



Циклическое
5-11



Циклическое меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11х классов с 01.01.25 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*	250	4,60	5,80	24,30	167,20	54-9к-2022/СР
	Соус ягодный***	50	0,17	0,07	33,70	136,00	336/2011/СР
	Хлеб пшеничный	60	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:		560	9,57	6,37	93,90	470,60	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	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	54-34хн-2022/СР
Итого за Обед:		830	39,28	29,20	110,52	834,06	
День 2							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	100	1,70	10,20	9,70	135,83	54-8з-2022/ТПП
	Макаронные запеченные с яйцом	200	10,00	10,50	35,00	274,50	206/2011/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:		540	18,00	21,40	90,70	625,73	
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	54-35хн-2022/СР
Итого за Обед:		810	44,26	30,26	113,28	924,18	
День 3							
Завтрак	Каша молочная*	250	5,75	7,25	30,40	209,00	54-24к-2022/СР
	Булочка сладкая	50	3,35	0,97	27,93	133,90	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:		580	15,51	8,92	99,36	539,00	
Обед	Свекольник	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.
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13хн-2022/СР
Итого за Обед:		830	37,53	32,77	96,78	832,08	
День 4							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	220	12,96	7,60	60,26	360,60	188/2011/СР
	Соус ягодный***	50	0,00	0,00	10,30	41,40	1090/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:		550	19,26	8,20	116,36	616,30	
Обед	Суп из овощей	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
	Макаронные 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 citrusовых плодов	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-33хн-2022/СР
Итого за Обед:		800	35,87	24,06	100,29	732,67	
День 5							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	100	9,00	11,63	42,63	311,25	54-11з-2022/СР
	Каша молочная*	180	6,50	8,40	30,70	224,10	54-21к-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:		560	21,80	20,73	119,33	750,75	
Обед	Рассольник Ленинградский	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	54-1хн-2022/СР
Итого за Обед:		810	40,04	34,80	114,38	930,54	

День 6							
Завтрак	Каша молочная*	250	6,25	7,38	30,00	211,13	155/2011/CP
	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,20	54-19з-2022/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,60	7,00	35,00	54-5гн-2022/CP
Итого за Завтрак:		550	12,85	23,08	76,70	565,83	
Обед	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,75	7,63	17,38	181,13	54-5с-2022/CP
	Плов с курицей	280	38,08	11,31	46,50	440,50	54-12м-2022/CP
	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/CP
Итого за Обед:		810	54,33	20,04	103,28	810,83	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная*	250	10,63	10,75	59,13	376,25	54-12к-2022/CP
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/CP
	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/CP
Итого за Завтрак:		550	21,57	17,25	104,93	662,25	
Обед	Суп гороховый	250	11,90	8,63	20,50	206,40	54-8с-2022/CP
	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/CP
	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/CP
Итого за Обед:		800	33,66	32,46	111,97	873,72	
День 2							
Завтрак	Закуска овощная/Овоши в нарезке****	100	1,70	10,20	9,70	135,83	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	10,93	12,71	72,26	545,63	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	Каша молочная*	250	10,13	11,50	48,25	337,90	54-13к-2022/CP
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,40	1,70	11,10	65,50	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/CP
Итого за Завтрак:		550	17,94	13,90	100,38	599,50	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	9,40	10,00	12,80	178,13	54-2с-2022/CP
	Котлета (биточек) из курицы запеченная в соусе	120	17,62	7,74	13,62	167,16	54-5м-2022/ТПП/331/2011
	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:		830	42,26	26,30	108,00	810,03	
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью (сырники из творога с морковью)	220	22,86	13,44	38,50	366,10	224/2011/CP
	Соус абрикосовый	50	0,30	0,00	29,80	120,40	№ 335/2011/CP
	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/CP
Итого за Завтрак:		550	29,46	14,04	114,10	700,80	
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 citrusовых 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*	250	8,90	7,20	33,40	274,20	54-20к-2022/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
	Фрукт**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.

Итого за Завтрак:		630	15,60	8,30	89,20	534,00	
Обед	Рассольник домашний	250	11,74	7,60	14,70	174,00	54-4с-2022/СР
	Плов	280	21,45	20,62	54,01	487,62	54-11м/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:		810	38,59	29,22	107,41	846,92	
День 6							
Завтрак	Каша молочная*	250	10,42	12,64	47,10	343,61	54-7к-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 ягодой и сахаром***	200	0,30	0,60	7,00	35,00	54-5гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		550	17,02	28,34	93,80	698,31	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	8,00	10,10	16,90	180,63	54-10с-2022/СР
	Курица тушеная с морковью	100	15,70	6,44	4,93	140,37	54-25м-2022/СР
	Макароны отварные	180	6,40	5,90	39,40	236,20	54-1г-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:		810	35,90	23,44	112,73	794,70	
Средние показатели за период (завтрак):		561	17,46	15,27	97,59	609,06	
Средние показатели за период (обед):		813	37,81	24,82	96,62	757,38	
Средние показатели за период:		1374	55,27	40,09	194,20	1366,44	

Примечание:

*Используется крупа пшеничная, спелочная, 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, 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 "ФЕУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.

- Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2011 г.

- Сборник рецептов на производство 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.