

Согласовано
Директор БОУ СОШ № 119

Утверждаю:
Ип Журбенко И.А



**Цикличное МЕНЮ
завтраков 1-4 кл. на 2023 г.**

	Блюдо	Цена	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
1								
Завтрак								
1	Сыр п/твердых сортов в нарезке		54-1з-2020	30	7,89	7,98		105
2	Каша жидкая молочная рисовая		54-25.1к	200	5,481	6,121	29,346	193,472
3	Чай с лимоном и сахаром		54-3гн-20	200	0,263	0,058	7,265	30,078
4	Фрукт свежий: Яблоко**		Товар пром	150 (1 шт)	0,6	0,6	14,7	70,5
5	Хлеб пшеничный		пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого за Завтрак	90,00		620	17,274	15,079	70,991	493,05
2								
Завтрак								
1	Помидор свежий порционный*		54-3з-2020	60	0,66	0,12	2,28	14,4
2	Макароны отварные		54-1г-2020	150	5,664	5,593	36,043	217,328
3	Котлета из говядины		Товар пром	90	17,478	17,822	16,294	295,688
4	Чай с клюквой и сахаром***		54-10гн-20	200	0,26	0,075	7,499	31,058
5	Хлеб пшеничный		Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого за Завтрак	90,00		530	26,342	23,85	76,876	628,974
3								
Завтрак								
1	Запеканка из творога		54-1т-2020	150	25,762	18,926	27,235	379,607
2	Молоко сгущенное		Товар пром	20	1,44	1,7	11,1	65,6
3	Чай с сахаром		54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
4	Хлеб пшеничный		Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	Фрукт свежий: Апельсин**		товар пром	150	1,35	0,3	12,15	64,5
	Итого за Завтрак	90,00		550	31,032	21,217	72,3	607,905
4								
Завтрак								
1	Картофельное пюре		54-11г2020	150	3,284	6,037	21,893	155,467
2	Котлета из курицы		Товар пром	90	17,307	4,186	13,192	160,422
3	Фрукт свежий: Яблоко**		Товар пром	100 (1 шт)	0,4	0,4	9,8	47
4	Чай с лимоном и сахаром		54-3гн-20	200	0,263	0,058	7,265	30,078
6	Хлеб пшеничный		Товар пром	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого за Завтрак	90,00		700	26,214	11,561	91,47	580,967
5								
Завтрак								
1	Помидор свежий порционный*		54-3з-2020	60	0,66	0,12	2,28	14,4
2	Плов с курицей (филе)		54-12м-20	200	27,034	8,823	32,517	317,032
3	Чай со смородиной и сахаром***		54-6гн-20	200 (12/7)	0,32	0,099	7,931	32,978
4	Хлеб пшеничный		пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
5	Йогурт в инд. упаковке		Товар пром	95 (1 шт)	2,5	1,2	15,3	85
	Итого за Завтрак	90,00		595	33,554	10,562	77,708	543,41
6								
Завтрак								
1	Сыр п/твердых сортов в нарезке		54-1з-2020	30	7,89	7,98		105
2	Каша вязкая молочная овсяная		54-9к-22	200	9,13	12,8	37,674	302,32
3	Чай со смородиной и сахаром***		54-6гн-20	200 (12/7)	0,32	0,099	7,931	32,978
4	Хлеб пшеничный		Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	Фрукт свежий: Яблоко**		Товар пром	150 (1 шт)	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за Завтрак	90,00		610	20,22	21,719	75,065	581,298
7								
Завтрак								
1	Сыр п/твердых сортов в нарезке		54-1з-2020	30	7,89	7,98		105
2	Омлет натуральный		54-1о-2020	150	13,45	20,433	3,564	252,274
3	Горошек зеленый консервированный		товар пром	60	1,86	0,12	3,9	24
4	Какао с молоком		54-21гн-20	200	4,985	4	13,736	110,83
5	Хлеб пшеничный		пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
6	Фрукт свежий: Мандарин**		товар пром	100 (1 шт.	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за Завтрак	90,00		580	32,025	33,053	48,38	624,104
8								
Завтрак								
1	Запеканка из творога		54-1т-2020	150	25,762	18,926	27,235	379,607
2	Молоко сгущенное		Товар пром	20	1,44	1,7	11,1	65,6
3	Чай с сахаром		54-2гн-20	200	0,2	0,051	7,055	27,698
4	Хлеб пшеничный		Товар пром	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	Фрукт свежий: Яблоко**		Товар пром	150 (1 шт)	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за Завтрак	90,00		550	30,282	21,517	74,85	613,905

9							
Завтрак							
1	Кукуруза сахарная*	товар пром	60	1,32	0,24	6,72	34,8
2	Макаронны отварные с сыром	54-3г-2020	150	8,881	7,325	31,492	228,366
3	Котлета рыбная любительская (Товар пром	90	11,643	4,091	6,034	111,067
4	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-20	200	0,263	0,058	7,265	30,078
5	Фрукт свежий: Апельсин**	товар пром	150	1,35	0,3	12,15	64,5
6	Хлеб пшеничный	пром.произ	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Завтрак			690	26,497	12,334	83,341	562,811
10							
Завтрак							
1	Каша вязкая молочная овсяная	54-9к-22	200	9,13	12,8	37,674	302,32
2	Фрукт свежий: Яблоко**	Товар пром	150 (1 шт)	0,6	0,6	14,7	70,5
3	Чай с клюквой и сахаром***	54-10гн-20	200	0,26	0,075	7,499	31,058
4	Хлеб пшеничный	Товар пром	60	4,56	0,48	29,52	141
5	Йогурт в инд. упаковке	Товар пром	95 (1 шт)	2,5	1,2	15,3	85
Итого за Завтрак			705	17,05	15,155	104,693	629,878
ИТОГО ЗА ПЕРИОД			6 030	260,09	185,647	765,874	5 819,302
Среднее ЗА ПЕРИОД			603	26,009	18,565	76,587	581,93
СООТНОШЕНИЕ				1	0,81	3,46	

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.

Литература

СЪОРНИК РЕЦЕПТОВ блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций изд. Новосибирск 2020 (разработчик

Согласовано
Директор БОУ СОШ № 119

Утверждаю
ИП Журбенко И.А.



**Цикличное МЕНЮ
обедов 1-4 кл. на 2023г.**

	Блюдо	Цена	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
1								
Обед								
1	Салат из свеклы отварной*		54-13з-22	60	0,855	3,054	5,016	50,91
2	Щи из свежей капусты со сметаной		54-1с-2022	200	1,755	5,603	5,78	81,621
3	Картофельное пюре		54-11г2020	150	3,284	6,037	21,893	155,467
4	Котлета из курицы		Товар пром	90	17,307	4,186	13,192	160,422
5	Компот из кураги		54-2хн2020	200	1,04	0,06	8,006	72,58
6	Хлеб пшеничный		Товар пром	80	6,08	0,64	39,36	188
	Итого за Обед	90,00		780	30,321	19,58	93,247	709
2								
Обед								
1	Огурец свежий порционный*		54-2з-2020	60	0,48	0,06	1,5	8,4
2	Суп из овощей с фрикадельками мясными		54-5с-22	200	6,352	6,182	14,689	140,119
3	Рагу из мяса птицы(филе курицы)		54-22м-20	250	26,096	9,683	23,264	285,886
4	Компот из сухофруктов		54-1хн20	200	0,5		21,736	93,68
5	Фрукт свежий: Мандарин**		товар пром	150	1,2	0,3	11,25	57
6	Хлеб пшеничный		Товар пром	70	5,32	0,56	34,44	164,5
	Итого за Обед	90,00		930	39,948	16,785	106,879	749,585
3								
Обед								
1	Помидор свежий порционный*		54-3з-2020	60	0,66	0,12	2,28	14,4
2	Суп картофельный с макаронными		54-7с-22	200	2,697	2,447	19,893	112,731
3	Каша гречневая рассыпчатая		54-4г2020	150	8,196	6,931	39,487	257,468
4	Печень говяжья по-строгановски		54-18м-22	100	17,808	18,046	7,302	264,416
5	Компот из вишни ****		54-6хн-20	200	0,32	0,08	11,227	46,989
6	Фрукт свежий: Яблоко**		Товар пром	150(1)	0,6	0,6	14,7	70,5
7	Хлеб пшенично-ржаной		Товар пром	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого за Обед	90,00		920	34,241	28,944	114,929	870,904
4								
Обед								
1	Огурец свежий порционный*		54-2з-2020	60	0,48	0,06	1,5	8,4
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		54-2с2020	200	1,676	5,637	10,146	98,266
3	Рис отварной		54-6г2020	200	4,81	7,159	48,357	274,77
4	Рыба, запеченная в сметанном соусе (филе минтая)		54-9р-2020	90	17,981	22,237	8,89	313,905
5	Компот из смородины ****		54-7хн2020	200	0,3	0,12	9,176	39,38
6	Хлеб пшенично-ржаной		Товар пром	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого за Обед	90,00		810	29,207	35,933	98,109	839,121
5								
Обед								
1	Помидор свежий порционный*		54-3з-2020	60	0,66	0,12	2,28	14,4
2	Рассольник Ленинградский		82/2016	200	1,811	4,317	14,225	103,413
3	Жаркое по-домашнему из		54-9м-22	200	20,012	19,378	18,523	328,684
4	Компот из кураги		54-2хн2020	200	1,04	0,06	8,006	72,58
5	Фрукт свежий: Яблоко**		Товар пром	150(1)	0,6	0,6	14,7	70,5
6	Хлеб пшеничный		Товар пром	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого за Обед	90,00		870	28,683	24,955	87,254	730,577
6								
Обед								
1	Суп гороховый		54-8с-22	200	4,925	4,481	17,223	129,231
2	Плов с курицей (филе)		54-12м-20	220	29,737	9,706	35,768	348,73
3	Компот из вишни****		54-6хн-20	200	0,32	0,08	11,227	46,989
4	Фрукт свежий: Яблоко**		Товар пром	150(1)	0,6	0,6	14,7	70,5
5	Хлеб пшеничный		Товар пром	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого за Обед	90,00		830	40,142	15,347	108,438	736,45
7								
Обед								
1	Помидор свежий порционный*		54-3з-2020	60	0,66	0,12	2,28	14,4
2	Суп картофельный с		54-7с-22	200	2,698	2,448	19,898	112,763

3	Жаркое по-домашнему из	54-9м-22	220	22,013	21,315	20,374	361,546
4	Кисель из смородины****	54-23хн-20	200	0,246	0,096	13,43	55,52
5	Фрукт свежий: Апельсин**	товар пром	130(1шт)	1,17	0,26	10,53	55,9
6	Хлеб пшеничный	Товар пром	60	4,56	0,48	29,52	141
Итого за Обед			870	31,347	24,719	96,032	741,129
8							
Обед							
1	Икра кабачковая*	товар пром	60	1,14	5,34	4,62	71,4
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	54-2с2020	200	1,676	5,637	10,146	98,266
3	Картофельное пюре	54-11г-202	200	4,36	7,997	29,037	206,13
4	Котлета из курицы	Товар пром	90	17,307	4,186	13,192	160,422
5	Хлеб пшенично-ржаной	Товар пром	60	3,96	0,72	20,04	104,4
6	Компот из сухофруктов	54-1хн20	200	0,5		21,736	93,68
7	Фрукт свежий: Мандарин**	товар пром	150(1шт)	1,2	0,3	11,25	57
Итого за Обед			960	30,143	24,18	110,021	791,298
9							
Обед							
1	Помидор свежий порционный*	54-3з-2020	60	0,66	0,12	2,28	14,4
2	Суп из овощей с фрикадельками	54-5с-22	200	6,352	6,182	14,689	140,119
3	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г2020	150	8,196	6,931	39,487	257,468
4	Гуляш из говядины	54-2м-2022	90	15,087	14,896	3,258	207,398
5	Компот из вишни****	54-6хн-20	200	0,32	0,08	11,227	46,989
6	Фрукт свежий: Яблоко**	Товар пром	150(1	0,6	0,6	14,7	70,5
7	Хлеб пшенично-ржаной	Товар пром	60	3,96	0,72	20,04	104,4
Итого за Обед			910	35,175	29,529	105,681	841,274
10							
Обед							
1	Огурец свежий порционный*	54-2з-2020	60	0,48	0,06	1,5	8,4
2	Щи из свежей капусты со сметаной	54-1с-2022	200	1,755	5,603	5,78	81,621
3	Горошница	54-21г22	150	17,25	1,2	36,075	224,25
4	Котлета из говядины	Товар пром	90	17,469	17,791	16,245	295,176
5	Компот из кураги	54-2хн2020	200	1,04	0,06	8,006	72,58
6	Фрукт свежий: Апельсин**	товар пром	150(1шт)	1,35	0,3	12,15	64,5
7	Хлеб пшеничный	Товар пром	60	4,56	0,48	29,52	141
Итого за Обед			910	43,904	25,494	109,276	887,527
ИТОГО ЗА ПЕРИОД			8 790	343,111	245,466	1 029,866	7 896,865
Среднее ЗА ПЕРИОД			879	34,311	24,547	102,987	789,687
СООТНОШЕНИЕ				1	0,72	3	

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.

В зависимости от типа пищеблока допускается замена салатов на вышеуказанные продукты.

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

*** В случае отсутствия технологической возможности приготовления салатов допускается замена салатов 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.

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

Все замены осуществляются с изменением номера рецептур согласно Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.