



Циклическое меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов с 01.01.25 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная*	150	5,11	5,58	18,46	199,50	54-12к-2022/CP
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	4,60	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/CP
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/CP
	Йогурт	95	3,40	2,50	5,50	58,10	Пром.
Итого за Завтрак:		505	17,11	14,38	54,96	473,30	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,80	2,70	4,60	45,70	54-2з-2022/CP
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200	4,72	9,49	7,58	134,30	54-1с-2022/CP
	Голубец ленивый	90	7,60	6,90	5,80	115,50	54-3м-2022/ТПП
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,20	11,00	46,70	54-34хн-2022/CP
Итого за Обед:		780	26,82	26,59	96,58	732,40	
День 2							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	205	13,23	14,53	6,52	209,80	54-2а/CP
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	4,60	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/CP
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,60	0,07	33,10	54-19з-2022/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/CP
Итого за Завтрак:		540	24,17	24,73	52,59	530,00	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-20з-2022/CP
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	200	14,00	6,10	9,10	147,10	№ 117/2011
	Печень по-строгановски	90	15,07	14,28	5,99	232,90	№ 54-18м/CP
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-35хн-2022/CP
Итого за Обед:		780	39,87	32,28	109,19	906,60	
День 3							
Завтрак	Каша молочная*	180	7,50	9,10	33,90	247,40	54-27к-2022/CP
	Булочка сладкая	50	4,00	7,00	28,00	191,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/CP
Итого за Завтрак:		510	17,91	16,80	102,93	634,50	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,10	8,20	6,10	110,60	54-11з-2022/CP
	Свекольник с мясом птицы	200	4,20	6,00	8,16	103,20	54-18с-2022/CP
	Тефтели рыбные	90	21,20	9,50	12,70	220,90	ТПП/CP
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13хн-2022/CP
Итого за Обед:		780	37,50	30,20	93,56	796,00	
День 4							
Завтрак	Запеканка(сырники) из творога с морковью с соусом	220	15,97	9,17	67,94	418,00	54-1т-2022/336/2011/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/CP
Итого за Завтрак:		500	22,27	9,77	113,74	632,30	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/CP
	Суп из овощей с мясом	200	5,70	7,10	8,20	119,40	54-17с-2022/CP
	Котлета (биточек) из курицы	90	15,07	14,28	5,99	232,90	54-5м-2022/ТПП
	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Напиток из цитрусовых плодов	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-33хн-2022/CP
Итого за Обед:		750	31,27	32,28	88,19	788,50	
День 5							
Завтрак	Каша молочная*	150	7,25	9,31	34,06	249,10	168/2011/CP
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	54-19з-2022/CP
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,00	35,80	54-1з-2022/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/CP
	Фрукт**	70	0,28	0,28	6,86	31,10	Пром.
Итого за Завтрак:		520	16,23	20,49	87,05	597,50	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-3з-2022/CP
	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	200	7,55	8,10	13,74	157,60	54-3с-2022/CP
	Мясо тушеное	90	13,50	14,50	2,30	194,00	256/2011/CP
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022/CP
Итого за Обед:		780	36,25	30,10	109,54	854,10	

1-21

Меню 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная*	150	5,10	5,60	18,45	144,50	155/2011/CP
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	4,60	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/CP
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,60	0,07	33,10	54-19з-2022/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/CP
	Фрукт**	70	0,28	0,28	6,86	31,10	Пром.
Итого за Завтрак:		515	16,32	15,98	71,18	494,70	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/CP
	Суп гороховый с мясом	200	9,50	6,90	16,38	165,10	54-8с-2022/CP
	Тефтели	90	11,40	16,10	10,90	234,30	54-16м-2022/ТПП
	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022/CP
Итого за Обед:		750	30,50	28,60	101,18	783,50	
День 2							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,07	8,18	5,53	108,00	54-21з-2022/CP
	Омлет натуральный	150	12,68	17,98	3,25	225,50	54-1о/CP
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	4,60	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/CP
Итого за Завтрак:		500	26,65	32,76	54,78	620,60	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/CP
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	11,30	3,82	23,29	172,70	54-7с-2022/CP
	Жаркое по-домашнему	250	31,01	7,78	21,98	292,10	54-28м-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Холодный чай фруктовый с сахаром	200	0,31	0,10	1,63	28,60	54-19хн-2022/CP
Итого за Обед:		840	49,42	18,80	84,80	735,70	
День 3							
Завтрак	Каша молочная*	150	6,10	6,90	28,95	202,70	54-13к-2022/CP
	Масло сливочное (порциями)	10	0,20	14,50	0,30	132,20	54-19з-2022/CP
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/CP
	Йогурт	95	3,40	2,50	5,50	58,10	Пром.
Итого за Завтрак:		505	13,81	24,40	60,98	518,80	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,10	8,20	6,10	110,60	54-3з-2022/CP
	Борщ с капустой и картофелем с мясом	200	7,51	7,96	10,24	142,50	54-2с-2022/CP
	Курица тушеная с морковью	90	12,71	5,22	4,00	113,70	54-25м-2022/CP
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	6,80	27,80	1008/2010
Итого за Обед:		780	36,92	28,68	94,74	784,80	
День 4							
Завтрак	Запеканка(сырники) из творога с морковью с соусом	220	15,97	9,17	67,94	418,00	54-1г-2022/336/2011/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/CP
	Итого за Завтрак:	500	22,27	9,77	113,74	632,30	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,80	2,70	4,60	45,70	54-13з-2022/CP
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5с-2022/CP
	Котлета(биточек) рыбная запеченная в соусе	120	22,70	17,70	16,00	313,90	54-2р-2022/CP
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Напиток из цитрусовых плодов	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-33хн-2022/CP
Итого за Обед:		810	42,00	32,40	118,20	931,40	
День 5							
Завтрак	Каша молочная*	180	4,75	4,88	25,80	166,10	54-25.1к-2022/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/CP
	Булочка сладкая	50	4,00	7,00	28,00	191,00	Пром.
Итого за Завтрак:		510	15,05	12,58	99,80	572,50	

Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР
	Рассольник домашний с мясом птицы	200	9,39	6,07	11,76	139,20	54-4с-2022/СР
	Плов с мясом птицы	200	15,32	14,73	38,58	348,30	54-12м/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягоды***	200	0,10	0,00	7,00	28,80	54-12хн-2022/СР
Итого за Обед:		740	31,01	27,10	94,84	747,50	
Средние показатели за период (завтрак):		511	19,179	18,166	81,175	570,650	
Средние показатели за период (обед):		779	36,156	28,703	99,082	806,050	
Средние показатели за период:		1290	55,335	46,869	180,257	1376,700	

Примечание:

*Используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая и т.д.

**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.

****Нарезка овощная(свежий огурец, помидор), закуски овощные с консервированными овощами (горошек, кукуруза), свекла, морковь, капуста с перцем болгарским, с сыром, чесноком, с яблоками, огурцами, ягодой, на растительном масле (салаты в зависимости от санитарно-технических возможностей пищеблока).

Закуски (масло сливочное, сыр, повидло) подаются в виде бутербродов.

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 (Дети пригн/Москва 2011 г.

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (Дети пригн/Москва 2016 г.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Ариг"/Москва, 2010 г.

- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Терм, 2011 г.

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за день цикла (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	513	500	102%	21%
Калорийность, ккал.	553	470-675,6	112%	22%
Количество белков (г)	18,37	15,4	119%	24%
Количество жиров (г)	20,32	15,8	129%	26%
Количество углеводов (г)	74,16	67	111%	22%
Витамин С, мг	4,81	12	40%	8%
Витамин В1, мг	0,2	0,24	83%	17%
Витамин В2, мг	0,29	0,28	104%	21%
Витамин А, мкг рэ	328,86	140	235%	47%
Кальций, мг	272,14	220	124%	25%
Магний, мг	56,29	50	113%	23%
Железо, мг	3,12	2,4	130%	26%
Калий, мг	331,51	220	151%	30%
Йод, мкг	46,69	20	233%	47%
Селен, мкг	22,82	6	380%	76%

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за день цикла (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	779	700	111%	33%
Калорийность, ккал.	723,2	705-1036,4	105%	31%
Количество белков (г)	35,07	23,1	152%	46%
Количество жиров (г)	25,68	23,7	108%	33%
Количество углеводов (г)	101,92	100,5	101%	30%
Витамин С, мг	31,56	18	175%	53%
Витамин В1, мг	0,41	0,36	114%	34%
Витамин В2, мг	0,41	0,42	98%	29%
Витамин А, мкг рэ	596,92	210	284%	85%
Кальций, мг	283,44	330	86%	26%
Магний, мг	175,22	75	234%	70%
Железо, мг	8,54	3,6	237%	98%
Калий, мг	1235,83	330	374%	112%
Йод, мкг	98,18	30	327%	98%
Селен, мкг	21,24	9	236%	71%

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.