

Согласованно
Директор _____

Утверждено
ИП Бакулина Т.С. _____

МП

МП

**Цикличное 10 дневное меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х классов
Меню приготавливаемых блюд**

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	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		505	19,1	22,24	90,69	639,7	
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	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	23,39	24,46	102,2	725,12	
Итого за день		1 365	42,49	46,7	192,89	1364,82	

(лист 2)

Рацион:		Неделя:1		День:вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	150	11,1	15	5,2	201	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	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	18,25	18,85	72,6	484,25	
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	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		736	41,58	21,55	88,35	713,63	
Итого за день		1 236	59,83	40,4	160,95	1197,88	

(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	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 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	54-18с
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ	90	15,1	14,3	6	212,8	54-18м

	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	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 горбуша	90	15,75	5,94	7,65	147,24	54-2р
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	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	31,52	24,08	105,92	760,91	
Итого за день		1 300	66,1	54,07	228,92	1603,1	

(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	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		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	54-4с
	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	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 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*	30	0,6	0,1	3,05	15,65	54-21з
	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		730	31,77	25,41	102,99	769,57	
Итого за день		1 231	47,52	47,08	199,83	1418	

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2		День:вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры

			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Завтрак							
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	9,8	10,7	4,8	153,5	54-2о
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,55	2,65	2,3	35,55	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		500	18,67	17,18	83,02	510,13	
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 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		1 310	61,25	34,14	178,4	1214,59	

(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	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		501	14,74	20,71	85,1	575,12	
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 горбуша	90	15,75	5,94	7,65	147,24	54-2р
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	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	29,05	26,84	95,4	751,29	
Итого за день		1 361	43,79	47,55	180,5	1326,41	

(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	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		500	19,23	17,36	85,23	574,8	
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	30	0,6	0,1	3,05	15,65	54-21з
	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	290/330
	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		720	40,29	17,79	105,85	739,81	
Итого за день		1 220	59,52	35,15	191,08	1314,61	

(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	90	7,56	6,84	5,76	115,56	54-3м
СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,2	1,7	19	2801
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г
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	810	27,38	21,2	102,46	711,48	
Итого за день	1 315	59,4	35,88	221,23	1396,71	
Итого за период	12 828	533,65	435,35	1885,77	13394,02	
Среднее значение за период		38,1	31,1	134,7	956,7	

*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.