



Циклическое меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11х 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	Колбасные изделия отварные	100	11,50	25,40	1,40	282,00	243/2011
	Макароны отварные с овощами	200	6,30	8,30	35,30	240,93	336/2011/СР
	Хлеб пшеничный	50	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		550	22,60	34,20	72,60	690,33	
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
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	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	54-34жн-2022/СР
Итого за Обед:		830	39,28	29,20	110,52	834,06	
День 2							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	100	1,65	10,10	9,63	135,83	54-8з/СР
	Омлет с сыром	180	22,82	30,36	3,62	378,96	54-4б-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:		580	30,77	41,16	59,25	730,19	
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	54-6г-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	54-35жн-2022/СР
Итого за Обед:		810	44,26	30,26	113,28	924,18	
День 3							
Завтрак	Плов с мясом птицы	280	38,08	11,34	46,48	440,44	54-12м/СР
	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
		560	44,49	12,04	87,51	636,54	
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.
Итого за Обед:		830	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13жн-2022/СР
День 4							
Завтрак	Купаты куриные	80	15,07	14,28	2,99	232,90	Пром.
	Рис отварной с овощами	200	4,80	6,40	48,60	271,33	334/2011
	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:		560	26,17	21,28	97,39	718,53	
Обед	Суп из овощей с мясом	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	54-33жн-2022/СР
Итого за Обед:		800	35,87	24,06	100,29	732,67	
День 5							
Завтрак	Курица тушеная с морковью	100	9,00	11,63	42,63	311,25	303/2011
	Макароны отварные с овощами	200	6,30	8,30	35,30	240,93	336/2011/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:		580	21,60	20,63	123,93	767,58	
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	250	9,40	10,13	17,20	197,00	54-3с-2022/СР
	Мясо тушеное	100	15,00	16,11	2,60	215,60	256/2011/СР
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	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	54-1жн-2022/СР
Итого за Обед:		810	40,04	34,80	114,38	930,54	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Котлета из курицы с морковью запеченная в соусе	120	18,04	8,58	15,24	182,52	пром/331/2011
	Каша гречневая с овощами	200	9,69	9,24	43,60	296,70	ДП-6г
	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:		600	34,03	18,42	104,64	693,52	
Обед	Суп гороховый с мясом	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	54-1жн-2022/СР
Итого за Обед:		800	33,66	32,46	111,97	873,72	

День 2							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	100	5,12	13,63	9,22	180,00	54-21з-2022/CP
	Омлет с картофелем	180	2,93	1,81	16,56	194,40	213/2011/CP
	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/CP
	Итого за Завтрак:	560	14,35	16,14	71,78	589,80	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	11,30	3,82	23,29	172,70	54-7с-2022/CP
	Жаркое по-домашнему	280	34,73	8,71	24,62	327,15	54-28м-2022/CP
	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/CP
	Итого за Обед:	810	51,64	13,63	81,24	684,95	
День 3							
Завтрак	Колбасные изделия отварные	100	11,50	25,40	1,40	282,00	243/2011
	Макароны отварные с овощами	200	6,30	8,30	35,30	240,93	336/2011/CP
	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/CP
	Итого за Завтрак:	580	24,21	34,40	77,73	719,03	
Обед	Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины	250	9,40	10,00	12,80	178,13	54-2с-2022/CP
	Курица тушеная с морковью	100	9,00	11,63	42,63	311,25	303/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	54-4г-2022/CP
	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:	810	33,64	30,19	137,01	954,12	
День 4							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	100	0,83	10,20	7,20	123,83	54-11з-2022/CP
	Запеканка из творога (сырники из творога) с соусом	200	8,80	2,50	114,63	515,40	пром/224/2011/CP
	Хлеб пшеничный	50	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/CP
	Итого за Завтрак:	550	14,43	13,20	157,73	806,63	
Обед	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,75	7,63	17,40	181,13	54-5с-2022/CP
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,99	21,96	5,50	295,70	54-9р-2022/CP
	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,70	244,20	54-6г-2022/CP
	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/CP
	Итого за Обед:	810	40,36	36,45	113,90	944,43	
День 5							
Завтрак	Каша молочная с ягодой*	200	8,27	10,76	32,96	261,50	54-12к-2022/CP
	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,20	54-19з-2022/CP
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,80	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/CP
	Фрукт**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.
	Итого за Завтрак:	560	12,11	26,08	69,34	559,80	
Обед	Рассольник домашний с мясом птицы	250	11,74	7,60	14,70	174,00	54-4с-2022/CP
	Плов с мясом птицы	280	21,45	20,62	54,01	487,62	54-12м/CP
	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/CP
	Итого за Обед:	810	38,59	29,22	107,41	846,92	
Средние показатели за период (завтрак):		568	24,476	23,755	92,190	691,195	
Средние показатели за период (обед):		812	39,487	29,304	108,678	855,767	
Средние показатели за период:		1380	63,963	53,059	200,868	1546,962	

Примечание:

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

**Фрукты свежие: яблоки, mandarins, апельсины. Не допускается выдача резаных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замен фруктов в соответствии с сезонностью.

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

****Нарезка овощей(свежий огурец, помидор), закуски овощные с консервированными овощами (горошек, кукуруза), свекла, морковь, капуста с перцем болгарским, с сыром, чесноком, с яблоками, огурцами, ягодой, на растительном масле (салаты в зависимости от санитарно-технических возможностей пищеблока).

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 производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дети приват/Москва, 2011 г.

- Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дети приват/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.