



**Циклическое 10 дневное меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х классов**

Рацион: Неделя:1 День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	7,95	8,84	42,49	281,4	91.24
	СЫР В НАРЕЗКЕ	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
Итого за Завтрак		505	19,1	22,24	90,69	639,7	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,4	6,6	2,2	73,4	92,06
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,9	7,2	7,5	102,2	51.33
	Фрикадельки из говядины	90	12,33	10,98	6,12	172,17	54-29М
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ФРУКТ*	100	0,6	0,13	12,93	56	пром
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
Итого за Обед		860	24,73	31,06	102,15	788,02	
Итого за день		1 365	43,83	53,3	192,84	1427,72	

(лист 2)

Рацион: Неделя:1 День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОМЛЕТ С СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ	150	10,59	10,91	6,15	165,2	37.22
	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
	ПРЯНИК	50	2,75	3,25	35	130,25	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
Итого за Завтрак		500	17,74	14,76	73,55	448,45	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,87	5,32	5,84	74,7	54-23з
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200	14	6,1	9,1	147	117/2011
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	20,9	7	17,6	217,4	97.16
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,33	0,58	16,67	85,42	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ	26	1,98	2,55	19,34	108,11	пром
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		736	41,58	21,55	88,35	713,63	
Итого за день		1 236	59,32	36,31	161,9	1162,08	

(лист 3)

Рацион: Неделя:1 День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	8,16	11,2	32,4	263,01	2.24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	СЫР В НАРЕЗКЕ	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
Итого за Завтрак		505	18,01	24,1	79	608,41	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	1,8	4,28	10,66	88,3	124.2
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ	90	15,1	14,3	6	212,8	54.19
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,8	36,45	203,55	54-6г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.

Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
Итого за Обед	740	24,7	29,25	89,38	719,88	
Итого за день	1 245	42,71	53,35	168,38	1328,29	

(лист 4)

Рацион:

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	26,36	19	26,94	376,53	224
	ПОВИДЛО	25	0,19		22,5	90,19	пром
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,98	0,54	31,96	152,32	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ПРЯНИК	50	2,75	3,25	35	130,25	пром
Итого за Завтрак		500	34,58	29,99	123	842,19	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	СУП ГОРОХОВЫЙ на бульоне	200	6,72	4,56	16,24	133,12	54-8с
	Котлета(биточек) рыбная горбуша	90	15,75	5,94	7,65	147,24	54-2р
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	7,1	26,4	185,8	16.29
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	КИСЕЛЬ ИЗ клубники	200	0,2		25,2	96	8/10
Итого за Обед		800	31,02	18,08	101,62	687,91	
Итого за день		1 300	65,6	48,07	224,62	1530,1	

(лист 5)

Рацион:

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	5	5,8	24,1	168,9	131.18
	СЫР В НАРЕЗКЕ	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
Итого за Завтрак		505	14,75	18,2	70,2	504,2	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,87	5,32	5,84	74,7	54-23з
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на бульоне	200	4,72	5,76	13,6	125,52	9.28
	Курица тушеная в соусе	90	18,9	4,95	3,15	132,39	290/330
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за Обед		740	36,29	22,83	93,39	725,41	
Итого за день		1 245	51,04	41,03	163,59	1229,61	

(лист 6)

Рацион:

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	8,39	10,78	38,34	283,9	2.25
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,98	0,54	31,96	152,32	пром.
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ПЕЧЕНЬЕ	26	1,98	2,55	19,34	108,11	пром
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
Итого за Завтрак		501	15,75	21,67	96,84	648,43	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	25.01
	СУП ГОРОХОВЫЙ на бульоне	200	6,72	4,56	16,24	133,12	54-8с
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	90	13,05	13,2	7,2	199,65	54-16м
	Соус сметанный с томатом	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
Итого за Обед		760	31,87	25,41	102,24	766,72	
Итого за день		1 261	47,62	47,08	199,08	1415,15	

(лист 7)

Рацион:

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

ОМЛЕТ С СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ	150	10,59	10,91	6,15	165,2	37,22
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
ПРЯНИК	50	2,75	3,25	35	130,25	пром
Итого за Завтрак	530	20,01	20,04	86,67	557,38	
Обед						
ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,87	5,32	5,84	74,7	54-23з
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с
Жаркое по-домашнему из курицы	250	31,01	7,78	21,98	282,01	67.21
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед	810	42,58	16,96	95,38	704,46	
Итого за день	1 340	62,59	37	182,05	1261,84	

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2		День:среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	5,26	5,98	34,43	202,06	131.19
	СЫР В НАРЕЗКЕ	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ПЕЧЕНЬЕ	26	1,98	2,55	19,34	108,11	пром
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Итого за Завтрак		501	14,74	20,71	85,1	575,12	
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	3	7	10,85	130,85	13.37
	Котлета(биточек) рыбная горбуша	90	15,75	5,94	7,65	147,24	54-2р
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	7,1	26,4	185,8	16.29
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за Обед		860	28,55	20,84	91,1	678,29	
Итого за день		1 361	43,29	41,55	176,2	1253,41	

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2		День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	8,39	10,78	38,34	283,9	2.25
	СЫР В НАРЕЗКЕ	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн
Итого за Завтрак		500	19,23	17,36	85,23	574,8	
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,83	2,7	4,58	45,6	54-13з
	Суп из овощей с фрикадельками	200	8,64	6,06	13,92	144,82	54-5с
	Курица тушеная в соусе	90	18,9	4,95	3,15	132,39	48.15
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	КИСЕЛЬ ИЗ кураги	200	0,2		25,2	96	54-22хн
Итого за Обед		750	40,52	20,39	107,38	769,76	
Итого за день		1 250	59,75	37,75	192,61	1344,56	

(лист 10)

Рацион:		Неделя:2		День:пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	22,88	10,83	15,37	250,39	54-4т
	ПРЯНИК	50	2,75	3,25	35	130,25	пром
	ПОВИДЛО	25	0,19		22,5	90,19	пром
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
Итого за Завтрак		505	32,02	14,68	118,77	685,23	
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на бульоне	200	4,72	5,76	13,6	125,52	54-4с
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м
	СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3с

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед	820	26,89	20,03	110,1	729,75	
Итого за день	1 325	58,91	34,71	228,87	1414,98	
Итого за период	12 928	534,66	430,15	1890,14	13367,74	
Среднее значение за период		38,2	30,7	135	954,8	

*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 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.