

Согласовано
Директор

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «ПИТАНИЕ ПРО»

_____/Повикалов Ю.Н./

**Цикличное меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11х классов с 01.01.25 года**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная****	250	5,74	7,20	30,17	209,00	54-26к-2022/СР
	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.
Итого за Завтрак:		570	15,69	23,66	93,25	649,30	
День 2							
	Овощи в нарезке*	100	2,92	0,18	5,92	36,83	Пром.
	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		550	33,13	9,48	59,02	486,12	

Завтрак:							
День 3							
	Овощи в нарезке*	100	2,50	10,17	10,33	143,00	54-7з-2022/СР
Завтрак	Гуляш из мяса птицы(грудка филе)	100	21,33	5,00	4,22	147,70	54-2м(К)-2022/СР
	Макароны отварные	180	7,20	6,72	44,64	267,60	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:		610	33,64	22,19	75,62	637,20	
День 4							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	29,20	10,40	54,70	430,00	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:		550	33,60	11,20	95,50	618,40	
День 5							
Завтрак	Котлета (биточек) из курицы	100	19,11	4,33	13,33	168,70	54-5м-2022/ТПП
	Соус сметанный	50	1,48	8,23	3,25	93,00	54-4соус-2022/СР
	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	244,20	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:		560	27,41	18,62	81,66	604,10	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная****	250	10,42	12,64	47,08	343,61	54-24к-2022/СР
	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:		570	18,17	33,40	110,26	814,21	
День 2							
	Тефтели с рисом	100	12,70	17,90	12,11	260,33	54-16м- 2022/ТПП
	Соус сметанный	50	1,48	8,23	3,25	93,00	54-4соус- 2022/СР
	Макароны отварные	180	7,20	6,72	44,64	267,60	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:		560	23,99	33,15	76,43	699,83	
День 3							
Завтрак	Овощи в нарезке*	100	1,15	10,07	9,10	131,50	6-2011/СР
	Гуляш из мяса птицы(грудка филе)	100	21,33	5,00	4,22	147,70	54-2М(К)- 2022/СР

	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,60	43,10	280,44	54-4г-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:		610	34,82	22,97	77,82	657,84	
День 4							
	Овощи в нарезке*	100	1,33	4,48	7,60	76,00	54-13з-2022/СР
	Запеченная голень	100	15,60	17,60	0,22	221,00	159-2011/СР
	Картофельное пюре	180	3,72	6,40	23,76	168,84	54-11г-2022/СР
	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/СР
Итого за Завтрак:		610	23,15	28,68	52,78	562,94	
День 5							
Завтрак	Овощи в нарезке*	100	2,50	10,17	10,33	143,00	54-7з-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	19,00	21,96	5,50	295,70	54-9р-2022/СР
	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,70	244,20	54-6г-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:		610	28,43	38,19	75,96	761,80	
Средние показатели за период (завтрак):		580	24,89	21,29	74,55	592,88	

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 пшенная, 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.