

**Основное 10 дневное меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х 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****	230	5,29	6,67	27,95	192,28	54-26к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1з-2022/СР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,13	0,67	39,34	187,47	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	54-4гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	20,12	24,64	75,99	604,25	
Обед	Овощи в нарезке*	100	0,84	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022/СР
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,38	9,00	9,38	127,75	88/2011
	Фрикадельки из говядины	100	13,67	12,12	6,78	191,12	54-29м-2022/ТПП/СР
	Соус сметанный	50	1,50	8,20	3,30	93,00	54-1соус/СР
	Макароны отварные	180	6,36	5,88	39,36	236,16	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:		960	30,95	35,97	107,92	879,00	

День 2							
Завтрак	Тефтели из говядины с рисом	100	14,45	14,67	8,12	221,89	54-16м-2022/ТПП
	Соус сметанный с томатом	50	0,70	1,40	2,70	25,60	331/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	27,72	136,92	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		540	29,81	24,57	88,42	693,75	
Обед	Овощи в нарезке*	100	2,84	0,17	5,84	36,84	54-20з-2022/СР
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	250	17,50	7,63	11,38	183,75	117/2011
	Рагу из курицы	280	29,35	9,86	24,53	304,31	54-22м-2022/СР
	Хлеб пшеничный	100	7,63	0,75	49,25	234,38	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-35хн-2022/СР
Итого за Обед:		930	57,72	18,41	110,80	840,08	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью (сырники из творога с морковью)	150	18,72	11,04	31,44	299,52	54-2т-2022/СР
	Сгущенное молоко	20	1,40	1,80	11,20	65,40	Пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Йогурт в инд/упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
Итого за Завтрак:		535	29,54	14,80	89,08	606,60	
Обед	Овощи в нарезке*	100	0,84	10,17	7,17	123,84	54-11з-2022/СР
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	250	2,25	5,38	13,38	110,38	54-2с-2022/СР
	Печень по-строгановски	100	16,78	15,89	6,67	236,45	54-18м-2022/СР
	Картофель отварной, с маслом	180	3,48	4,44	26,64	160,56	125/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,63	0,75	49,25	234,38	Пром.
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2022/СР	
Итого за Обед:		930	31,38	36,73	121,41	941,51	

День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР
	Котлета (биточек) из курицы	100	19,12	4,34	13,34	168,67	54-5м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	180	3,72	6,36	23,76	167,28	54-11г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,38	24,63	117,19	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		530	28,36	17,28	74,53	566,84	
Обед	Овощи в нарезке*	100	1,50	8,84	9,67	124,50	54-23з-2022/СР
	Суп из овощей с фрикадельками	250	1,75	2,38	10,13	92,50	54-7с-2022/СР
	Котлета(биточек) рыбная	100	14,00	2,67	8,56	114,34	54-3р-2022/ТПП
	Рис отварной	200	4,83	6,43	48,60	271,33	54-6г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,63	0,75	49,25	234,38	Пром.
	Компот из ягоды***	200	0,10	0,10	7,80	32,70	54-11хн-2022/СР
Итого за Обед:		950	29,81	21,17	134,01	869,75	
День 5							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24з-2022/СР
	Плов с курицей	230	31,28	9,32	38,18	361,79	54-12м-2022/СР
	Хлеб пшеничный	60	4,50	0,45	29,55	140,70	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		550	36,98	12,67	79,33	580,49	
Обед	Овощи в нарезке*	100	1,17	0,17	3,84	21,34	54-3з-2022/СР
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	6,00	7,25	17,00	156,88	54-3с-2022/СР
	Курица тушеная в соусе	100	23,34	6,12	3,89	163,45	290/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,63	0,75	49,25	234,38	Пром.
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13хн-2022/СР
Итого за Обед:		930	48,58	22,05	132,16	921,89	

Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша молочная овсяная	240	9,72	11,04	46,32	324,36	54-13к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,60	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/СР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19з-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,26	0,92	31,66	156,46	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		550	19,88	25,26	84,68	646,52	
Обед	Овощи в нарезке*	100	0,84	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022/СР
	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,38	5,75	20,38	166,38	54-8с-2022/СР
	Тефтели из говядины с рисом	100	14,45	14,67	8,12	221,89	54-16м-2022/ТПП
	Соус сметанный с томатом	50	0,67	1,34	2,67	25,67	331/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,63	0,75	49,25	234,38	Пром.
	Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,20	11,00	46,70	54-34хн-2022/СР
Итого за Обед:		980	42,01	30,44	137,00	989,63	
День 7							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР
	Омлет натуральный	180	15,24	21,60	3,84	270,60	54-1о-2022/СР
	Хлеб пшеничный	60	4,50	0,45	29,55	140,70	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Булочка сладкая	100	8,00	14,00	56,00	382,00	Пром.
Итого за Завтрак:		600	29,64	36,15	99,29	842,20	
Обед	Овощи в нарезке*	100	2,50	10,17	10,34	143,00	54-7з-2022/СР
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,50	3,50	23,10	149,50	54-7с-2022/СР
	Жаркое по домашнему из курицы	250	31,00	7,80	22,00	282,00	54-28м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягоды***	200	0,20	0,10	7,70	32,70	54-10хн-2022/СР
Итого за Обед:		880	45,50	22,57	94,84	763,70	

День 8							
Завтрак	Каша молочная****	210	8,99	11,79	36,05	286,54	54-9к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8гн-2022/СР
	Фрукт свежий**	200	1,80	0,40	16,20	75,60	Пром.
Итого за Завтрак:		695	19,91	17,25	93,89	611,12	
Обед	Овощи в нарезке*	100	1,17	0,17	3,84	21,34	54-3з-2022/СР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	5,88	7,13	12,63	138,00	54-2с-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,00	22,00	5,56	295,67	54-9р-2022/СР
	Картофельное пюре	180	3,72	6,36	23,76	167,28	54-11г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	27,72	136,92	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022/СР
Итого за Обед:		900	34,89	36,50	93,31	840,21	
День 9							
Завтрак	Овощи в нарезке*	100	1,50	8,84	9,67	124,50	54-23з-2022/СР
	Котлета(биточек) рыбная	100	14,00	2,67	8,56	114,34	54-3р-2022/ТПП
	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	244,20	54-6г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2020/СР
Итого за Завтрак:		630	23,82	17,77	93,11	628,14	
Обед	Овощи в нарезке*	100	1,50	4,67	7,34	78,00	54-24з-2022/СР
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,75	7,63	17,38	181,13	54-5с-2022/СР
	Плов с курицей	250	34,09	10,12	41,48	393,30	54-12м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	27,72	136,92	Пром.
		Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90
Итого за Обед:		870	51,36	23,36	112,22	865,25	

День 10							
Завтрак	Сырники (творожная запеканка)	180	12,12	3,48	100,56	481,92	54-9к-2022/СР
	Повидло	25	0,10	0,00	16,00	64,30	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Йогурт в инд/упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
Итого за Завтрак:		550	19,62	5,48	148,36	721,62	
Обед	Овощи в нарезке*	100	2,84	0,17	5,84	36,84	54-20з-2022/СР
	Рассольник домашний на курином бульоне	250	5,75	7,13	14,50	145,13	54-4с-2022/СР
	Голубцы ленивые	100	9,00	6,78	8,45	130,56	54-29м-2022/ТПП
	Соус сметанный	50	0,70	4,10	1,60	46,50	54-1с0vc/СР
	Макароны отварные с сыром	180	14,16	14,28	32,40	314,28	204/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,60	1,20	39,60	195,60	Пром.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,60	75,10	1008/2010
Итого за Обед:		980	39,15	33,66	120,99	944,01	
Средние показатели за период (завтрак):		473	21	16	77	542	
Средние показатели за период (обед):		776	34	23	97	738	
Средние показатели за период:		1249	55,75	39,73	174,28	1279,71	

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 свекловичная, 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 пшеничная, 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, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.