Котлета (биточек) из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		530	24,3	15,6	59,4	475,2	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,9	5,3	5,8	74,7	54-23з-2022/СР
	Суп из овощей с фрикадельками	200	1,4	1,9	8,1	55,5	54-7с-2022/СР
	Котлета(биточек) рыбная	90	12,6	2,4	7,7	102,9	54-3р-2022/ТПП
	Рис отварной	200	4,83	6,43	48,6	271,33	54-6г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,94	1,08	35,64	176	Пром.
	Компот из ягоды***	200	0,1	0,1	7,8	32,7	54-11хн-2022/СР
Итого за Обед:		840	25,77	17,21	113,64	713,13	
День 5							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,9	2,8	4,4	46,8	54-24з-2022/СР
	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	54-12м-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,1	7,2	31,2	54-8гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	31,4	11,3	64,5	486,4	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2022/СР
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	4,8	5,8	13,6	125,5	54-3с-2022/СР
	Курица тушеная в соусе	90	21	5,5	3,5	147,1	290/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9	Пром.
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2022/СР
Итого за Обед:		770	39,9	18,7	98,1	721,4	

Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	54-13к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	54-1з-2022/СР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	54-19з-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	17,6	23,3	73	572,9	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2022/СР
	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2022/СР
	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	54-16м-2022/ТПП
	Соус сметанный с томатом	30	0,4	0,8	1,6	15,4	331/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5	Пром.
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	54-34хн-2022/СР
Итого за Обед:		810	34,3	26,2	105,3	793,6	
День 7							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2022/СР
	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	54-1о-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2022/СР
	Булочка сладкая	50	4	7	28	191	Пром.
Итого за Завтрак:		500	21,6	25,4	60,8	559,2	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2022/СР
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,5	3,5	23,1	149,5	54-7с-2022/СР
	Жаркое по домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282	54-28м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5	Пром.
	Компот из ягоды***	200	0,2	0,1	7,7	32,7	54-10хн-2022/СР
Итого за Обед:		840	44,5	18,5	90,7	706,5	

День 8							
Завтрак	Каша молочная****	180	7,7	10,1	30,9	245,6	54-9к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,1	7,2	31,2	54-8гн-2022/СР
	Фрукт свежий**	200	1,8	0,4	16,2	75,6	Пром.
Итого за Завтрак:		645	17,1	15,4	78,9	523,3	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2022/СР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,1	19,8	5	266,1	54-9р-2022/СР
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2022/СР
Итого за Обед:		750	29,4	31,5	76,8	707,5	
День 9							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,9	5,3	5,8	74,7	54-23з-2022/СР
	Котлета(биточек) рыбная	90	12,6	2,4	7,7	102,9	54-3р-2022/ТПП
	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020/СР
Итого за Завтрак:		530	19,6	12,8	71,3	479,3	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,9	2,8	4,4	46,8	54-24з-2022/СР
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	54-5с-2022/СР
	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	54-12м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	Пром.
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн-2022/СР
Итого за Обед:		730	43,2	18,5	92,9	711,5	

День 10							
Завтрак	Сырники (творожная запеканка)	150	10,1	2,9	83,8	401,6	54-9к-2022/СР
	Повидло	25	0,1	0	16	64,3	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2022/СР
	Йогурт в инд/ упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8	Пром.
Итого за Завтрак:		500	16,3	4,7	121,8	594,7	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2022/СР
	Рассольник домашний на курином бульоне	200	4,6	5,7	11,6	116,1	54-4с-2022/СР
	Голубцы ленивые	90	8,1	6,1	7,6	117,5	54-29м-2022/ТПП
	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5	54-1соус/СР
	Макароньы отварные с сыром	150	11,8	11,9	27	261,9	204/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	Пром.
	Напиток лимонный	200	0,1	0	18,6	75,1	1008/2010
Итого за Обед:		800	30,3	28,5	89,7	737	
Средние показатели за период (завтрак):		438	18	14	61	441	
Средние показатели за период (обед):		662	29	20	79	611	
Средние показатели за период:		1099	47,07	33,48	140,41	1051,39	

Примечание:

*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

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

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

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

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели принт/Москва 2011 г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.