



Основное 10 дневное меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4-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 15	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	8,16	11,2	32,4	263,01	54-29к
	**Фрукты свежие	150	0,58	0,58	14,67	66,58	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
Итого за Завтрак		625	16,99	16,88	83,17	551,79	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,83	2,7	4,58	45,6	54-13з
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 205	205	1,54	4,71	6,47	79,7	88-2017 Ту
	Котлета куриная тушеная в томатном соусе 120	120	15,95	9,77	17	220,26	294-2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,08	5,33	19,8	139,35	54-11г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
Итого за Обед		775	24,83	22,91	85,89	654,51	
Итого за день		1 400	41,82	39,79	169,06	1206,3	

(лист 2)

Рацион:		Неделя:1			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом 120	120	15,5	15,37	10,7	242,83	278-2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	Итого за Завтрак		500	23,4	21,07	65,4	547,93
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	Свекольник со сметаной на курином бульоне 205	205	1,85	4,39	10,93	90,51	54-18с
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 225	225	23,51	7,88	19,8	244,58	54-22м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		760	32,93	12,95	88,45	602,22	
Итого за день		1 260	56,33	34,02	153,85	1150,15	

(лист 3)

Рацион:		Неделя:1			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	150	29,63	10,69	21,66	301,22	54-1т
	Соус абрикосовый	30	0,17		18,38	74,64	335-2017 Т
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	94	
Итого за Завтрак		505	35,9	12,77	75,43	566,96	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 200	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с

Котлеты рубленые (курица/говядина)	90	15,61	8,51	15,56	197,91	294-2017 Т
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
Итого за Обед	740	32,9	24,09	112,3	795,11	
Итого за день	1 245	68,8	36,86	187,73	1362,07	

(лист 4)

Рацион:		Неделя:1			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 10 гр.	10	2,3	3		35,8	54-1з
	Котлета куриная запеченная с соусом сметанным	120	13,84	14,38	12,89	236,5	307-2011 Т
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,08	5,33	19,8	139,35	54-11г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	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	510	21,72	23,01	54,09	509,85		
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	205	1,57	4,69	8,9	90,9	82-2017 Ту
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (минтай) 90	90	21,08	24,3	4,95	323,55	54-8р
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,6	4,8	36,45	203,55	54-6г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	Компот из ягоды***	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
Итого за Обед	745	30,95	34,29	87,9	791,5		
Итого за день	1 255	52,67	57,3	141,99	1301,35		

(лист 5)

Рацион:		Неделя:1			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 200	200	27,23	8,09	33,22	314,63	54-12м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ФРУКТ СВЕЖИЙ**	150	0,58	0,58	14,67	66,58	пром.
	Итого за Завтрак	580	30,41	8,87	69,99	482,31	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
	Свекольник со сметаной на курином бульоне 205	205	1,85	4,39	10,93	90,51	54-18с
	Жаркое по-домашнему из курицы 240	240	29,77	7,47	21,1	270,73	54-28м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Итого за Обед	765	38,02	12,76	82,83	598,44	
Итого за день	1 345	68,43	21,63	152,82	1080,75		

(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	8,16	11,2	32,4	263,01	54-29к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ФРУКТ СВЕЖИЙ**	150	0,58	0,58	14,67	66,58	пром.
Итого за Завтрак	630	18,14	18,28	83,17	569,79		
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,72	4,6	16,28	133,14	54-8с
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом 120	120	15,5	15,37	10,7	242,83	278-2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,6	4,8	36,45	203,55	54-6г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,2	0,2	27,9	115	342
Итого за Обед	780	30,27	25,45	117,46	820,27		
Итого за день	1 410	48,41	43,73	200,63	1390,06		

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	15,31	14,86	3,51	208,9	54-2м
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 165	165	8,5	6,93	39,49	257,07	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	45	3,38	0,34	22,16	105,53	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Завтрак		500	27,39	22,13	71,66	598,3	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 200	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с
	Котлета куриная тушеная в томатном соусе 120	120	15,95	9,77	17	220,26	294-2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,08	5,33	19,8	139,35	54-11г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 Л
Итого за Обед		790	31,59	24,58	122,6	831,51	
Итого за день		1 290	58,98	46,71	194,26	1429,81	

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 155	155	13,12	18,6	3,41	233,02	54-1о
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	94	
Итого за Завтрак		510	21,62	21,58	54,1	505,62	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	205	1,57	4,69	8,9	90,9	82-2017 Ту
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 240	240	25,08	8,4	21,12	260,88	54-22м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		785	33,85	13,79	91,52	633,18	
Итого за день		1 295	55,47	35,37	145,62	1138,8	

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 10 гр.	10	2,3	3		35,8	54-1з
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом 120	120	15,5	15,37	10,7	242,83	278-2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	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		510	25,6	23,57	64,9	573,63	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Свекольник со сметаной на курином бульоне 205	205	1,85	4,39	10,93	90,51	54-18с
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 225	225	30,63	9,1	37,37	353,96	54-12м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
Итого за Обед		750	38,01	14,19	97,64	669,37	
Итого за день		1 260	63,61	37,76	162,54	1243	

(лист 10)

Рацион:		Неделя:2			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета куриная запеченная с соусом сметанным	120	13,84	14,38	12,89	236,5	307-2011 Т
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г

	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Завтрак		500	24,24	21,03	65,29	548,25	
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 205	205	1,54	4,71	6,47	79,7	88-2017 Ту
	Жаркое по-домашнему из курицы 225	225	27,91	7	19,78	253,81	54-28м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн
	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	94	
Итого за Обед		845	39,55	15,19	80,74	629,21	
Итого за день		1 345	63,79	36,22	146,03	1177,46	
Итого за период		13 105	578,31	389,39	1654,53	12479,75	
Среднее значение за период			57,8	38,9	165,5	1248	

* 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.