

Согласовано

Утверждено

ИП Бакулина Т.С.

директор _____ / _____ / _____/Бакулина Т.с./

Циклическое меню приготавливаемых блюд горячих завтраков и обедов для детей 1-х-4-х классов

Рацион:		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	8,16	11,2	32,4	263,01	54-11к
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ПРЯНИК 50,	50	2,75	3,25	35	180,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		520	19,46	20,73	98,53	659,01	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	200	4,8	2,2	15,5	100,9	54-7с
	РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,6	4,8	36,45	203,55	54-6г
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100 П/Ф	100	17,89	10,11	6,22	187,89	П/ф
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		740	33,39	17,96	117,47	765,19	
Итого за день		1 260	52,85	38,69	216	1424,2	

(лист 2)

Рацион:		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 210	210	7,42	6,86	45,92	275,52	54-1г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		590	31,47	12,34	93,15	610,47	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ 250	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 90	90	19,3	4,52	3,81	132,8	54-2м(К)
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	200	10,3	8,4	47,87	311,6	54-4г
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 Л
Итого за Обед		800	43,5	19,27	128,38	858,35	
Итого за день		1 390	74,97	31,61	221,53	1468,82	

(лист 3)

Рацион:		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	125	0,6	0,4	11	44	пром.
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 200	200	8,33	10,12	37,64	275	54-6к
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,4	24,6	134	14/10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		585	16,58	21,5	97,97	636,35	

Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) 250	250	6,25	7,23	14,13	146,1	54-11с
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	26,13	8,75	22	271,75	54-22м
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
Итого за Обед		850	40,29	22,21	91,23	731,37	
Итого за день		1 435	56,87	43,71	189,2	1367,72	

(лист 4)

Рацион:		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 100	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ 50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром.
Итого за Завтрак		600	26,35	27,05	102,73	759,58	
Обед	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 250	250	2,2	5,3	13,4	110,4	54-18с
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,6	4,8	36,45	203,55	54-6г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за Обед		780	31,25	15,33	112,98	716,35	
Итого за день		1 380	57,6	42,38	215,71	1475,93	

(лист 5)

Рацион:		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 170	170	33,58	12,11	24,54	341,38	54-1т
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Повидло 30	30	0,23		27	108,23	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ 50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром.
Итого за Завтрак		500	42,96	18,49	122,07	825,66	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250	250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-2с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ 100	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
Итого за Обед		860	32,07	19,27	105,43	725,03	
Итого за день		1 360	75,03	37,76	227,5	1550,69	

(лист 6)

Рацион:		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	ПРЯНИК 50,	50	2,75	3,25	35	180,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		520	20	18,23	94,93	624,1	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ 250	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 100	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с

ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 Л
Итого за Обед	800	38,3	28,12	128,2	914,18	
Итого за день	1 320	58,3	46,35	223,13	1538,28	

(лист 7)

Рацион: Неделя:2 День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	80	2,13	8,13	8,27	114,27	54-7з
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 250	250	34,04	10,11	41,53	393,29	54-12м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		580	40,12	18,72	81,03	652,71	
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 250	250	2,18	6,11	16,63	131,25	54-6с
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 90	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,6	4,8	36,45	203,55	54-6г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		760	28,48	15,46	114,58	712,65	
Итого за день		1 340	68,6	34,18	195,61	1365,36	

(лист 8)

Рацион: Неделя:2 День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	200	16,93	24	4,4	300,67	54-1о
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 60	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,4	24,6	134	14/10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
	ПРЯНИК 50,	50	2,75	3,25	35	180,25	пром
Итого за Завтрак		545	27,86	30,98	84,77	719,04	
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис) 200	200	5	5,78	11,3	116,88	54-11с
	ГОРОШНИЦА 150	150	14,48	1,28	33,83	204,83	54-21г
	КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ 100	100	17,11	19,67		245,78	159
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	45	3,38	0,34	22,16	105,53	пром.
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
Итого за Обед		785	43,28	32,8	92,89	845,94	
Итого за день		1 330	71,14	63,78	177,66	1564,98	

(лист 9)

Рацион: Неделя:2 День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 50	50	4	7	28	191	пром.
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	8,21	8,83	41,21	277,2	54-15к
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		510	17,66	24,51	102,64	702,45	
Обед							
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 250	250	2,2	5,3	13,4	110,4	54-18с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ 90	90	12,69	5,13	3,96	113,76	54-25м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
	ПЕЧЕНЬЕ 50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром
Итого за Обед		810	29,19	21,08	144,96	888,91	
Итого за день		1 320	46,85	45,59	247,6	1591,36	

(лист 10)

Рацион: Неделя:2 День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 5	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ 250	250	28	14	36,9	386	пром
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	Повидло 30	30	0,23		27	108,23	пром
Итого за Завтрак		535	32,27	18,06	96,07	676,13	
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с
	ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф 100	100	28,67	16	1	214,44	П/Ф
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200	200	3,73	9,87	18,13	177,87	54-9г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
Итого за Обед		910	47,67	40,14	104,96	924,84	
Итого за день		1 445	79,94	58,2	201,03	1600,97	
Итого за период		13 580	642,15	442,25	2114,97	14948,31	
Среднее значение за период			64,2	44,2	211,5	1494,8	

*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

****Для приготовления молочной каши используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

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 /Дели принт/Москва 2011 г.

-Сборник рецептов на продукцию 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.