

Согласовано  
Директор

Утверждено  
ИП Бакулина Т.С.

МП

МП

**Цикличное 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		
<b>Завтрак</b>							
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	7,95	8,84	42,49	281,4	54-14к
	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 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.
<b>Итого за Завтрак</b>		505	19,1	22,24	90,69	639,7	
<b>Обед</b>							
	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	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	50	3,33	0,58	16,67	85,42	пром.
	ФРУКТ*	100	0,6	0,13	12,93	56	пром
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
<b>Итого за Обед</b>		900	25,39	25,16	110,67	773,42	
<b>Итого за день</b>		1 405	44,49	47,4	201,36	1413,12	

(лист 2)

Рацион:		Неделя:1			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	150	11,1	15	5,2	201	54-3о
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	30	0,6	0,1	3,05	15,65	54-21з
	ПРЯНИК	50	2,75	3,25	35	130,25	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
<b>Итого за Завтрак</b>		500	20,02	19,03	84,27	538,83	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200	14	6,1	9,1	147	117/2011
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	250	26,13	8,75	22	271,75	54-22м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ	26	1,98	2,55	19,34	108,11	пром
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
<b>Итого за Обед</b>		786	46,86	23,88	99,17	799,41	
<b>Итого за день</b>		1 286	66,88	42,91	183,44	1338,24	

(лист 3)

Рацион:		Неделя:1			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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 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 ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
<b>Итого за Завтрак</b>		505	18,01	24,1	79	608,41	
<b>Обед</b>							
	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	80	5,33	0,93	26,67	136,67	пром.

Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
Итого за Обед	780	27,36	29,71	102,72	788,22	
Итого за день	1 285	45,37	53,81	181,72	1396,63	

(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	90	15,75	5,94	7,65	147,24	54-2р
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,08	5,33	19,8	139,35	54-11г
	ПЕЧЕНЬЕ	26	1,98	2,55	19,34	108,11	пром
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,33	0,93	26,67	136,67	пром.
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
	Итого за Обед	806	34,07	25,49	106,5	796,56	
Итого за день	1 306	68,65	55,48	229,5	1638,75		

(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 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	505	14,75	18,2	70,2	504,2	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
	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	70	4,67	0,82	23,33	119,58	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Итого за Обед	770	37,59	24,13	95,48	750,79	
Итого за день	1 275	52,34	42,33	165,68	1254,99		

(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*	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	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	50	3,33	0,58	16,67	85,42	пром.
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
	Итого за Обед	780	33,7	25,74	112,71	819,39	
Итого за день	1 281	49,45	47,41	209,55	1467,82		

(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
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	30	0,55	2,65	2,3	35,55	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	0,6	39,4	187,6	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		510	19,3	17,2	88	533,7	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	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	80	5,33	0,93	26,67	136,67	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		840	44,89	18,29	97,78	734,88	
Итого за день		1 350	64,19	35,49	185,78	1268,58	

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2		День:среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка пшеничная с яблоками	200	6,12	6,96	40,08	235,2	54-37к
	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		501	15,6	21,69	90,75	608,26
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,9	0,1	12,9	56,8	54-17з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	3	7	10,85	130,85	82-2017 Ту
	Котлета(биточек) рыбная	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	80	5,33	0,93	26,67	136,67	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Итого за Обед		880	29,68	21,27	99,67	722,66
Итого за день		1 381	45,28	42,96	190,42	1330,92	

(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 ягодой 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	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	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	80	5,33	0,93	26,67	136,67	пром
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
	Итого за Обед		780	42,48	18,52	96,74	729,45
Итого за день		1 280	61,71	35,88	181,97	1304,25	

(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	80	5,33	0,93	26,67	136,67	пром
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед	830	28,11	21,63	99,63	707,55	
Итого за день	1 335	60,13	36,31	218,4	1392,78	
Итого за период	13 184	558,49	439,98	1947,82	13806,08	
Среднее значение за период		39,9	31,4	139,1	986,1	

- \* 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.