

Согласовано

Директор

_____ / _____ /

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «ПИТАНИЕ ПРО»

_____ /Повикалов Ю.Н./

**Циклическое меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов с 01.01.25 года.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Каша молочная****	180	4,13	5,18	21,72	150,48	54-26к-2022/СР	рисовая
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,30	3,00	0,00	35,80	54-1з-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.	
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР	
	Кондитерские изделия	60	3,65	13,06	32,08	260,50	Пром.	кекс
Итого за Завтрак:		500	14,08	21,64	84,80	590,78		
День 2								
	Овощи в нарезке*	60	1,75	0,11	3,55	22,10	Пром.	зеленый горошек
	Рагу из курицы	200	26,21	8,80	21,90	304,19	54-22м/СР	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.	

	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3ГН-2022/СР
Итого за Завтрак:		510	31,96	9,41	56,65	471,39	
День 3							
	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР
Завтрак	Гуляш из мяса птицы(грудка филе)	90	19,20	4,50	3,80	132,90	54-2М(К)-2022/СР
	Макаронны отварные	150	6,00	5,60	37,20	223,00	54-1Г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19ГН-2022/СР
Итого за Завтрак:		530	29,31	16,50	63,63	520,60	
День 4							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,90	7,80	41,00	322,50	54-1Г-2022/336/2011/СР
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2ГН-2022/СР
	Фрукт**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.
Итого за Завтрак:		500	26,30	8,60	81,80	510,90	
День 5							
Завтрак	Котлета (биточек) из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,80	54-5М-2022/ТПП
	Соус сметанный	30	0,89	4,94	1,95	55,80	54-4соус-2022/СР

салат с капустой

	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6Г-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3ГН-2022/СР	
Итого за Завтрак:		500	24,19	13,94	71,75	509,30		
Неделя 2								
День 1								
Завтрак	Каша молочная****	180	7,50	9,10	33,90	247,40	54-24к-2022/СР	пшениная
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19з-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.	
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2ГН-2022/СР	
	Кондитерские изделия	60	3,65	13,06	32,08	260,50	Пром.	
Итого за Завтрак:		500	15,25	29,86	97,08	718,00		
День 2								
	Тефтели с рисом	90	11,40	16,10	10,90	234,30	54-16м-2022/ТПП	
	Соус сметанный	30	0,89	4,94	1,95	55,80	54-4соус-2022/СР	
	Макаронны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1Г-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.	
	Чай фруктовый с сахаром	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19ГН-2022/СР	
Итого за Завтрак:		500	20,20	26,24	62,08	565,80		

День 3								
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,69	6,04	5,44	78,90	6-2011/CP	салат с морковью
	Гуляш из мяса птицы(грудка филе)	90	19,20	4,50	3,80	132,90	54-2м(К)-2022/CP	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/CP	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/CP	
Итого за Завтрак:		530	30,59	17,14	66,54	543,70		
День 4								
	Овощи в нарезке*	60	0,80	2,69	4,56	45,60	54-13з-2022/CP	салат из свеклы
	Запеченная голень	90	14,00	15,80	0,20	198,90	159-2011/CP	
	Картофельное пюре	150	3,10	5,33	19,80	140,70	54-11г-2022/CP	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.	
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/CP	
Итого за Завтрак:		530	20,40	24,02	45,76	482,30		
День 5								
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/CP	салат с капустой
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	17,09	19,76	4,95	266,10	54-9р-2022/CP	
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/CP	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.	

	Чай фруктовый с сахаром	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		530	24,80	30,96	63,98	634,30	
Средние показатели за период (завтрак):		513	21,67	17,43	64,83	506,48	

Примечание:

*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.