

Согласованно
Директор _____

Утверждено
ИП Бакулина Т.С. _____

МП

МП

**Цикличное 10 дневное меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов**

Рацион: МЕНЮ ТИП 2 3 5-11

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	54-14к
	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	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,06		2,25	10,5	пром.
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,9	7,2	7,5	102,2	88-2017 Ту
	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		900	25,82	26,66	109,44	783,61	
Итого за день		1 455	46,91	51,11	210,75	1493,66	

(лист 2)

Рацион: МЕНЮ ТИП 2 3 5-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	180	13,32	18	6,24	241,2	54-3о
	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	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		550	22,07	22,05	83,44	571,25	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,87	5,32	5,84	74,7	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	54-22м
	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		836	50,31	24,83	95,03	804,73	
Итого за день		1 386	72,38	46,88	178,47	1375,98	

(лист 3)

Рацион: МЕНЮ ТИП 2 3 5-11

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	54-11к
	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 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	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	54-18с
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ	100	16,78	15,89	6,67	236,44	54-18м
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,32	5,78	43,74	244,2	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	28,43	32,05	104,01	818,34	
Итого за день		1 355	48,48	58,95	191,11	1492,5	

(лист 4)

Рацион: МЕНЮ ТИП 2 3 5-11

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	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	СУП ГОРОХОВЫЙ на бульоне	200	6,72	4,56	16,24	133,12	54-8с
	Котлета(биточек) рыбная	100	17,5	6,6	8,5	163,6	54-2р
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	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		810	33,27	24,74	106,77	777,27	
Итого за день		1 365	73,31	58,53	257,66	1584,96	

(лист 5)

Рацион: МЕНЮ ТИП 2 3 5-11

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	54-16к
	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		555	16	19,65	76,23	546,43	
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	54-4с
	Курица тушеная в соусе	100	21	5,5	3,5	147,1	290/330
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,27	7,56	43,08	280,44	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	41,06	24,84	110,72	833,66	
Итого за день		1 355	57,06	44,49	186,95	1380,09	

(лист 6)

Рацион: МЕНЮ ТИП 2 3 5-11

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	54-10к
	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	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
	СУП ГОРОХОВЫЙ на бульоне	200	6,72	4,56	16,24	133,12	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		810	35,56	28,36	117,35	871,22	
Итого за день		1 361	53,41	52,73	223,78	1590,63	

(лист 7)

Рацион: МЕНЮ ТИП 2 3 5-11

Неделя:2

День:вторник

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

Завтрак	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	11,76	12,84	5,76	184,2	54-2о
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,1	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		550	20,41	21,89	81,36	552,95	
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	54-28м
	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		810	42,58	16,96	95,38	704,46	
Итого за день		1 360	62,99	38,85	176,74	1257,41	

(лист 8)

Рацион: МЕНЮ ТИП 2 3 5-11

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	794
	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		551	16,05	22,2	93,71	625,64	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	3	7	10,85	130,85	82-2017 Ту
	Котлета(биточек) рыбная	100	17,5	6,6	8,5	163,6	54-2р
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	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		870	30,8	27,5	96,25	767,65	
Итого за день		1 421	46,85	49,7	189,96	1393,29	

(лист 9)

Рацион: МЕНЮ ТИП 2 3 5-11

Неделя:2

День:четверг

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	54-10к
	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	550	21,33	20,06	94,82	645,78	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
	Суп из овощей с фрикадельками	200	8,64	6,06	13,92	144,82	54-5с
	Курица тушеная в соусе	100	21	5,5	3,5	147,1	290/330
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,27	7,56	43,08	280,44	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	44,91	19,82	121,3	840,26	
Итого за день		1 350	66,24	39,88	216,12	1486,04	

(лист 10)

Рацион: МЕНЮ ТИП 2 3 5-11

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	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	0,4	1,2	1,7	19	2801
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	9,48	8,16	34,32	249,24	54-3г
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	850	29,8	23,32	108,82	765,86	
Итого за день	1 400	66,51	40,16	244,16	1555,28	
Итого за период	13 808	594,14	481,28	2075,7	14609,84	
Среднее значение за период		59,4	48,1	207,6	1461	

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