



**Циклическое меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11х классов с 01.01.24 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	Котлета из курицы с морковью тушеная соусе	120	9,90	14,24	13,36	224,28	ТПП/354/2011
	Рис отварной с овощами	180	4,16	5,65	37,60	220,50	/334/2016
	Хлеб пшеничный	40	0,10	7,30	0,10	66,10	пром.товар
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	54-4гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	15,76	28,29	59,66	561,78	
День 2							
Завтрак	Тефтели из говядины с рисом	90	13,30	14,20	9,70	224,80	54-16м-2022/ТПП
	Соус сметанный с томатом	50	0,70	1,40	2,70	25,60	331/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,60	43,10	280,44	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,65	0,50	15,90	78,25	Пром.
	Чай с клюквой и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		540	26,69	23,80	78,20	637,99	
День 3							
Завтрак	Икра кабачковая	70	1,05	3,30	5,20	54,60	Пром.
	Вареники с картофелем	250	12,29	15,37	53,67	408,35	395/2011
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Йогурт в инд/упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
Итого за Завтрак:		655	20,44	20,37	90,57	634,35	
День 4							
Завтрак	Котлета (биточек) из курицы тушенная в соусе	120	18,10	8,80	13,96	207,63	54-5м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	180	3,72	6,40	23,80	167,30	54-11г-2022/СР
	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-2022/СР
Итого за Завтрак:		530	25,02	15,60	64,06	496,63	
День 5							
Завтрак	Плов с курицей	280	38,10	11,34	46,50	440,40	54-12м-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		520	41,40	11,74	73,40	565,40	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	60	0,90	2,83	4,43	46,80	про товар
	Вареники с картофелем	250	12,29	15,37	53,67	408,35	395/2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,80	27,90	54-8гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		550	16,39	18,60	84,60	576,85	
День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	180	15,20	21,60	3,80	270,60	54-1о-2022/СР
	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/СР
	Булочка сладкая	1шт	4,00	7,00	28,00	191,00	Пром.
Итого за Завтрак:		460	21,70	28,80	53,00	558,70	
День 3							
Завтрак	Курица тушенная с морковью	100	14,12	5,80	4,44	126,30	303/2011
	Рис отварной с овощами	180	4,16	5,65	37,60	220,50	334/2011
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	0,10	7,20	пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		520	21,58	11,85	49,34	385,20	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*						
	Котлета(биточек) рыбная зап в соусе	120	12,70	7,32	9,70	158,70	54-9р-2022/СР
	Рис отварной	180	4,30	5,82	43,70	244,30	№ 54-6г
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	0,10	7,20	пром.
Итого за Завтрак:		200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2020/СР
Итого за Завтрак:		540	20,20	13,54	60,10	438,10	
День 5							
Завтрак	Плов из говядины	280	27,30	23,80	34,60	461,60	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		510	29,60	24,30	51,80	544,00	
Средние показатели за период (завтрак):		532,5	23,878	19,689	66,473	539,9	

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 резаных 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.