

**Цикличное меню  
 горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов с 01.01.23 года.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	54-25.1к-2022
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1з-2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,20	30,90	54-3гн-2022
	Фрукт свежий**	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>16,10</b>	<b>15,30</b>	<b>69,70</b>	<b>480,30</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной*	60	0,80	2,70	4,60	45,70	54-13з-2022
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,70	5,60	5,70	92,20	54-1с-2022
	Котлета из курицы	90	17,30	3,90	12,00	151,70	54-5м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	200	4,10	7,10	26,40	185,40	54-11г-2022
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,70	39,30	187,50	Пром.
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2022
<b>Итого за Обед:</b>		<b>830</b>	<b>33,90</b>	<b>20,00</b>	<b>103,70</b>	<b>729,90</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Помидор в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022
	Котлета из говядины	90	16,40	15,70	14,80	265,70	54-4м-2022/ТПП
	Макаронные отварные с маслом	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с клюквой и сахаром	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>24,90</b>	<b>21,00</b>	<b>71,50</b>	<b>574,50</b>	
Обед	Огурец в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5с-2022
	Рагу из курицы	250	26,20	8,80	21,90	271,70	54-22м-2022
	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,60	34,40	164,10	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022
	Фрукт свежий**	150	1,20	0,30	11,30	52,50	Пром.
<b>Итого за Обед:</b>		<b>930</b>	<b>42,30</b>	<b>15,90</b>	<b>102,80</b>	<b>722,70</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,60	301,30	54-1т-2022
	Сгущенное молоко	20	1,40	1,70	11,10	65,50	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
	Фрукт свежий**	150	1,40	0,30	12,20	56,70	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>35,00</b>	<b>12,90</b>	<b>66,10</b>	<b>520,60</b>	
Обед	Помидор в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,20	2,80	18,50	119,60	54-7с-2022
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,70	15,90	6,70	236,50	54-18м-2022
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	20,00	102,50	Пром.
	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,20	42,80	54-6хн-2022
	Фрукт свежий**	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.
<b>Итого за Обед:</b>		<b>920</b>	<b>35,70</b>	<b>26,50</b>	<b>108,30</b>	<b>814,50</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Котлета из курицы	90	17,20	3,91	12,00	151,80	54-5м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	140,60	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022
	Фрукт свежий**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>24,10</b>	<b>10,20</b>	<b>72,80</b>	<b>479,50</b>	
Обед	Огурец в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с-2022
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9р-2022
	Рис отварной	200	4,80	6,40	48,60	271,40	54-6г-2022
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	20,00	102,50	Пром.
	Компот из смородины	200	0,30	0,10	8,40	35,50	54-7хн-2022
<b>Итого за Обед:</b>		<b>810</b>	<b>31,40</b>	<b>32,80</b>	<b>93,60</b>	<b>794,40</b>	

<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Помидор в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022
	Плов с курицей	200	27,20	8,10	33,20	314,60	54-12м-2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,30	0,10	7,20	30,90	54-6гн-2022
	Йогурт в инд/упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>595</b>	<b>35,10</b>	<b>10,00</b>	<b>68,00</b>	<b>502,90</b>	
<b>Обед</b>	Помидор в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022
	Рассольник Ленинградский	200	4,80	5,80	13,60	125,50	54-3с-2022
	Жаркое по домашнему	200	20,10	18,80	17,20	317,90	54-9м-2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2022
Фрукт свежий**	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.	
<b>Итого за Обед:</b>		<b>870</b>	<b>31,80</b>	<b>25,90</b>	<b>92,90</b>	<b>730,30</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,10	9,20	38,60	270,30	54-13к-2022
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1з-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
	Фрукт свежий**	130	1,20	0,30	10,50	49,10	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>18,80</b>	<b>18,60</b>	<b>70,30</b>	<b>524,00</b>	
<b>Обед</b>	Огурец в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,70	5,60	5,70	92,20	54-1с-2022
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,70	15,90	6,70	236,50	54-18м-2022
	Макаронны отварные	180	6,40	5,90	39,40	236,20	54-1г-2022
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	20,00	102,50	Пром.
Кисель из вишни	200	0,20	0,00	12,90	52,90	54-22хн-2022	
<b>Итого за Обед:</b>		<b>800</b>	<b>32,50</b>	<b>28,20</b>	<b>86,20</b>	<b>728,80</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная овсянная	200	8,59	11,26	34,28	272,90	54-9к-2022
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1з-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,30	31,30	54-6гн-2022
	Фрукт свежий**	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>18,79</b>	<b>21,06</b>	<b>71,08</b>	<b>548,1</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с-2022
	Плов с курицей	220	30,00	8,90	36,50	346,40	54-12м-2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,20	42,80	54-6хн-2022
	Фрукт свежий**	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.
<b>Итого за Обед:</b>		<b>830</b>	<b>42,20</b>	<b>14,70</b>	<b>107,20</b>	<b>729,50</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022
	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,50	54-1о-2022
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1з-2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Какао с молоком	200	4,70	3,50	12,50	100,40	54-21гн-2022
	Фрукт свежий**	100	0,80	0,20	7,50	35,00	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>29,90</b>	<b>31,00</b>	<b>46,40</b>	<b>584,30</b>	
<b>Обед</b>	Помидор в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,20	2,80	18,50	119,60	54-7с-2022
	Жаркое по домашнему	220	22,10	20,60	18,90	349,70	54-9м-2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Кисель из смородины	200	0,20	0,10	12,20	50,60	54-23хн-2022
Фрукт свежий**	130	1,20	0,30	10,50	49,10	Пром.	
<b>Итого за Обед:</b>		<b>870</b>	<b>34,00</b>	<b>24,40</b>	<b>91,90</b>	<b>722,40</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,60	301,30	54-1т-2022
	Сгущенное молоко	20	1,40	1,70	11,10	65,50	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
	Фрукт свежий**	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>34,20</b>	<b>13,20</b>	<b>68,60</b>	<b>530,50</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24з-2022
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с-2022
	Котлета из курицы	90	17,30	3,90	12,00	151,70	54-5м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	200	4,10	7,10	26,40	185,40	54-11г-2022
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	20,00	102,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022
	Фрукт свежий**	150	1,20	0,30	11,30	52,50	Пром.
<b>Итого за Обед:</b>		<b>940</b>	<b>32,2</b>	<b>19,8</b>	<b>101,4</b>	<b>712,2</b>	

<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-21з-2022
	Котлета рыбная, минтай	90	11,50	3,70	5,50	101,00	54-14р-2022/ТПП
	Макароны отварные с сыром	150	7,90	6,80	28,70	207,70	54-3г-2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2020/СП
	Фрукт свежий**	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>690</b>	<b>25,20</b>	<b>11,40</b>	<b>78,80</b>	<b>518,40</b>	
<b>Обед</b>	Помидор в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5с-2022
	Гуляш из говядины	90	15,30	14,90	3,50	208,90	54-2м-2022
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	20,00	102,50	Пром.
	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,20	42,80	54-6хн-2022
	Фрукт свежий**	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.
<b>Итого за Обед:</b>		<b>910</b>	<b>37,7</b>	<b>28,8</b>	<b>100,5</b>	<b>812,2</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,59	11,26	34,28	272,90	54-9к-2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Чай с клюквой и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-2гн-2022
	Фрукт свежий**	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.
	Йогурт в инд/упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>705</b>	<b>17,89</b>	<b>13,86</b>	<b>90,88</b>	<b>559,80</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,70	5,60	5,70	92,20	54-1с-2022
	Котлета из говядины	90	16,40	15,70	14,80	265,70	54-4м-2022/ТПП
	Горошница	150	14,50	1,30	33,80	204,80	54-21г-2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2022
	Фрукт свежий**	150	1,40	0,30	12,20	56,70	Пром.
<b>Итого за Обед:</b>		<b>850</b>	<b>42,60</b>	<b>23,50</b>	<b>111,60</b>	<b>826,90</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Помидор в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022
	Котлета из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,80	54-5м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
	Фрукт свежий**	130	1,20	0,30	10,50	49,10	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>670</b>	<b>25,40</b>	<b>9,90</b>	<b>70,70</b>	<b>473,70</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с-2022
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9р-2022
	Рис отварной	200	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Кисель из смородины	200	0,20	0,10	12,20	50,60	54-23хн-2022
<b>Итого за Обед:</b>		<b>750</b>	<b>32,20</b>	<b>29,80</b>	<b>99,40</b>	<b>793,90</b>	
<b>Средние показатели за период (завтрак):</b>		<b>610</b>	<b>25,45</b>	<b>15,37</b>	<b>70,40</b>	<b>524,70</b>	
<b>Средние показатели за период (обед):</b>		<b>855</b>	<b>35,71</b>	<b>24,19</b>	<b>99,96</b>	<b>759,78</b>	

**Примечание:**

\*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.

Все замены осуществляются с изменением номера рецептур согласно сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.

**Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет**

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за завтрак	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за завтрак
Калорийность	529,9 ккал	21	470-587,5
Витамин С	37,1 мг	62	12
Витамин В1	0,3 мг	25	0,2
Витамин В2	0,4 мг	29	0,3
Витамин А	145,1 рет. экв.	21	140
Кальций	380,1 мг	35	220
Магний	87,8 мг	35	50
Железо	5 мг	42	2,4
Калий	778,4 мг	71	220
Йод	57,3 мг	57	20
Селен	25,1 мг	84	6
Количество белков (г)	26,2	34	15,4
Количество жиров (г)	16	20	15,8
Количество углеводов (г)	70,4	67	21
Масса (г)	606	500	28

**Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет**

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за обед	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за обед
Калорийность	759,5 ккал	39	705-822,5
Витамин С	62,8 мг	105	18
Витамин В1	0,5 мг	42	0,4
Витамин В2	0,5 мг	36	0,4
Витамин А	727,4 рет. экв.	104	210
Кальций	257,8 мг	23	330
Магний	165,6 мг	66	75
Железо	8,7 мг	73	3,6
Калий	1681,7 мг	153	330
Йод	90,2 мг	90	30
Селен	27,4 мг	91	9
Количество белков (г)	36,3	47	23,1
Количество жиров (г)	23,2	29	23,7
Количество углеводов (г)	101,5	30	100,5
Масса (г)	876	40	700

**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.