

## 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		
<b>Завтрак</b>							
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 30 гр. (1-11)	30	7	8,8		107	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	8,16	11,2	32,4	263,01	54-29к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	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 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		500	21,46	28,8	70,7	627,61	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 205	205	1,54	4,71	6,47	79,7	88-2017 Ту
	Фрикадельки из говядины 90	90	12,33	10,98	6,12	172,17	54-29М
	соус сметанный 50	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
<b>Итого за Обед</b>		835	27,77	22,56	109,13	755,9	
<b>Итого за день</b>		1 335	49,23	51,36	179,83	1383,51	

(лист 2)

Рацион:		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 90	90	13,05	13,2	7,2	199,65	54-16м
	Соус сметанный с томатом 50 № 331	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3с
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
<b>Итого за Завтрак</b>		540	26,97	21,65	79,33	623,93	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	Суп с крупой и мясными фрикадельками 200	200	14	6,1	9,1	147	117/2011
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	26,13	8,75	22	271,75	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
<b>Итого за Обед</b>		790	48,33	15,55	93,8	709,45	
<b>Итого за день</b>		1 330	75,3	37,2	173,13	1333,38	

(лист 3)

Рацион:		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО МОРКОВНАЯ 150	150	21,54	17,05	20,05	297	54-2т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 10	10	0,7	0,9	5,6	32,7	пром.
	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.
	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	94	
<b>Итого за Завтрак</b>		505	29,79	20,21	70,87	567,75	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
	Свекольник со сметаной на курином бульоне 200	200	1,8	4,28	10,66	88,3	54-18с
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ 90	90	15,1	14,3	6	212,8	54-18м
	Картофель отварной с маслом 150	150	2,9	3,67	22,2	133,8	125
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
<b>Итого за Обед</b>		780	26,73	29,05	100,9	772,6	
<b>Итого за день</b>		1 285	56,52	49,26	171,77	1340,35	

Рацион:		Неделя:1			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 90	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		530	24,38	15,63	59,4	475,05	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Суп из овощей с фрикадельками 200	200	8,64	6,06	13,92	144,82	54-5с
	Котлета(биточек) рыбная	90	15,75	5,94	7,65	147,24	54-2р
	РИС ОТВАРНОЙ 200	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 90	90	6,9	0,75	44,25	210,9	пром.
	Компот из ягоды***	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
<b>Итого за Обед</b>		840	37,79	19,35	132,32	854,06	
<b>Итого за день</b>		1 370	62,17	34,98	191,72	1329,11	

Рацион:		Неделя:1			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 200	200	27,23	8,09	33,22	314,63	54-12м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
<b>Итого за Завтрак</b>		500	32,23	8,49	63,72	461,33	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	200	4,72	5,76	13,6	125,52	54-3с
	Курица тушеная в соусе 90	90	18,9	4,95	3,15	132,39	290/330
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
<b>Итого за Обед</b>		770	38,99	17,99	108,37	752,24	
<b>Итого за день</b>		1 270	71,22	26,48	172,09	1213,57	

Рацион:		Неделя:2			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
<b>Итого за Завтрак</b>		500	18,43	24,98	73,52	592,74	
<b>Обед</b>							
	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,72	4,6	16,28	133,14	54-8с
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 90	90	13,05	13,2	7,2	199,65	54-16м
	Соус сметанный с томатом № 331	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,2	0,2	27,9	115	342
<b>Итого за Обед</b>		810	35,67	25,7	130,88	898,79	
<b>Итого за день</b>		1 310	54,1	50,68	204,4	1491,53	

Рацион:		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	150	12,7	18	3,3	225,5	54-1о
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	БУЛОЧКА Московская 65	65	4	7	28	191	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		500	21,6	25,4	61	559,2	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	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 с курицей 250	250	31,01	7,78	22	282,1	54-28м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 Л
<b>Итого за Обед</b>		840	46,26	18,06	122,33	830,9	
<b>Итого за день</b>		1 340	67,86	43,46	183,33	1390,1	

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	КАША МОЛОЧНАЯ****	180	8,43	9,41	39,52	276,46	54-13к
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 15	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	ФРУКТ СВЕЖИЙ**	200	3	1	42	192	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		645	18,93	15,89	113,25	677,41	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне 200	200	1,53	4,58	8,68	88,68	82-2017 Ту
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (минтай) 90	90	21,08	24,3	4,95	323,55	54-8р
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,08	5,33	19,8	139,35	54-11г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
<b>Итого за Обед</b>		750	30,64	34,69	80,16	762,63	
<b>Итого за день</b>		1 395	49,57	50,58	193,41	1440,04	

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,83	2,7	4,58	45,6	54-13з
	Котлета(биточек) рыбная	90	15,75	5,94	7,65	147,24	54-2р
	РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,6	4,8	36,45	203,55	54-6г
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		530	22,68	13,74	70,08	494,59	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 200	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 220	220	29,95	8,9	36,54	346,09	54-12м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
<b>Итого за Обед</b>		730	39,79	12,26	99,51	667,24	
<b>Итого за день</b>		1 260	62,47	26	169,59	1161,83	

(лист 10)

Рацион:		Неделя:2			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	150	29,63	10,69	21,66	301,22	54-1т
	ПОВИДЛО 25	25	0,19		22,5	90,19	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	94	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	35,62	12,92	74,75	563,46	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2,83	0,17	5,83	36,83	54-20з
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 200 на бульоне	200	4,72	5,76	13,6	125,52	54-4с
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 90	90	7,56	6,84	5,76	115,56	54-3м
	соус сметанный 50	50	1,67	1,17	4,5	35,33	54-3с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн
<b>Итого за Обед</b>		840	28,63	22,12	90,32	677,19	
<b>Итого за день</b>		1 340	64,25	35,04	165,07	1240,65	
<b>Итого за период</b>		13 235	612,69	405,04	1804,34	13324,07	
<b>Среднее значение за период</b>			61,3	40,5	180,4	1332,4	

\*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.

Согласованно  
Директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
ИП Ванджура О.Ю. \_\_\_\_\_

МП

МП