



Циклическое меню
горячих обедов для обучающихся 5-11х классов с 01.01.25 года.

Примечание	Наименование блюда	Вес блю.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины	250	5,90	11,86	9,50	167,90	54-1с-2022/СР
	Голубец ленивый запеченный в соусе	120	18,04	8,58	15,24	182,52	54-3м-2022/ТПП/331/2011
	Каши гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	54-4с-2022/СР
	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/СР
Итого за Обед:		830	39,28	29,20	110,52	834,06	
День 2							
Обед	Суп с крупой и фрикадельками мясными	250	17,50	7,63	11,38	183,88	117/2011
	Печень по-строгановски	100	16,74	15,87	6,70	258,80	№ 54-18м/СР
	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,70	244,20	54-6с-2022/СР
	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/СР
Итого за Обед:		810	44,26	30,26	113,28	924,18	
День 3							
Обед	Свекольник с мясом птицы	250	5,25	7,50	10,20	129,00	54-18с-2022/СР
	Тефтели рыбные запеченные в соусе	120	22,70	17,70	16,00	313,90	Пром.
	Картофельное пюре	180	3,68	6,37	23,78	167,28	54-11г-2022/СР
	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/СР
Итого за Обед:		830	37,53	32,77	96,78	832,08	
День 4							
Обед	Суп из овощей с мясом говядины	250	7,13	8,88	10,25	149,25	54-17с-2022/СР
	Котлета (биточек) из курицы запеченная в соусе	120	18,04	8,58	15,24	182,52	54-5м-2022/ТПП/331/2011
	Макароны отварные	180	6,40	5,90	39,40	236,20	54-1г-2022/СР
	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/СР
Итого за Обед:		800	35,87	24,06	100,29	732,67	
День 5							
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	250	9,40	10,13	17,20	197,00	54-3с-2022/СР
	Мясное тушеное	100	15,00	16,11	2,60	215,60	256/2011/СР
	Каши гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	54-4с-2022/СР
	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/СР
Итого за Обед:		810	40,04	34,80	114,38	930,54	
Неделя 2							
Обед	Суп гороховый с мясом говядины	250	11,90	8,63	20,50	206,40	54-8с-2022/СР
	Тефтели запеченные в соусе	120	11,56	17,33	12,47	252,32	54-16м-2022/ТПП/354
	Макароны отварные	180	6,40	5,90	39,40	236,20	54-1г-2022/СР
	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/СР
Итого за Обед:		800	33,66	32,46	111,97	873,72	
День 2							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	11,30	3,82	23,29	172,70	54-7с-2022/СР
	Жаркое по-домашнему	280	34,73	8,71	24,62	327,15	54-28м-2022/СР
	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/СР
Итого за Обед:		810	51,64	13,63	81,24	684,95	
День 3							
Обед	Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины	250	9,40	10,00	12,80	178,13	54-2с-2022/СР
	Котлета (биточек) из курицы запеченная в соусе	120	17,62	7,74	13,62	167,16	54-5м-2022/ТПП/331/2011
	Каши гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	54-4с-2022/СР
	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:		830	42,26	26,30	108,00	810,03	
День 4							
Обед	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,75	7,63	17,40	181,13	54-5с-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,99	21,96	5,50	295,70	54-9с-2022/СР
	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,70	244,20	54-6с-2022/СР
	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/СР
Итого за Обед:		810	40,36	36,45	113,90	944,43	
День 5							
Обед	Рассольник домашний с мясом птицы	250	11,74	7,60	14,70	174,00	54-4с-2022/СР
	Плов с мясом птицы	280	21,45	20,62	54,01	487,62	54-12м/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягод***	200	0,10	0,00	7,00	28,80	54-12хн-2022/СР
Итого за Обед:		810	38,59	29,22	107,41	846,92	
Средние показатели за период (обед):		814	40,349	28,915	105,777	841,358	

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

**Фрукты свежие: яблоки, малина, апельсин. Не допускается выдача резаных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью.

***Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.

****Паренка овощная (свежий огурец, помидор), закуски овощные с консервированными овощами (горошек, кукуруза), свекла, морковь, капуста с перцем болгарским, с сыром, чесноком, с яблоками, огурцами, ягодами, на растительном масле (сметана в соответствии со санитарно-техническими возможностями пищеблока).

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и напитков 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 (Дет. прил.) Москва 2011 г.

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (Дет. прил.) Москва 2016 г.

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

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