



Циклическое меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов с 2025 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	6,10	8,40	24,30	197,30	54-12к-2022/СР
	Соус ягодный***	50	0,00	0,00	10,30	41,40	336/2011/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/СР
	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/СР
Итого за Завтрак:		500	17,04	14,90	80,40	524,70	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,80	2,70	4,60	45,70	54-2з-2022/СР
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200	4,72	9,49	7,58	134,30	54-1с-2022/СР
	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/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:		780	26,82	26,59	96,58	732,40	
День 2							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,99	6,05	5,78	81,50	54-8з/СР
	Омлет со стручковой фасолью	160	17,27	20,07	6,43	275,40	233/2016/СР
	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/СР
Итого за Завтрак:		500	24,56	26,82	58,21	572,30	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-20з-2022/СР
	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/СР
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-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:		780	39,87	32,28	109,19	906,60	
День 3							
Завтрак	Каша молочная с яблоками*	180	7,40	1,31	34,94	243,60	194/2011/СР
	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/СР
	Итого за Завтрак:		510	17,81	9,01	103,97	630,70
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,10	8,20	6,10	110,60	54-11з-2022/СР
	Свекольник с мясом птицы	200	4,20	6,00	8,16	103,20	54-18с-2022/СР
	Тефтели рыбные	90	21,20	9,50	12,70	220,90	ТПП/СР
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	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:		780	37,50	30,20	93,56	796,00	
День 4							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,70	6,00	5,40	78,90	6/2011/СР
	Запеканка(сырники) из творога с соусом	160	21,90	7,80	41,00	322,50	54-1т-2022/336/2011/СР
	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/СР
	Итого за Завтрак:		500	28,90	14,40	92,20	615,70
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР
	Суп из овощей с мясом	200	5,70	7,10	8,20	119,40	54-17с-2022/СР
	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/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:		750	31,27	32,28	88,19	788,50	
День 5							
Завтрак	Запеканка пшеничная с соусом	200	4,80	4,45	62,54	309,23	185/2016/СР
	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,20	54-19з-2022/СР
	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/СР
Итого за Завтрак:		500	11,30	19,65	108,84	656,83	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-3з-2022/СР
	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	200	7,55	8,10	13,74	157,60	54-3с-2022/СР
	Мясо тушеное	90	13,50	14,50	2,30	194,00	256/2011/СР
	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 смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022/СР
Итого за Обед:		780	36,25	30,10	109,54	854,10	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная с ягодами*	200	8,22	10,76	32,96	261,50	54-12к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/СР
	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/СР
Итого за Завтрак:		500	19,16	17,26	78,76	547,50	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР
	Суп гороховый с мясом	200	9,50	6,90	16,38	165,10	54-8с-2022/СР
	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/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	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/СР
	Омлет с сыром	160	20,28	26,99	3,22	336,85	54-4о-2022/СР
	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/СР
Итого за Завтрак:		500	29,65	35,87	54,75	660,25	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	11,30	3,82	23,29	172,70	54-7с-2022/СР
	Жаркое по-домашнему	250	31,01	7,78	21,98	292,10	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:		840	49,42	18,80	84,80	735,70	
День 3							
Завтрак	Каша молочная с курагой*	200	8,21	8,83	41,21	277,20	54-15к-2022/СР
	Повидло	20	0,10	0,00	13,00	52,30	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/СР
Итого за Завтрак:		500	14,72	9,53	95,24	525,60	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,10	8,20	6,10	110,60	54-3з-2022/СР
	Борщ с капустой и картофелем с мясом	200	7,51	7,96	10,24	142,50	54-2с-2022/СР
	Курица тушеная с морковью	90	12,71	5,22	4,00	113,70	54-25м-2022/СР
	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.
	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	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,70	6,00	5,40	78,90	6/2011/СР
	Сырники(запеканка) из творога с соусом	160	7,00	2,00	91,70	412,30	пром/54-10соус/СР
	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/СР
Итого за Завтрак:		500	14,00	8,60	142,90	705,50	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,80	2,70	4,60	45,70	54-13з-2022/СР
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5с-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	17,09	19,76	4,95	266,10	54-9р-2022/СР
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-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:		780	36,39	34,46	107,15	883,60	
День 5							
Завтрак	Каша молочная с ягодой*	200	8,23	1,45	38,83	270,70	54-12к-2022/СР
	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,20	54-19з-2022/СР
	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/СР
Итого за Завтрак:		500	14,73	16,65	85,13	618,30	

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):		501	19,187	17,269	90,040	605,738	
Средние показатели за период (обед):		776	35,595	28,909	97,977	801,270	
Средние показатели за период:		1277	54,782	46,178	188,017	1407,008	

Примечание:

*Используется крупа пшениная, 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, ягодами, 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 пригт/Москва 2011 г.

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

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

- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных учреждений/Термь, 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)	501	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%
Иод, 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)	776	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%
Иод, 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.