

Согласованно
Директор

Утверждено
ИП Бакулина Т.С.

МП

МП

**Цикличное 10 дневное меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х 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	54-14к
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 15	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ с	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	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	200	1,9	7,2	7,5	102,2	88-2017 Ту
	Фрикадельки из говядины 100	100	13,7	12,2	6,8	191,3	54-29М
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 50	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	3,33	0,58	16,67	85,42	пром
	ФРУКТ*100	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		940	27,82	27,36	117,91	831,91	
Итого за день		1 495	48,91	51,81	219,22	1541,96	

(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 180	180	13,32	18	6,24	241,2	54-3о
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
	ПРЯНИК 50	50	2,75	3,25	35	130,25	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	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
Итого за Завтрак		560	22,84	22,13	88,36	594,68	
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
	Суп с крупой и мясными фрикадельками 200	200	14	6,1	9,1	147	117/2011
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	26,13	8,75	22	271,75	54-22м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром
	ПЕЧЕНЬЕ 50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		810	48,68	26,23	117,03	899,2	
Итого за день		1 370	71,52	48,36	205,39	1493,88	

(лист 3)

Рацион:		Неделя:1			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	10,2	14	40,5	328,76	54-11к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 15	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	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		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 2 200	200	1,8	4,28	10,66	88,3	54-18с
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ 100	100	16,78	16,89	6,07	236,44	54-18м
РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,32	6,78	43,74	244,2	54-6г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	5,33	0,93	26,67	136,67	пром
Компот из изюма 200	200	0,43	0,1	16,34	75,8	54-4хн
Итого за Обед	820	29,76	32,28	110,68	852,51	
Итого за день	1 375	49,81	59,18	197,78	1526,67	

(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	180	31,63	22,8	32,33	251,84	224
	Повидло 30	30	0,23		27	108,23	пром
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 20	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром
	ЧАЙ С САХАРОМ с	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ПРЯНИК 50	50	2,75	3,25	35	130,25	пром
Итого за Завтрак		550	40,38	41,03	135,45	813,35	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	СУП ГОРОХОВЫЙ 200 на бульоне	200	6,72	4,56	16,24	133,12	54-8с
	Котлета(биточек) рыбная 100	100	17,5	6,6	8,5	163,6	54-3р
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	ПЕЧЕНЬЕ 26	26	1,98	2,55	19,34	108,11	пром
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	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		846	36,44	27,22	111,35	840,77	
Итого за день		1 396	76,82	68,25	246,8	1654,12	

(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	54-16к
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 15	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	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	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 200 на бульоне 2	200	4,72	5,76	13,6	125,52	54-4с
	Курица тушеная в соусе 100	100	21	5,5	3,5	147,1	290/330
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	70	4,67	0,82	23,33	119,58	пром
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за Обед		810	40,76	25,94	103,01	812,24	
Итого за день		1 365	56,76	45,59	179,24	1358,67	

(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	54-10к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65	65	4,98	0,54	31,96	152,32	пром.
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ПЕЧЕНЬЕ 26	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		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 200 на бульоне	200	6,72	4,56	16,24	133,12	54-8с

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 100	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
Соус сметанный с томатом № 331	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	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	820	36,22	28,47	120,69	888,31	
Итого за день	1 371	54,07	52,84	227,12	1607,72	

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 160	160	10,45	11,41	5,12	223,73	54-2о
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром
	ЧАЙ С САХАРОМ с	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ПРЯНИК 50	50	2,75	3,25	35	130,25	пром
	Итого за Завтрак	550	20,5	20,56	90,62	639,48	
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	80	5,33	0,93	26,67	136,67	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ с	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	Итого за Обед	840	44,89	18,29	97,78	734,88	
Итого за день	1 390	65,39	38,85	188,4	1374,36		

(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 250	250	7,65	8,7	50,1	294	54-37к
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 15	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	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	26	1,98	2,55	19,34	108,11	пром
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Итого за Завтрак	551	17,13	23,43	100,77	667,06	
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	250	3	7	10,85	130,85	82-2017 Ту
	Котлета(биточек) рыбная 100	100	17,5	6,6	8,5	163,6	54-3р
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	5,33	0,93	26,67	136,67	пром
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Итого за Обед	890	31,43	21,93	100,52	739,02	
Итого за день	1 441	48,56	45,36	201,29	1406,08		

(лист 9)

Рацион:		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 ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	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	200	8,64	6,06	13,92	144,82	54-5с
	Курица тушеная в соусе 100	100	21	5,5	3,5	147,1	290/330
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	5,33	0,93	26,67	136,67	пром.
	Итого за Обед	620	36,84	20,11	93,12	645,23	

КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром
Итого за Обед	820	45,65	20,33	104,27	790,9	
Итого за день	1 370	66,98	40,39	199,09	1436,68	

(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	180	27,46	12,99	18,44	300,47	54-4г
	ПРЯНИК 50	50	2,75	3,25	35	130,25	пром
	Повидло 30	30	0,23		27	108,23	пром
	ЧАЙ С САХАРОМ с	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 90	90	6,9	0,75	44,25	210,9	пром
Итого за Завтрак		550	37,54	16,99	131,19	776,65	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20э
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 200 на бульоне 2	200	4,72	5,76	13,6	125,52	54-4с
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 100 с	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м
	СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ 50	50	0,4	1,2	1,7	19	2801
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 180	180	9,48	8,16	34,32	249,24	54-3г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	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		870	30,53	23,75	105,99	761,93	
Итого за день		1 420	68,07	40,74	237,18	1538,58	
Итого за период		13 993	606,89	491,37	2101,51	14938,72	
Среднее значение за период			60,7	49,1	210,2	1493,9	

* 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.