



Цикловое дотационное меню на 60 рублей горячих завтраков и обедов для обучающихся с 01.01.23 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		430	8,58	8,64	55,76	335,80	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	30	0,40	1,40	2,30	22,90	54-2з-2022/СР
	Щи из свежей капусты с картофелем	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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Обед:		700	23,40	24,33	72,74	603,50	
День 2							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	30	0,50	3,01	2,90	40,80	54-8з/СР
	Макароны отварные с сыром	150	7,91	6,82	28,65	207,70	54-3г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		540	10,89	10,17	52,91	346,70	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	30	0,80	3,10	3,10	42,90	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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Обед:		700	35,95	28,52	75,75	723,50	
День 3							
Завтрак	Каша молочная*	180	7,50	9,10	33,90	247,40	54-27к-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/СР
	Итого за Завтрак:		410	10,09	9,44	50,29	326,30
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	30	1,60	4,10	3,10	55,30	54-11з-2022/СР
	Свекольник	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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Обед:		700	32,58	25,14	64,92	615,90	
День 4							
Завтрак	Запеканка(сырники) из творога со сгущенным молоком	160	29,12	11,67	31,30	346,50	54-1г-2022/ТПП/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Итого за Завтрак:		390	31,60	11,91	52,46	443,60
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	30	0,35	3,00	2,70	39,50	6/2011/СР
	Суп из овощей	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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Обед:		700	28,90	29,52	70,85	685,70	
День 5							
Завтрак	Каша молочная*	200	2,35	5,37	33,97	193,33	195/2016/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
	Итого за Завтрак:		430	4,83	5,71	55,33	291,53
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	30	0,45	2,70	2,90	37,40	54-23з-2022/СР
	Рассольник Ленинградский	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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Обед:		700	32,18	31,84	76,00	719,80	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная*	200	6,80	7,40	24,60	192,70	155/2011/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		430	9,28	7,64	45,76	289,80	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	30	0,30	0,05	0,80	4,30	54-2г-2022/СР
	Суп гороховый	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
	Макаронные отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Обед:		700	28,98	28,19	82,04	697,60	
День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	160	13,52	19,17	3,47	240,60	54-1а/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		390	16,00	19,51	24,83	338,80	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	30	0,80	3,05	3,10	42,90	54-7з-2022/СР
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,30	3,82	23,29	172,70	54-7с-2022/СР
	Жаркое по-домашнему	200	11,30	3,82	23,29	172,70	54-28м-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Обед:		710	25,88	10,93	70,84	485,40	
День 3							
Завтрак	Каша молочная*	200	8,10	9,20	38,60	270,30	54-13к-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		430	10,69	9,54	54,99	349,20	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	30	1,60	4,10	3,05	55,30	54-3з-2022/СР
	Борщ с капустой и картофелем	200	7,51	7,96	10,24	142,30	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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Обед:		700	32,50	23,82	74,35	642,30	
День 4							
Завтрак	Сырники(запеканка) из творога с соусом	160	7,00	2,00	91,70	412,30	пром/54-10соус/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		390	9,48	2,24	112,86	509,40	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	30	0,40	1,40	2,30	22,90	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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Обед:		700	32,17	32,30	78,71	734,50	
День 5							
Завтрак	Каша молочная*	150	6,38	6,48	35,49	225,80	194/2011/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		380	8,86	6,82	56,85	324,00	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	30	0,45	2,70	2,90	37,40	54-23з-2022/СР
	Рассольник домашний	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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Обед:		660	27,64	23,74	74,40	622,00	
Средние показатели за период (завтрак):		422	12,030	9,162	56,204	355,513	
Средние показатели за период (обед):		697	30,018	25,833	74,060	653,020	
Средние показатели за период:		1119	42,048	34,995	130,264	1008,533	

Примечания:

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

**Фрукты свежие: яблоки, манго, апельсины. Не допускается выдача замороженных фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью.

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

****Нарезка овощная(свежий огурец, помидор), закуска овощная с консервированными овощами (горошек, кукуруза), свекла, морковь, капуста с перцем болгарским, с сыром, чесноком, с яблоками, огурцами, ягодами, на растительном масле (салаты в соответствии со санитарно-технологическими возможностями пищеблока).

Закуска (масло сливочное, сыр, повидло) подается в виде бутербродов.

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и напитков меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2021

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Национальный НИИ гигиенического Роспотребнадзора», Новосибирск, 2022.

- Сборник рецептов на производстве для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (Детям привет! Москва 2011 г.

- Сборник рецептов на производстве для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (Детям привет! Москва 2016 г.

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

- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских образовательных учреждений/Пермь, 2011 г.