



Циклическое меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов с 2025 года.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Пояснение 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 |
| | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 71,70 | 54-1з-2022/СР |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 187,50 | Пром. |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 26,80 | 54-2гн-2022/СР |
| Итого за Завтрак: | | 500 | 17,04 | 14,90 | 80,40 | 524,70 | |
| Обед | Закуска овощная/Овощи в нарезке**** | 60 | 0,80 | 2,70 | 4,60 | 45,70 | 54-2з-2022/СР |
| | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины | 200 | 4,72 | 9,49 | 7,58 | 134,30 | 54-1с-2022/СР |
| | Голубец ленивый запеченный в соусе | 100 | 6,60 | 6,40 | 6,10 | 109,00 | 315/ТПП/331/2011 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,20 | 6,30 | 35,90 | 233,70 | 54-4г-2022/СР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,30 | 1,00 | 31,70 | 156,50 | Пром. |
| Итого за Обед: | | 200 | 0,20 | 0,20 | 11,00 | 46,70 | 54-34кн-2022/СР |
| Итого за Обед: | | 790 | 25,82 | 26,09 | 96,88 | 725,90 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска овощная/Овощи в нарезке**** | 60 | 0,99 | 6,05 | 5,78 | 81,50 | 54-8з/СР |
| | Омлет с сыром | 160 | 20,28 | 26,99 | 3,22 | 336,85 | 54-4с-2022/СР |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 187,50 | Пром. |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 6,60 | 27,90 | 54-3гн-2022/СР |
| Итого за Завтрак: | | 500 | 27,87 | 33,74 | 56,00 | 633,75 | |
| Обед | Закуска овощная/Овощи в нарезке**** | 60 | 1,50 | 6,10 | 6,20 | 85,80 | 54-2з-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 | № 54-18ж/СР |
| | Рис отварной | 150 | 3,60 | 4,80 | 36,40 | 203,50 | 54-6г-2022/СР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,30 | 1,00 | 31,70 | 156,50 | Пром. |
| Итого за Обед: | | 200 | 0,40 | 0,00 | 19,80 | 80,80 | 54-35кн-2022/СР |
| Итого за Обед: | | 780 | 39,87 | 32,28 | 109,19 | 906,60 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная с яблоками* | 180 | 7,40 | 1,31 | 34,94 | 243,60 | 194/2011/СР |
| | Булочка сладкая | 50 | 4,00 | 7,00 | 28,00 | 191,00 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 187,50 | Пром. |
| | Чай фруктовый с сахаром*** | 200 | 0,31 | 0,10 | 1,63 | 8,60 | 54-19гн-2022/СР |
| Итого за Завтрак: | | 510 | 17,81 | 9,01 | 103,97 | 636,70 | |
| Обед | Закуска овощная/Овощи в нарезке**** | 60 | 3,10 | 8,20 | 6,10 | 110,60 | 54-11з-2022/СР |
| | Свекольник с мясом птицы | 200 | 4,20 | 6,00 | 8,16 | 103,20 | 54-18с-2022/СР |
| | Тефтели рыбные запеченные в соусе | 100 | 21,20 | 9,50 | 12,70 | 220,90 | ТПП/330/2011/СР |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 5,30 | 19,80 | 139,40 | 54-11г-2022/СР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,30 | 1,00 | 31,70 | 156,50 | Пром. |
| Итого за Обед: | | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,10 | 65,40 | 54-13кн-2022/СР |
| Итого за Обед: | | 790 | 37,50 | 30,20 | 93,56 | 796,00 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска овощная/Овощи в нарезке**** | 60 | 0,70 | 6,00 | 5,40 | 78,90 | 6/2011/СР |
| | Запеканка(сырники) из творога с соусом | 160 | 21,90 | 7,80 | 41,00 | 322,50 | 54-1г-2022/336/2011/СР |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 187,50 | Пром. |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 26,80 | 54-2гн-2022/СР |
| Итого за Завтрак: | | 500 | 28,90 | 14,40 | 92,20 | 615,70 | |
| Обед | Закуска овощная/Овощи в нарезке**** | 60 | 0,90 | 5,30 | 5,80 | 74,70 | 54-23з-2022/СР |
| | Суп из овощей с мясом говядины | 200 | 5,70 | 7,10 | 8,20 | 119,40 | 54-17с-2022/СР |
| | Котлета (биточек) из курицы запеченная в соусе | 100 | 14,60 | 3,90 | 11,30 | 139,30 | 54-5м-2022/ТПП/331/2011 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,30 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 54-1г-2022/СР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 97,80 | Пром. |
| Итого за Обед: | | 200 | 1,00 | 0,10 | 15,60 | 66,90 | 54-33кн-2022/СР |
| Итого за Обед: | | 760 | 30,80 | 21,90 | 93,50 | 694,90 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная* | 150 | 4,52 | 4,70 | 20,37 | 141,90 | 54-25к-2022/СР |
| | Соус ягодный*** | 50 | 0,00 | 0,00 | 10,30 | 41,40 | 336/2011/СР |
| | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,20 | 14,50 | 0,30 | 132,20 | 54-19з-2022/СР |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 187,50 | Пром. |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 6,60 | 27,90 | 54-3гн-2022/СР |
| Итого за Завтрак: | | 500 | 11,02 | 19,90 | 76,97 | 520,90 | |
| Обед | Закуска овощная/Овощи в нарезке**** | 60 | 1,20 | 0,20 | 6,10 | 31,30 | 54-3з-2022/СР |
| | Рассольник Ленинградский с мясом птицы | 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 ржано-пшеничный | 80 | 5,30 | 1,00 | 31,70 | 156,50 | Пром. |
| Итого за Обед: | | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 54-1кн-2022/СР |
| Итого за Обед: | | 780 | 36,25 | 30,10 | 109,54 | 854,10 | |

| Неделя 2 | | | | | | | |
|-------------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|---------------------|
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная с ягодами* | 200 | 8,22 | 10,76 | 32,96 | 261,50 | 54-12к-2022/СР |
| | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 71,70 | 54-13-2022/СР |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 187,50 | Пром. |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 26,80 | 54-2гн-2022/СР |
| Итого за Завтрак: | | 500 | 19,16 | 17,26 | 78,76 | 547,50 | |
| Обед | Закуска овощная/Овощи в нарезке**** | 60 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,50 | 54-2з-2022/СР |
| | Суп гороховый с мясом говядины | 200 | 9,50 | 6,90 | 16,38 | 165,10 | 54-8с-2022/СР |
| | Тефтели запеченные в соусе | 100 | 10,20 | 17,50 | 10,70 | 241,80 | 54-16м-2022/ТПП/330 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,30 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 54-1-2022/СР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 97,80 | Пром. |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 54-1хн-2022/СР |
| Итого за Обед: | | 760 | 29,30 | 30,00 | 100,98 | 791,00 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска овощная/Овощи в нарезке**** | 60 | 3,07 | 8,18 | 5,53 | 108,00 | 54-21з-2022/СР |
| | Омлет с сыром | 160 | 20,28 | 26,99 | 3,22 | 336,85 | 54-4с-2022/СР |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 187,50 | Пром. |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 6,60 | 27,90 | 54-3гн-2022/СР |
| Итого за Завтрак: | | 500 | 29,65 | 35,87 | 54,75 | 660,25 | |
| Обед | Закуска овощная/Овощи в нарезке**** | 60 | 1,50 | 6,10 | 6,20 | 85,80 | 54-7з-2022/СР |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы | 250 | 11,30 | 3,82 | 23,29 | 172,70 | 54-7с-2022/СР |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 31,01 | 7,78 | 21,98 | 292,10 | 54-28м-2022/СР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,30 | 1,00 | 31,70 | 156,50 | Пром. |
| | Холодный чай фруктовый с сахаром | 200 | 0,31 | 0,10 | 1,63 | 28,60 | 54-19хн-2022/СР |
| Итого за Обед: | | 840 | 49,42 | 18,80 | 84,80 | 735,70 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная с курагой* | 200 | 8,21 | 8,83 | 41,21 | 277,20 | 54-15к-2022/СР |
| | Повидло | 20 | 0,10 | 0,00 | 13,00 | 52,30 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 187,50 | Пром. |
| | Чай фруктовый с сахаром*** | 200 | 0,31 | 0,10 | 1,63 | 8,60 | 54-19гн-2022/СР |
| Итого за Завтрак: | | 500 | 14,72 | 9,53 | 95,24 | 525,60 | |
| Обед | Закуска овощная/Овощи в нарезке**** | 60 | 3,10 | 8,20 | 6,10 | 110,60 | 54-3з-2022/СР |
| | Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины | 200 | 7,51 | 7,96 | 10,24 | 142,50 | 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 ржано-пшеничный | 80 | 5,30 | 1,00 | 31,70 | 156,50 | Пром. |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,10 | 0,00 | 6,80 | 27,80 | 1008/2010 |
| Итого за Обед: | | 780 | 36,92 | 28,68 | 94,74 | 784,80 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Закуска овощная/Овощи в нарезке**** | 60 | 0,70 | 6,00 | 5,40 | 78,90 | 6/2011/СР |
| | Сырники(запеканка) из творога с соусом | 160 | 7,00 | 2,00 | 91,70 | 412,30 | пром/54-10соусе/СР |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 187,50 | Пром. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 26,80 | 54-2гн-2022/СР |
| Итого за Завтрак: | | 500 | 14,00 | 8,60 | 142,90 | 705,50 | |
| Обед | Закуска овощная/Овощи в нарезке**** | 60 | 0,80 | 2,70 | 4,60 | 45,70 | 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 ржано-пшеничный | 80 | 5,30 | 1,00 | 31,70 | 156,50 | Пром. |
| | Напиток из цитрусовых плодов | 200 | 1,00 | 0,10 | 15,60 | 66,90 | 54-33хн-2022/СР |
| Итого за Обед: | | 780 | 36,39 | 34,46 | 107,15 | 883,60 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная с ягодой* | 200 | 10,30 | 1,81 | 48,54 | 338,40 | 54-12к-2022/СР |
| | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,20 | 14,50 | 0,30 | 132,20 | 54-19з-2022/СР |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,10 | 0,60 | 39,40 | 187,50 | Пром. |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 6,60 | 27,90 | 54-3гн-2022/СР |
| Итого за Завтрак: | | 500 | 16,80 | 17,01 | 94,84 | 686,00 | |

| Обед | Закуска овощная/Овощи в нарезке**** | 60 | 0,90 | 5,30 | 5,80 | 74,70 | 54-23-2022/СР |
|---|-------------------------------------|--------|--------|---------|----------|--------|-----------------|
| | Распльоник домашний с мясом птицы | 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 | 54-12с/СР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,30 | 1,00 | 31,70 | 156,50 | Пром |
| | Компот из ягод*** | 200 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28,80 | 54-12сн-2022/СР |
| Итого за Обед: | 740 | 31,01 | 27,10 | 84,84 | 747,50 | | |
| Средние показатели за период (завтрак): | 501 | 19,667 | 18,022 | 87,503 | 606,060 | | |
| Средние показатели за период (обед): | 780 | 35,328 | 27,961 | 98,518 | 793,010 | | |
| Средние показатели за период: | 1281 | 54,995 | 45,983 | 186,021 | 1398,070 | | |

Примечание:

*Используются сорта: перловая, пшеничная, гречневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая и т.д.

**Фрукты: яблоки, абрикосы, вишни, сливы. Не допускаются выходы репчатого лука. Допускаются выходы фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью.

***Дрожжистые маффины в выпечках в соответствии с рецептурой.

****Нарезка овощная/овощи в нарезке, закуски овощные с консервированными овощами (перловая, кукуруза), салаты, мясные, колбасные с продуктами животного происхождения, в том числе, с абрикосами, огурцами, яблоками, на растительном масле (салаты исключаются от санитарно-гигиенических показателей салатов).

Закуска (масло сливочное, сыр, плавленый) выдается в виде бутербродов.

Литература (объемной литературы):

- Сборник рецептов блюд в детском меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

- Сборник рецептов блюд в детском меню для организации питания обучающихся "ФГОС ОО" «Новосибирский ЮСР системы "Росгвардия"», Новосибирск, 2022

- Сборник рецептов за производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (Дата печати: Москва 2011 г.

- Сборник рецептов за производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (Дата печати: Москва 2016 г.

- Сборник рецептов блюд в детском меню для организации питания обучающихся "Министерство Армии" Москва, 2010 г.

- Сборник энергетической и биологической ценности, рецептур блюд в детском меню для дошкольных организаций и детских образовательных учреждений/Терек, 2011 г.

Энергетическая и биологическая ценность блюд для детей 7-11 лет.

| Показатели | Фактические значения по меню в среднем за день цикла (Завтрак) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за день цикла (Завтрак) | Удельный вес от рекомендуемой величины на | |
|--------------------------|--|--|---|-------------|
| | | | Завтрак (в %) | сутки (в %) |
| Масса(г) | 505 | 500 | 102% | 21% |
| Калорийность, ккал | 553 | 470-675,6 | 112% | 22% |
| Количество белков (г) | 18,37 | 15,4 | 119% | 24% |
| Количество жиров (г) | 20,32 | 15,8 | 129% | 26% |
| Количество углеводов (г) | 74,16 | 67 | 111% | 27% |
| Витамин С, мг | 4,81 | 12 | 40% | 8% |
| Витамин В1, мг | 0,2 | 0,24 | 83% | 17% |
| Витамин В2, мг | 0,29 | 0,28 | 104% | 21% |
| Витамин А, мкг рэ | 328,86 | 140 | 235% | 47% |
| Кальций, мг | 272,14 | 220 | 124% | 25% |
| Магний, мг | 56,29 | 50 | 113% | 23% |
| Железо, мг | 3,12 | 2,4 | 130% | 26% |
| Калий, мг | 331,51 | 220 | 151% | 30% |
| Йод, мкг | 46,69 | 20 | 233% | 47% |
| Селен, мкг | 22,82 | 6 | 380% | 76% |

Энергетическая и биологическая ценность блюд для детей 7-11 лет.

| Показатели | Фактические значения по меню в среднем за день цикла (Обед) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за день цикла (Обед) | Удельный вес от рекомендуемой величины на | |
|--------------------------|---|---|---|-------------|
| | | | Обед (в %) | сутки (в %) |
| Масса(г) | 776 | 700 | 111% | 33% |
| Калорийность, ккал | 723,2 | 705-1036,4 | 105% | 31% |
| Количество белков (г) | 25,07 | 23,1 | 108% | 46% |
| Количество жиров (г) | 25,68 | 23,7 | 108% | 33% |
| Количество углеводов (г) | 101,62 | 100,5 | 101% | 30% |
| Витамин С, мг | 31,56 | 18 | 175% | 53% |
| Витамин В1, мг | 0,41 | 0,36 | 114% | 34% |
| Витамин В2, мг | 0,41 | 0,42 | 98% | 29% |
| Витамин А, мкг рэ | 596,92 | 210 | 284% | 85% |
| Кальций, мг | 283,44 | 330 | 86% | 26% |
| Магний, мг | 175,22 | 75 | 234% | 70% |
| Железо, мг | 8,54 | 3,6 | 237% | 58% |
| Калий, мг | 1235,83 | 330 | 374% | 112% |
| Йод, мкг | 98,18 | 30 | 327% | 68% |
| Селен, мкг | 21,24 | 9 | 236% | 71% |

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.