

Согласовано
 Директор БОУ Г. Омска № 186
 Ю. Ю. Ермолина



Циклическое меню

3-х дневных завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов с 01.01.24 года.

ООО Сервисная компания
 «ИКСОС»
 644007, г. Омск, ул. Сервисная, 192
 ИНН 5502033811
 Р/с 40702810810430000295
 в филиале № 5440 Б/Б 24 (ПАО)
 г. Новосибирск
 БИК 540701000
 № 040000731

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	К/с		
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Каша молочная****	200	4,60	5,80	24,30	167,20	54-26к-2022/СР	
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1з-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР	
	Фрукт свежий**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.	
Итого за Завтрак:		590	16,80	15,70	70,20	487,60		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	7,20	7,50	102,20	88/2011	
	Котлета (биточек) из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,80	54-5м-2022/ТПП	
	Макароны отварные	170	6,00	5,60	37,20	223,00	54-1г-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	85	6,50	0,70	41,00	199,20	Пром.	
Компот из ягоды***	200	0,10	0,00	7,20	29,30	54-31хн-2022/СР		
Итого за Обед:		805	32,20	17,50	106,40	714,00		
День 2								
Завтрак	Тефтели из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16м-2022/ТПП	
	Соус сметанный с томатом	50	0,70	1,40	2,70	25,60	331/2011	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.	
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022/СР	
Итого за Завтрак:		540	25,40	21,60	72,50	585,70		
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР	
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	200	14,00	6,10	9,10	147,10	117/2011	
	Рагу из курицы	250	26,20	8,80	21,90	271,70	54-22м-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-35хн-2022/СР	
Итого за Обед:		790	48,40	15,60	93,70	709,20		
День 3								
Завтрак	Запеканка из творога (сырники из творога)	150	29,70	10,70	21,60	301,30	54-1т-2022/СР	
	Сгущенное молоко	10	0,70	0,90	5,60	32,70	Пром.	
	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/СР	
	Йогурт в инд./упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.	
Итого за Завтрак:		505	38,30	13,40	63,80	528,80		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	6,10	4,30	74,30	54-11з-2022/СР	
	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,30	10,70	88,30	54-18с-2022/СР	
	Котлета из говядины	90	16,40	15,70	14,38	265,70	54-4м-2022/СР	
	Картофель отварной, с маслом	150	2,90	3,70	22,20	133,80	125/2011	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.	
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2022/СР		
Итого за Обед:		780	27,30	30,90	101,58	794,50		
День 4								
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР	
	Котлета (биточек) 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/СР	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР	
Итого за Завтрак:		530	24,30	15,60	59,40	475,20		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР	
	Суп из овощей	200	1,40	1,90	8,10	55,50	54-26с-2022/СР	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9р-2022/СР	
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/СР	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,00	0,70	23,80	117,40	Пром.	
Компот из ягоды***	200	0,10	0,10	7,80	32,70	54-11хн-2022/СР		
Итого за Обед:		760	27,10	32,60	86,90	749,90		
День 5								
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24з-2022/СР	
	Плов с курицей	200	27,20	8,10	33,20	314,60	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:		500	31,40	11,30	64,50	486,40		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022/СР	
	Рассольник Ленинградский	200	4,80	5,80	13,60	125,50	54-3с-2022/СР	
	Курица тушеная в соусе	90	21,00	5,50	3,50	147,10	290/2011	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.	
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13хн-2022/СР		
Итого за Обед:		770	39,90	18,70	98,10	721,40		

День 6							
Завтрак	Голубцы ленивые	90	8,10	6,10	7,60	117,50	54-29м-2022/ТПП
	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/СР
	Соус сметанный	30	0,90	4,90	2,00	55,80	54-1соус/СР
	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/СР
Итого за Завтрак:		520	18,30	16,30	73,40	514,10	
Обед	Овощи в нарезке*	60	2,10	7,10	6,10	96,80	39/2011
	Суп крестьянский с крупой	200	5,00	5,80	11,30	116,90	54-1гс-2022/СР
	Фрикаделька из курицы	90	15,90	1,20	6,70	101,30	297/2011
	Горох отварной с маслом	150	14,10	8,50	33,00	265,20	198/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
Итого за Обед:		750	40,90	23,20	96,70	759,00	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная****	200	6,90	5,80	32,10	208,30	54-23к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,60	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/СР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19з-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	16,40	19,90	66,50	510,90	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР
	Суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с-2022/СР
	Тефтели из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16м-2022/ТПП
	Соус сметанный с томатом	30	0,40	0,80	1,60	15,40	331/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
Итого за Обед:		810	34,30	26,20	105,30	793,60	
День 2							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР
	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,50	54-1о-2022/СР
	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
	Булочка сладкая	50	4,00	7,00	28,00	191,00	Пром.
Итого за Завтрак:		500	21,60	25,40	60,80	559,20	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,50	3,50	23,10	149,50	54-7с-2022/СР
	Жаркое по домашнему из курицы	250	31,00	7,80	22,00	282,00	54-28м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягод****	200	0,20	0,10	7,70	32,70	54-10хн-2022/СР
Итого за Обед:		840	44,50	18,50	90,70	706,50	
День 3							
Завтрак	Каша молочная****	180	7,70	10,10	30,90	245,60	54-9к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8гн-2022/СР
	Фрукт свежий**	200	1,80	0,40	16,20	75,60	Пром.
Итого за Завтрак:		645	17,10	15,40	78,90	523,30	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022/СР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9р-2022/СР
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
Итого за Обед:		750	29,40	31,50	76,80	707,50	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР
	Котлета(биточек) рыбная	90	12,60	2,40	7,70	102,90	54-3р-2022/ТПП
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2020/СР
Итого за Завтрак:		530	19,60	12,80	71,30	479,30	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24з-2022/СР
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5с-2022/СР
	Плов с курицей	220	30,00	8,90	36,50	346,10	54-12м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
Итого за Обед:		730	43,20	18,50	92,90	711,50	
День 5							
Завтрак	Сырники (творожная запеканка)	150	10,10	2,90	83,80	401,60	54-9к-2022/СР
	Повидло	25	0,10	0,00	16,00	64,30	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
	Чай 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:		500	16,30	4,70	121,80	594,70	

Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР
	Рассольник домашний	200	4,60	5,70	11,60	116,10	54-4с-2022/СР
	Голубцы ленивые	90	8,10	6,10	7,60	117,50	54-29м-2022/ТПП
	Соус сметанный	50	0,70	4,10	1,60	46,50	54-1соус/СР
	Макароны отварные с сыром	150	11,80	11,90	27,00	261,90	204/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,60	75,10	1008/2010
Итого за Обед:		820	31,60	28,70	97,60	776,10	
День 6							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР
	Плов из говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,20	54-11м-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	19,00	15,20	66,60	479,40	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022/СР
	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,30	10,70	88,30	54-18с-2022/СР
	Курица тушеная с морковью	90	12,70	5,20	4,00	113,70	54-25м-2022/ТПП
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,30	7,20	40,70	264,90	54-4г-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:		800	30,30	17,80	109,20	717,20	
Средние показатели за период (завтрак):		486	20,408	14,542	66,533	478,775	
Средние показатели за период (обед):		784	35,758	23,308	96,323	738,367	
Средние показатели за период:		1270	56,167	37,850	162,857	1217,142	

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 сезоном/летом;

**Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезоном/летом;

***Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезоном/летом;

****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 пригн/Москва, 2011 г.

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели пригн/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.

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

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)	522,5	500		
Калорийность, ккал.	523,3	470-675,6	106%	21%
Количество белков (г)	21,07	15,4	137%	27%
Количество жиров (г)	16,43	15,8	104%	21%
Количество углеводов (г)	72,79	67	109%	22%
Витамин С, мг	17,58	12	147%	29%
Витамин В1, мг	0,21	0,24	88%	18%
Витамин В2, мг	0,28	0,28	100%	20%
Витамин А, мкг рэ	249,19	140	178%	36%
Кальций, мг	284,86	220	129%	29%
Магний, мг	83,77	50	168%	34%
Железо, мг	3,93	2,4	164%	33%
Калий, мг	532,19	220	242%	48%
Йод, мкг	59,74	20	299%	60%
Селен, мкг	21,29	6	355%	71%

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)	788,3	700		
Калорийность, ккал.	737,5	705-1036,4	99%	30%
Количество белков (г)	35,1	23,1	152%	46%
Количество жиров (г)	23,19	23,7	98%	29%
Количество углеводов (г)	97,11	100,5	97%	29%
Витамин С, мг	30,46	18	169%	51%
Витамин В1, мг	0,43	0,36	119%	36%
Витамин В2, мг	0,42	0,42	100%	30%
Витамин А, мкг рэ	711,64	210	339%	102%
Кальций, мг	269,66	330	82%	25%
Магний, мг	169,84	75	226%	68%
Железо, мг	7,75	3,6	215%	65%
Калий, мг	1288,18	330	390%	117%
Йод, мкг	103,95	30	347%	104%
Селен, мкг	22,82	9	254%	76%

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.

Согласовано
 Директор БОУ г. Омск «СОШ № 10»
 Ю. Ермолова



ООО Сервисная компания
«ИНКОС»
 644007, г. Омск, ул. 5-я Северная, 192
 ИНН 50-0000000-00 КПП 50-0301001
 Р/с 40702810610430009295
 в филиале № 5440 ВТБ 24 (ПАО)
 г. Новосибирск
 БИК 540501751
 № 30101810450045000751

Циклическое меню
 горячих завтраков и обедов для обучающихся с овз 1-4х классов с 01.07.24 года.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы	Калории		
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Каша молочная****	200	4,60	5,80	24,30	167,20	54-26к-2022/СР	
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1з-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР	
	Фрукт свежий**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.	
Итого за Завтрак:		590	16,80	15,70	70,20	487,60		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	7,20	7,50	102,20	88/2011	
	Котлета (биточек) из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,80	54-5м-2022/ТПП	
	Макароны отварные	170	6,00	5,60	37,20	223,00	54-1г-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	85	6,50	0,70	41,00	199,20	Пром.	
Компот из ягоды***	200	0,10	0,00	7,20	29,30	54-31хн-2022/СР		
Итого за Обед:		805	32,20	17,50	106,40	714,00		
День 2								
Завтрак	Тфтели из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16м-2022/ТПП	
	Соус сметанный с томатом	50	0,70	1,40	2,70	25,60	331/2011	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.	
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022/СР	
Итого за Завтрак:		540	25,40	21,60	72,50	585,70		
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР	
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	200	14,00	6,10	9,10	147,10	117/2011	
	Рагу из курицы	250	26,20	8,80	21,90	271,70	54-22м-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-35хн-2022/СР	
Итого за Обед:		790	48,40	15,60	93,70	709,20		
День 3								
Завтрак	Запеканка из творога (сырники из творога)	150	29,70	10,70	21,60	301,30	54-1т-2022/СР	
	Сгущенное молоко	10	0,70	0,90	5,60	32,70	Пром.	
	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/СР	
	Йогурт в инд/упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.	
Итого за Завтрак:		505	38,30	13,40	63,80	528,80		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	6,10	4,30	74,30	54-11з-2022/СР	
	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,30	10,70	88,30	54-18с-2022/СР	
	Котлета из говядины	90	16,40	15,70	14,38	265,70	54-4м-2022/СР	
	Картофель отварной, с маслом	150	2,90	3,70	22,20	133,80	125/2011	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.	
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2022/СР		
Итого за Обед:		780	27,30	30,90	101,58	794,50		
День 4								
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР	
	Котлета (биточек) 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/СР	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР	
Итого за Завтрак:		530	24,30	15,60	59,40	475,20		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР	
	Суп из овощей	200	1,40	1,90	8,10	55,50	54-26с-2022/СР	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9р-2022/СР	
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/СР	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,00	0,70	23,80	117,40	Пром.	
Компот из ягоды***	200	0,10	0,10	7,80	32,70	54-11хн-2022/СР		
Итого за Обед:		760	27,10	32,60	86,90	749,90		
День 5								
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24з-2022/СР	
	Плов с курицей	200	27,20	8,10	33,20	314,60	54-12м-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.	
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,20	7,20	31,20	54-8гн-2022/СР	
Итого за Завтрак:		500	31,40	11,30	64,50	486,40		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022/СР	
	Рассольник Ленинградский	200	4,80	5,80	13,60	125,50	54-3с-2022/СР	
	Курица тушеная в соусе	90	21,00	5,50	3,50	147,10	290/2011	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.	
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13хн-2022/СР		
Итого за Обед:		770	39,90	18,70	98,10	721,40		

День 6							
Завтрак	Голубцы ленивые	90	8,10	6,10	7,60	117,50	54-29м-2022/ТПП
	Макаронь отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/СР
	Соус сметанный	30	0,90	4,90	2,00	55,80	54-1соус/СР
	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/СР
Итого за Завтрак:	520	18,30	16,30	73,40	514,10		
Обед	Овощи в нарезке*	60	2,10	7,10	6,10	96,80	39/2011
	Суп крестьянский с крупой	200	5,00	5,80	11,30	116,90	54-11с-2022/СР
	Фрикаделька из курицы	90	15,90	1,20	6,70	101,30	297/2011
	Горох отварной с маслом	150	14,10	8,50	33,00	265,20	198/2011
	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:	750	40,90	23,20	96,70	759,00		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная****	200	6,90	5,80	32,10	208,30	54-23к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,60	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/СР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19з-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:	500	16,40	19,90	66,50	510,90		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР
	Суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с-2022/СР
	Тефтели из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16м-2022/ТПП
	Соус сметанный с томатом	30	0,40	0,80	1,60	15,40	331/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-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:	810	34,30	26,20	105,30	793,60		
День 2							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР
	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,50	54-1о-2022/СР
	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
	Булочка сладкая	50	4,00	7,00	28,00	191,00	Пром.
Итого за Завтрак:	500	21,60	25,40	60,80	559,20		
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,50	3,50	23,10	149,50	54-7с-2022/СР
	Жаркое по домашнему из курицы	250	31,00	7,80	22,00	282,00	54-28м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягоды***	200	0,20	0,10	7,70	32,70	54-10хн-2022/СР
Итого за Обед:	840	44,50	18,50	90,70	706,50		
День 3							
Завтрак	Каша молочная****	180	7,70	10,10	30,90	245,60	54-9к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8гн-2022/СР
	Фрукт свежий**	200	1,80	0,40	16,20	75,60	Пром.
Итого за Завтрак:	645	17,10	15,40	78,90	523,30		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022/СР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9р-2022/СР
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-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:	750	29,40	31,50	76,80	707,50		
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР
	Котлета(биточек) рыбная	90	12,60	2,40	7,70	102,90	54-3р-2022/ТПП
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2020/СР
Итого за Завтрак:	530	19,60	12,80	71,30	479,30		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24з-2022/СР
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5с-2022/СР
	Плов с курицей	220	30,00	8,90	36,50	346,10	54-12м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2022/СР
Итого за Обед:	730	43,20	18,50	92,90	711,50		
День 5							
Завтрак	Сырники (творожная запеканка)	150	10,10	2,90	83,80	401,60	54-9к-2022/СР
	Повидло	25	0,10	0,00	16,00	64,30	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
	Чай 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:	500	16,30	4,70	121,80	594,70		

Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР
	Рассольник домашний	200	4,60	5,70	11,60	116,10	54-4с-2022/СР
	Голубцы ленивые	90	8,10	6,10	7,60	117,50	54-29м-2022/ТПП
	Соус сметанный	50	0,70	4,10	1,60	46,50	54-1соус/СР
	Макароны отварные с сыром	150	11,80	11,90	27,00	261,90	204/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,60	75,10	1008/2010
Итого за Обед:		820	31,60	28,70	97,60	776,10	
День 6							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР
	Плов из говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,20	54-11м-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	19,00	15,20	66,60	479,40	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022/СР
	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,30	10,70	88,30	54-18с-2022/СР
	Курица тушеная с морковью	90	12,70	5,20	4,00	113,70	54-25м-2022/ТПП
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,30	7,20	40,70	264,90	54-4г-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:		800	30,30	17,80	109,20	717,20	
Средние показатели за период (завтрак):		486	20,408	14,542	66,533	478,775	
Средние показатели за период (обед):		784	35,758	23,308	96,323	738,367	
Средние показатели за период:		1270	56,167	37,850	162,857	1217,142	

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.

****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 продукиво для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели принт/Москва 2011 г.

- Сборник рецептов на продукиво 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/Терм, 2011 г.

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

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)	522,5	500		
Калорийность, ккал.	523,3	470-675,6	106%	21%
Количество белков (г)	21,07	15,4	137%	27%
Количество жиров (г)	16,43	15,8	104%	21%
Количество углеводов (г)	72,79	67	109%	22%
Витамин С, мг	17,58	12	147%	29%
Витамин В1, мг	0,21	0,24	88%	18%
Витамин В2, мг	0,28	0,28	100%	20%
Витамин А, мкг рэ	249,19	140	178%	36%
Кальций, мг	284,86	220	129%	29%
Магний, мг	83,77	50	168%	34%
Железо, мг	3,93	2,4	164%	33%
Калий, мг	532,19	220	242%	48%
Йод, мкг	59,74	20	299%	60%
Селен, мкг	21,29	6	355%	71%

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)	788,3	700		
Калорийность, ккал.	737,5	705-1036,4	99%	30%
Количество белков (г)	35,1	23,1	152%	46%
Количество жиров (г)	23,19	23,7	98%	29%
Количество углеводов (г)	97,11	100,5	97%	29%
Витамин С, мг	30,46	18	169%	51%
Витамин В1, мг	0,43	0,36	119%	36%
Витамин В2, мг	0,42	0,42	100%	30%
Витамин А, мкг рэ	711,64	210	339%	102%
Кальций, мг	269,66	330	82%	25%
Магний, мг	169,84	75	226%	68%
Железо, мг	7,75	3,6	215%	65%
Калий, мг	1288,18	330	390%	117%
Йод, мкг	103,95	30	347%	104%
Селен, мкг	22,82	9	254%	76%

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.

Согласовано
Директор БОУТ «Специализированный центр реабилитации»
г. Ю. Ермолинск



Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся из семей граждан, призванных на военную службу по мобилизации (сумма 1 дня 90 рублей), с 01.01.24 года.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Каша молочная****	200	4,60	5,80	24,30	167,20	54-26к-2022/СР	
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1з-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР	
	Фрукт свежий**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.	
Итого за Завтрак:		590	16,80	15,70	70,20	487,60		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	7,20	7,50	102,20	88/2011	
	Котлета (биточек) из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,80	54-5м-2022/ТПП	
	Макароны отварные	170	6,00	5,60	37,20	223,00	54-1г-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	85	6,50	0,70	41,00	199,20	Пром.	
Компот из ягоды***	200	0,10	0,00	7,20	29,30	54-31хн-2022/СР		
Итого за Обед:		805	32,20	17,50	106,40	714,00		
День 2								
Завтрак	Тефтели из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16м-2022/ТПП	
	Соус сметанный с томатом	50	0,70	1,40	2,70	25,60	331/2011	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.	
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022/СР	
Итого за Завтрак:		540	25,40	21,60	72,50	585,70		
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР	
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	200	14,00	6,10	9,10	147,10	117/2011	
	Рагу из курицы	250	26,20	8,80	21,90	271,70	54-22м-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-35хн-2022/СР	
Итого за Обед:		790	48,40	15,60	93,70	709,20		
День 3								
Завтрак	Запеканка из творога (сырники из творога)	150	29,70	10,70	21,60	301,30	54-1т-2022/СР	
	Сгущенное молоко	10	0,70	0,90	5,60	32,70	Пром.	
	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/СР	
	Йогурт в инд/упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.	
Итого за Завтрак:		505	38,30	13,40	63,80	528,80		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	6,10	4,30	74,30	54-11з-2022/СР	
	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,30	10,70	88,30	54-18с-2022/СР	
	Котлета из говядины	90	16,40	15,70	14,38	265,70	54-4м-2022/СР	
	Картофель отварной, с маслом	150	2,90	3,70	22,20	133,80	125/2011	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.	
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2022/СР		
Итого за Обед:		780	27,30	30,90	101,58	794,50		
День 4								
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР	
	Котлета (биточек) 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/СР	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР	
Итого за Завтрак:		530	24,30	15,60	59,40	475,20		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР	
	Суп из овощей	200	1,40	1,90	8,10	55,50	54-26с-2022/СР	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9р-2022/СР	
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/СР	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,00	0,70	23,80	117,40	Пром.	
Компот из ягоды***	200	0,10	0,10	7,80	32,70	54-11хн-2022/СР		
Итого за Обед:		760	27,10	32,60	86,90	749,90		
День 5								
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24з-2022/СР	
	Плов с курицей	200	27,20	8,10	33,20	314,60	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:		500	31,40	11,30	64,50	486,40		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022/СР	
	Рассольник Ленинградский	200	4,80	5,80	13,60	125,50	54-3с-2022/СР	
	Курица тушеная в соусе	90	21,00	5,50	3,50	147,10	290/2011	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.	
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13хн-2022/СР		
Итого за Обед:		770	39,90	18,70	98,10	721,40		

День 6							
Завтрак	Голубцы ленивые	90	8,10	6,10	7,60	117,50	54-29м-2022/ТПП
	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/СР
	Соус сметанный	30	0,90	4,90	2,00	55,80	54-1соус/СР
	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/СР
Итого за Завтрак:		520	18,30	16,30	73,40	514,10	
Обед	Овощи в нарезке*	60	2,10	7,10	6,10	96,80	39/2011
	Суп крестьянский с крупой	200	5,00	5,80	11,30	116,90	54-1гс-2022/СР
	Фрикаделька из курицы	90	15,90	1,20	6,70	101,30	297/2011
	Горох отварной с маслом	150	14,10	8,50	33,00	265,20	198/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром
Итого за Обед:		750	40,90	23,20	96,70	759,00	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная****	200	6,90	5,80	32,10	208,30	54-23к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,60	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/СР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19з-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	16,40	19,90	66,50	510,90	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР
	Суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с-2022/СР
	Тефтели из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16м-2022/ТПП
	Соус сметанный с томатом	30	0,40	0,80	1,60	15,40	331/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром
Итого за Обед:		810	34,30	26,20	105,30	793,60	
День 2							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР
	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,50	54-1о-2022/СР
	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
	Булочка сладкая	50	4,00	7,00	28,00	191,00	Пром
Итого за Завтрак:		500	21,60	25,40	60,80	559,20	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,50	3,50	23,10	149,50	54-7с-2022/СР
	Жаркое по домашнему из курицы	250	31,00	7,80	22,00	282,00	54-28м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром
	Компот из ягоды***	200	0,20	0,10	7,70	32,70	54-10хн-2022/СР
Итого за Обед:		840	44,50	18,50	90,70	706,50	
День 3							
Завтрак	Каша молочная****	180	7,70	10,10	30,90	245,60	54-9к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8гн-2022/СР
	Фрукт свежий**	200	1,80	0,40	16,20	75,60	Пром
Итого за Завтрак:		645	17,10	15,40	78,90	523,30	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022/СР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9р-2022/СР
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром
Итого за Обед:		750	29,40	31,50	76,80	707,50	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР
	Котлета(биточек) рыбная	90	12,60	2,40	7,70	102,90	54-3р-2022/ТПП
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2020/СР
Итого за Завтрак:		530	19,60	12,80	71,30	479,30	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24з-2022/СР
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5с-2022/СР
	Плов с курицей	220	30,00	8,90	36,50	346,10	54-12м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром
	Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2022/СР
Итого за Обед:		730	43,20	18,50	92,90	711,50	
День 5							
Завтрак	Сырники (творожная запеканка)	150	10,10	2,90	83,80	401,60	54-9к-2022/СР
	Повидло	25	0,10	0,00	16,00	64,30	Пром
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром
	Чай 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:		500	16,30	4,70	121,80	594,70	

Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР
	Рассольник домашний	200	4,60	5,70	11,60	116,10	54-4с-2022/СР
	Голубцы ленивые	90	8,10	6,10	7,60	117,50	54-29м-2022/ТПП
	Соус сметанный	50	0,70	4,10	1,60	46,50	54-1соче/СР
	Макароны отварные с сыром	150	11,80	11,90	27,00	261,90	204/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,60	75,10	1008/2010
Итого за Обед:		820	31,60	28,70	97,60	776,10	
День 6							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР
	Плов из говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,20	54-11м-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	19,00	15,20	66,60	479,40	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022/СР
	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,30	10,70	88,30	54-18с-2022/СР
	Курица тушенная с морковью	90	12,70	5,20	4,00	113,70	54-25м-2022/ТПП
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,30	7,20	40,70	264,90	54-4г-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:		800	30,30	17,80	109,20	717,20	
Средние показатели за период (завтрак):		486	20,408	14,542	66,533	478,775	
Средние показатели за период (обед):		784	35,758	23,308	96,323	738,367	
Средние показатели за период:		1270	56,167	37,850	162,857	1217,142	

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 выпитках 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.

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)	522,5	500		
Калорийность, ккал.	523,3	470-675,6	106%	21%
Количество белков (г)	21,07	15,4	137%	27%
Количество жиров (г)	16,43	15,8	104%	21%
Количество углеводов (г)	72,79	67	109%	22%
Витамин С, мг	17,58	12	147%	29%
Витамин В1, мг	0,21	0,24	88%	18%
Витамин В2, мг	0,28	0,28	100%	20%
Витамин А, мкг рэ	249,19	140	178%	36%
Кальций, мг	284,86	220	129%	29%
Магний, мг	83,77	50	168%	34%
Железо, мг	3,93	2,4	164%	33%
Калий, мг	532,19	220	242%	48%
Йод, мкг	59,74	20	299%	60%
Селен, мкг	21,29	6	355%	71%

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)	788,3	700		
Калорийность, ккал.	737,5	705-1036,4	99%	30%
Количество белков (г)	35,1	23,1	152%	46%
Количество жиров (г)	23,19	23,7	98%	29%
Количество углеводов (г)	97,11	100,5	97%	29%
Витамин С, мг	30,46	18	169%	51%
Витамин В1, мг	0,43	0,36	119%	36%
Витамин В2, мг	0,42	0,42	100%	30%
Витамин А, мкг рэ	711,64	210	339%	102%
Кальций, мг	269,66	330	82%	25%
Магний, мг	169,84	75	226%	68%
Железо, мг	7,75	3,6	215%	65%
Калий, мг	1288,18	330	390%	117%
Йод, мкг	103,95	30	347%	104%
Селен, мкг	22,82	9	254%	76%

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.