

Согласованно
Директор

Утверждено
ИП Бакулина Т.С.

МП

МП

Циклическое дотационное 10-дневное меню для обучающихся 5-11 классов

Рацион:		Неделя:1			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	9,94	11,05	53,11	351,75	91.25
	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		555	21,09	24,45	101,31	710,05	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	2,38	9	9,38	127,75	51.34
	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,3	54-29М
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,36	5,88	39,36	236,16	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		890	26,24	28,46	109,07	798,66	
Итого за день		1 445	47,33	52,91	210,38	1508,71	

(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	180	12,71	13,09	7,38	198,24	37,24
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2	0,33	10,17	52,17	54-21з
	ПРЯНИК	50	2,75	3,25	35	130,25	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
Итого за Завтрак		590	22,26	17,27	88,65	549,16	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,45	8,87	9,73	124,5	54-23з
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	17,5	7,63	11,38	183,75	117/2011
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	250	26,13	8,75	22	271,75	97.17
	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		876	50,89	28,38	98,92	854,53	
Итого за день		1 466	73,15	45,65	187,57	1403,69	

(лист 3)

Рацион:		Неделя:1			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	10,2	14	40,5	328,76	2.26
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ 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 ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
Итого за Завтрак		555	20,05	26,9	87,1	674,16	
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	250	2,26	5,35	13,32	110,37	124.21
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ	100	16,78	15,89	6,67	236,44	54.2
	РИС ОТВАРНОЙ	190	4,56	6,08	46,17	257,83	54-6г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	20	102,5	пром.
	Компот из изюма	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн

Итого за Обед	800	28,03	28,12	104,5	782,94	
Итого за день	1 355	48,08	55,02	191,6	1457,1	

(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	180	31,63	22,8	32,33	251,84	224
	Повидло	50	0,38		45	180,38	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		555	40,04	33,79	150,89	807,69	
Обед							
	СУП ГОРОХОВЫЙ на бульоне	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
	Котлета(биточек) рыбная	100	17,5	6,6	8,5	163,6	7.14
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	7,1	26,4	185,8	16.29
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	33,95	19,78	105,03	729,05	
Итого за день		1 355	73,99	53,57	255,92	1536,74	

(лист 5)

Рацион:		Неделя:1			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	6,25	7,25	30,13	211,13	131.12
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ 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		555	16	19,65	76,23	546,43	
Обед							
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на бульоне	250	5,9	7,2	17	156,9	9.29
	Курица тушеная в соусе	100	21	5,5	3,5	147,1	48.16
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	190	9,79	7,98	45,48	296,02	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		800	41,89	21,38	110,68	805,92	
Итого за день		1 355	57,89	41,03	186,91	1352,35	

(лист 6)

Рацион:		Неделя:2			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	10,49	13,48	47,93	354,88	2.27
	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 ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
Итого за Завтрак		551	17,85	24,37	106,43	719,41	
Обед							
	СУП ГОРОХОВЫЙ на бульоне	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
	Соус сметанный с томатом	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
Итого за Обед		800	36,04	29,3	115,31	873,2	
Итого за день		1 351	53,89	53,67	221,74	1592,61	

(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	180	12,71	13,09	7,38	198,24	37,24
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,83	8,83	7,67	118,5	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	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		590	22,09	25,67	86,05	614,39	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,45	8,87	9,73	124,5	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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		850	43,16	20,51	99,27	754,26	
Итого за день		1 440	65,25	46,18	185,32	1368,65	

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2		День:среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	6,57	7,47	43,04	252,58	131.21
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ 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		551	16,05	22,2	93,71	625,64	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	3	7	10,85	130,85	13.37
	Котлета(биточек) рыбная	100	17,5	6,6	8,5	163,6	7.14
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	7,1	26,4	185,8	16.29
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		810	29,8	21,4	90,45	686,15	
Итого за день		1 361	45,85	43,6	184,16	1311,79	

(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	54-10к
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ 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	Суп из овощей с фрикадельками	250	10,8	7,58	17,4	181,03	54-5с
	Курица тушеная в соусе	100	21	5,5	3,5	147,1	48.16
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	190	9,79	7,98	45,48	296,02	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	КИСЕЛЬ ИЗ кураги	200	0,2		25,2	96	54-22хн
Итого за Обед		800	46,39	21,56	121,08	860,75	
Итого за день		1 300	65,62	38,92	206,31	1435,55	

(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	180	27,46	12,99	18,44	300,47	54-4т
	ПРЯНИК	50	2,75	3,25	35	130,25	пром
	Повидло	40	0,3		36	144,3	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		550	36,71	16,84	135,34	789,42	
Обед	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	5,9	7,2	17	156,9	9.29
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м
	соус сметанный	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		840	27,43	22,35	116,56	778,39	
Итого за день		1 390	64,14	39,19	251,9	1567,81	
Итого за период		13 818	595,19	469,74	2081,81	14535	
Среднее значение за период			59,5	47	208,2	1453,5	

- * 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.