



**Дотационное цикличное 10 дневное меню
горячих завтраков и обедов для детей 5-11 классов**

Рацион: _____ Неделя:1 _____ День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	9,94	11,05	53,11	351,75	91,25
	СЫР В НАРЕЗКЕ	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,63	0,56	36,94	175,88	пром.
Итого за Завтрак		550	20,72	24,41	98,85	698,33	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,06		2,25	10,5	пром.
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,38	9	9,38	127,75	88-2017 Ту
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	12,33	7	200	28,10
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
Итого за Обед		850	27	28,46	98,59	761,86	
Итого за день		1 400	47,72	52,87	197,44	1460,19	

(лист 2)

Рацион: _____ Неделя:1 _____ День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОМЛЕТ С СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ	180	12,71	13,09	7,38	198,24	37,22
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2	0,33	10,17	52,17	54-21з
	ПРЯНИК	50	2,75	3,25	35	130,25	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
Итого за Завтрак		560	19,96	16,97	73,95	478,86	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,45	8,87	9,73	124,5	54-23з
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	17,5	7,63	11,38	183,75	117/2011
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	250	26,13	8,75	22	271,75	54-22м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,33	0,58	16,67	85,42	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		850	48,91	25,83	79,58	746,42	
Итого за день		1 410	68,87	42,8	153,53	1225,28	

(лист 3)

Рацион: _____ Неделя:1 _____ День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	8,16	11,2	32,4	263,01	2,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,63	0,56	36,94	175,88	пром.
	СЫР В НАРЕЗКЕ	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
Итого за Завтрак		550	17,64	24,06	76,54	596,69	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,83	8,83	7,67	118,5	пром.
	Свекольник со сметаной	250	2,26	5,35	13,32	110,37	54-18с
	печень говяжья по-строгановски	100	16,78	15,89	6,67	236,44	54-18м
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
	Компот из изюма	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
Итого за Обед		870	28,29	36,42	103,07	853,64	
Итого за день		1 370	45,93	60,48	179,61	1450,33	

Рацион:		Неделя:1			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		180	31,63	22,8	32,33	251,84	224
	Запеканка из творога с морковью	55	3,03	3,58	38,5	176,28	пром
	ПРЯНИК	50	0,38		45	180,38	пром
	Повидло	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ЧАЙ С САХАРОМ	555	39,94	34,08	151,93	842	
Итого за Завтрак							
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
	Котлета(биточек) рыбная горбуша	100	17,5	6,6	8,5	163,6	54-2р
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,69	6,39	23,76	167,22	16,30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2		25,2	96	8/10
	КИСЕЛЬ ИЗ клубники	870	34,12	19,32	101,63	710,69	
Итого за Обед							
Итого за день		1 425	74,06	53,4	253,56	1552,69	

(лист 5)

Рацион:		Неделя:1			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		250	6,25	7,25	30,13	211,13	131,20
	КАША МОЛОЧНАЯ****	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	СЫР В НАРЕЗКЕ	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	75	5,63	0,56	36,94	175,88	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	550	15,63	19,61	73,77	534,71	
	Итого за Завтрак						
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,45	8,87	9,73	124,5	54-23з
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	5,9	7,2	17	156,9	54-4с
	Курица тушеная в соусе	100	21	5,5	3,5	147,1	290/330
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	870	41,22	29,63	108,21	868,04	
Итого за Обед							
Итого за день		1 420	56,85	49,24	181,98	1402,75	

(лист 6)

Рацион:		Неделя:2			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		250	10,49	13,48	47,93	354,88	2,27
	КАША МОЛОЧНАЯ****	65	4,98	0,54	31,96	152,32	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	26	1,98	2,55	19,34	108,11	пром
	ПЕЧЕНЬЕ	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	551	17,85	24,37	106,43	719,41	
	Итого за Завтрак						
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2	0,33	10,17	52,17	54-21з
	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ И КРАСНЫМ СОУСОМ	120	13,95	13,83	9,63	218,55	54-16м
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,2	0,2	27,9	115	342
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	890	36,49	28,09	124,41	900,89	
Итого за Обед							
Итого за день		1 441	54,34	52,46	230,84	1620,3	

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		180	12,71	13,09	7,38	198,24	37,22
	ОМЛЕТ С СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ЧАЙ С САХАРОМ						

	ПРЯНИК	50	2,75	3,25	35	130,25	пром
Итого за Завтрак		550	21,36	22,14	82,98	566,99	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,45	8,87	9,73	124,5	54-23з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с
	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31,01	7,78	21,98	282,01	54-28м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		840	42,41	20,43	94,34	730,81	
Итого за день		1 390	63,77	42,57	177,32	1297,8	

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	6,57	7,47	43,04	252,58	794
	СЫР В НАРЕЗКЕ	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ПЕЧЕНЬЕ	26	1,98	2,55	19,34	108,11	пром
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Итого за Завтрак		551	16,05	22,2	93,71	625,64	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на бульоне	250	3	7	10,85	130,85	82-2017 Ту
	Котлета(биточек) рыбная горбуша	100	17,5	6,6	8,5	163,6	54-2р
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,69	6,39	23,76	167,22	16,30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за Обед		870	29,12	20,82	82,18	644,44	
Итого за день		1 421	45,17	43,02	175,89	1270,08	

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	10,49	13,48	47,93	354,88	2,27
	СЫР В НАРЕЗКЕ	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн
Итого за Завтрак		550	21,33	20,06	94,82	645,78	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2	0,33	10,17	52,17	54-21з
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	250	7,5	6,8	16,93	159	54-5с
	Курица тушеная в соусе	100	21	5,5	3,5	147,1	290/330
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КИСЕЛЬ ИЗ кураги	200	0,2		25,2	96	54-22хн
Итого за Обед		870	42,97	20,49	118,58	828,51	
Итого за день		1 420	64,3	40,55	213,4	1474,29	

(лист 10)

Рацион:		Неделя:2			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180	27,46	12,99	18,44	300,47	54-4т
	ПРЯНИК	50	2,75	3,25	35	130,25	пром
	Повидло	40	0,3		36	144,3	пром
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
Итого за Завтрак		550	36,71	16,84	135,34	789,42	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2,83	0,17	5,83	36,83	54-20з
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	5,9	7,2	17	156,9	54-4с
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м
	СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ	30	0,24	0,72	1,02	11,4	2801
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		900	27,23	21,87	109,11	744,49	

Итого за день	1 450	63,94	38,71	244,45	1533,91	
Итого за период	14 147	584,95	476,1	2008,02	14287,62	
Среднее значение за период		58,5	47,6	200,8	1428,8	

* 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

*** Допускается замена ягод в напитках 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.