



А.К. Тоссежук



Циклическое меню

для завтраков и обедов для обучающихся с овз 5-11х классов с 2025 года, сумма одного дня 96,32 руб.

| Пром. бренд       | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | Формы сбора/рецептур    |
|-------------------|-------------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------------------|
|                   |                                                 |           | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                |                         |
| Неделя 1          |                                                 |           |                      |       |          |                                |                         |
| День 1            |                                                 |           |                      |       |          |                                |                         |
| Завтрак           | Колбасные изделия отварные                      | 100       | 11,50                | 25,40 | 1,40     | 282,00                         | 243/2011                |
|                   | Макароны отварные с овощами                     | 200       | 6,30                 | 8,30  | 35,30    | 240,93                         | 336/2011/CP             |
|                   | Хлеб пшеничный                                  | 50        | 4,60                 | 0,50  | 29,50    | 140,60                         | Пром.                   |
|                   | Чай черный с сахаром                            | 200       | 0,20                 | 0,00  | 6,40     | 26,80                          | 54-2гн-2022/CP          |
| Итого за Завтрак: |                                                 | 550       | 22,60                | 34,20 | 72,60    | 690,33                         |                         |
| Обед              | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом       | 250       | 5,90                 | 11,86 | 9,50     | 167,90                         | 54-1с-2022/CP           |
|                   | Голубец ленивый запеченный в соусе              | 120       | 18,04                | 8,58  | 15,24    | 182,52                         | 54-3м-2022/ТПП/331/2011 |
|                   | Каша гречневая рассыпчатая                      | 180       | 9,84                 | 7,56  | 43,08    | 280,44                         | 54-4г-2022/CP           |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 80        | 5,30                 | 1,00  | 31,70    | 156,50                         | Пром.                   |
|                   | Компот из яблок с лимоном                       | 200       | 0,20                 | 0,20  | 11,00    | 46,70                          | 54-34хн-2022/CP         |
| Итого за Обед:    |                                                 | 830       | 39,28                | 29,20 | 110,52   | 834,06                         |                         |
| День 2            |                                                 |           |                      |       |          |                                |                         |
| Завтрак           | Закуска овощная/Овощи в нарезке****             | 100       | 1,65                 | 10,10 | 9,63     | 135,83                         | 54-8з/CP                |
|                   | Омлет с сыром                                   | 180       | 22,82                | 30,36 | 3,63     | 378,96                         | 54-4с-2022/CP           |
|                   | Хлеб пшеничный                                  | 80        | 5,30                 | 1,00  | 31,70    | 156,50                         | Пром.                   |
|                   | Чай с лимоном и сахаром                         | 200       | 0,20                 | 0,10  | 6,60     | 27,90                          | 54-3гн-2022/CP          |
| Итого за Завтрак: |                                                 | 560       | 29,97                | 41,56 | 51,56    | 699,19                         |                         |
| Обед              | Суп с крупой и фрикадельками мясными            | 250       | 17,50                | 7,63  | 11,38    | 183,88                         | 117/2011                |
|                   | Печень по-строгановски                          | 100       | 16,74                | 15,87 | 6,70     | 258,80                         | № 54-18м/CP             |
|                   | Рис отварной                                    | 180       | 4,32                 | 5,76  | 43,70    | 244,20                         | 54-6г-2022/CP           |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 80        | 5,30                 | 1,00  | 31,70    | 156,50                         | Пром.                   |
|                   | Компот из смеси сухофруктов                     | 200       | 0,40                 | 0,00  | 19,80    | 80,80                          | 54-35хн-2022/CP         |
| Итого за Обед:    |                                                 | 810       | 44,26                | 30,26 | 113,28   | 924,18                         |                         |
| День 3            |                                                 |           |                      |       |          |                                |                         |
| Завтрак           | Каша молочная с яблоками*                       | 250       | 10,41                | 12,64 | 47,08    | 343,61                         | 194/2011/CP             |
|                   | Булочка сладкая                                 | 50        | 3,35                 | 0,97  | 27,93    | 133,90                         | 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/CP         |
| Итого за Завтрак: |                                                 | 580       | 20,17                | 14,31 | 116,04   | 673,61                         |                         |
| Обед              | Свекольник с мясом птицы                        | 250       | 5,25                 | 7,50  | 10,20    | 129,00                         | 54-18с-2022/CP          |
|                   | Рыба, запеченная в сметанном соусе              | 100       | 18,99                | 21,96 | 5,50     | 295,70                         | 54-9р-2022/CP           |
|                   | Картофельное пюре                               | 180       | 3,68                 | 6,37  | 23,78    | 167,28                         | 54-11г-2022/CP          |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 80        | 5,30                 | 1,00  | 31,70    | 156,50                         | Пром.                   |
|                   | Напиток из шиповника                            | 200       | 0,60                 | 0,20  | 15,10    | 65,40                          | 54-13хн-2022/CP         |
| Итого за Обед:    |                                                 | 810       | 33,82                | 37,03 | 86,28    | 813,88                         |                         |
| День 4            |                                                 |           |                      |       |          |                                |                         |
| Завтрак           | Купаты куриные                                  | 80        | 15,07                | 14,28 | 2,99     | 232,90                         | Пром.                   |
|                   | Рис отварной с овощами                          | 200       | 4,80                 | 6,40  | 48,60    | 271,33                         | 334/2011                |
|                   | 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/CP          |
| Итого за Завтрак: |                                                 | 560       | 26,17                | 21,28 | 97,39    | 718,53                         |                         |
| Обед              | Суп из овощей с мясом                           | 250       | 7,13                 | 8,88  | 10,25    | 149,25                         | 54-17с-2022/CP          |
|                   | Котлета (биточек) из курицы запеченная в соусе  | 120       | 18,04                | 8,58  | 15,24    | 182,52                         | 54-5м-2022/ТПП/331/2011 |
|                   | Макароны отварные                               | 180       | 6,40                 | 5,90  | 39,40    | 236,20                         | 54-1г-2022/CP           |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 50        | 3,30                 | 0,60  | 19,80    | 97,80                          | Пром.                   |
|                   | Напиток из цитрусовых плодов                    | 200       | 1,00                 | 0,10  | 15,60    | 66,90                          | 54-33хн-2022/CP         |
| Итого за Обед:    |                                                 | 800       | 35,87                | 24,06 | 100,29   | 732,67                         |                         |
| День 5            |                                                 |           |                      |       |          |                                |                         |
| Завтрак           | Курица тушеная с морковью                       | 100       | 9,00                 | 11,63 | 42,63    | 311,25                         | 303/2011                |
|                   | Макароны отварные с овощами                     | 200       | 6,30                 | 8,30  | 35,30    | 240,93                         | 336/2011/CP             |
|                   | 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/CP          |
| Итого за Завтрак: |                                                 | 580       | 21,60                | 20,63 | 123,93   | 767,58                         |                         |
| Обед              | Рассольник Ленинградский с мясом птицы          | 250       | 9,40                 | 10,13 | 17,20    | 197,00                         | 54-3с-2022/CP           |
|                   | Мясо тушеное                                    | 100       | 15,00                | 16,11 | 2,60     | 215,60                         | 256/2011/CP             |
|                   | Каша гречневая рассыпчатая                      | 180       | 9,84                 | 7,56  | 43,08    | 280,44                         | 54-4г-2022/CP           |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 80        | 5,30                 | 1,00  | 31,70    | 156,50                         | Пром.                   |
|                   | Компот из смеси сухофруктов                     | 200       | 0,50                 | 0,00  | 19,80    | 81,00                          | 54-1хн-2022/CP          |
| Итого за Обед:    |                                                 | 810       | 40,04                | 34,80 | 114,38   | 930,54                         |                         |
| Неделя 2          |                                                 |           |                      |       |          |                                |                         |
| День 1            |                                                 |           |                      |       |          |                                |                         |
| Завтрак           | Котлета из курицы с морковью запеченная в соусе | 120       | 18,04                | 8,58  | 15,24    | 182,52                         | пром/331/2011           |
|                   | Каша гречневая с овощами                        | 200       | 9,69                 | 9,24  | 43,60    | 296,70                         | ДП-6г                   |
|                   | 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/CP          |
| Итого за Завтрак: |                                                 | 600       | 34,03                | 18,42 | 104,64   | 693,52                         |                         |
| Обед              | Суп гороховый с мясом                           | 250       | 11,90                | 8,63  | 20,50    | 206,40                         | 54-8с-2022/CP           |
|                   | Тефтели запеченные в соусе                      | 120       | 11,56                | 17,33 | 12,47    | 252,32                         | 54-16м-2022/ТПП/354     |
|                   | Макароны отварные                               | 180       | 6,40                 | 5,90  | 39,40    | 236,20                         | 54-1г-2022/CP           |
|                   | 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/CP          |
| Итого за Обед:    |                                                 | 800       | 33,66                | 32,46 | 111,97   | 873,72                         |                         |

|                                                |                                                        |             |               |               |                |                 |                  |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|------------------|
| <b>День 2</b>                                  |                                                        |             |               |               |                |                 |                  |
| <b>Завтрак</b>                                 | Закуска овощная/Овощи в нарезке****                    | 100         | 5,12          | 13,63         | 9,22           | 180,00          | 54-21з-2022/СР   |
|                                                | Омлет со стручковой фасолью                            | 180         | 19,43         | 22,58         | 7,23           | 309,83          | 233/2016/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   |
| <b>Итого за Завтрак:</b>                       |                                                        | <b>560</b>  | <b>30,85</b>  | <b>36,91</b>  | <b>62,45</b>   | <b>705,23</b>   |                  |
| <b>Обед</b>                                    | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы | 250         | 11,30         | 3,82          | 23,29          | 172,70          | 54-7с-2022/СР    |
|                                                | Жаркое по-домашнему                                    | 280         | 34,73         | 8,71          | 24,62          | 327,15          | 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  |
| <b>Итого за Обед:</b>                          |                                                        | <b>810</b>  | <b>51,64</b>  | <b>13,63</b>  | <b>81,24</b>   | <b>684,95</b>   |                  |
| <b>День 3</b>                                  |                                                        |             |               |               |                |                 |                  |
| <b>Завтрак</b>                                 | Колбасные изделия отварные                             | 100         | 11,50         | 25,40         | 1,40           | 282,00          | 243/2011         |
|                                                | Макароны отварные с овощами                            | 200         | 6,30          | 8,30          | 35,30          | 240,93          | 336/2011/СР      |
|                                                | 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  |
| <b>Итого за Завтрак:</b>                       |                                                        | <b>580</b>  | <b>24,21</b>  | <b>34,40</b>  | <b>77,73</b>   | <b>719,03</b>   |                  |
| <b>Обед</b>                                    | Борщ с капустой и картофелем с мясом                   | 250         | 9,40          | 10,00         | 12,80          | 178,13          | 54-2с-2022/СР    |
|                                                | Курица тушеная с морковью                              | 100         | 9,00          | 11,63         | 42,63          | 311,25          | 303/2011         |
|                                                | Каша гречневая рассыпчатая                             | 180         | 9,84          | 7,56          | 43,08          | 280,44          | 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        |
| <b>Итого за Обед:</b>                          |                                                        | <b>810</b>  | <b>33,64</b>  | <b>30,19</b>  | <b>137,01</b>  | <b>954,12</b>   |                  |
| <b>День 4</b>                                  |                                                        |             |               |               |                |                 |                  |
| <b>Завтрак</b>                                 | Закуска овощная/Овощи в нарезке****                    | 100         | 0,83          | 10,20         | 7,20           | 123,83          | 54-11з-2022/СР   |
|                                                | Запеканка из творога (сырники из творога) с соусом     | 200         | 8,80          | 2,50          | 114,63         | 515,40          | пром/224/2011/СР |
|                                                | Хлеб пшеничный                                         | 50          | 4,60          | 0,50          | 29,50          | 140,60          | Пром.            |
|                                                | Чай с сахаром                                          | 200         | 0,20          | 0,00          | 6,40           | 26,80           | 54-2гн-2022/СР   |
| <b>Итого за Завтрак:</b>                       |                                                        | <b>550</b>  | <b>14,43</b>  | <b>13,20</b>  | <b>157,73</b>  | <b>806,63</b>   |                  |
| <b>Обед</b>                                    | Суп из овощей с фрикадельками мясными                  | 250         | 10,75         | 7,63          | 17,40          | 181,13          | 54-5с-2022/СР    |
|                                                | Рыба, запеченная в сметанном соусе                     | 100         | 18,99         | 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 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  |
| <b>Итого за Обед:</b>                          |                                                        | <b>810</b>  | <b>40,36</b>  | <b>36,45</b>  | <b>113,90</b>  | <b>944,43</b>   |                  |
| <b>День 5</b>                                  |                                                        |             |               |               |                |                 |                  |
| <b>Завтрак</b>                                 | Каша молочная с ягодой*                                | 250         | 10,33         | 13,50         | 41,20          | 326,89          | 54-12ж-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   |
| <b>Итого за Завтрак:</b>                       |                                                        | <b>550</b>  | <b>16,83</b>  | <b>28,70</b>  | <b>87,50</b>   | <b>674,49</b>   |                  |
| <b>Обед</b>                                    | Рассольник домашний с мясом птицы                      | 250         | 11,74         | 7,60          | 14,70          | 174,00          | 54-4с-2022/СР    |
|                                                | Плов с мясом птицы                                     | 280         | 21,45         | 20,62         | 54,01          | 487,62          | 54-12м/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           | 54-12хн-2022/СР  |
| <b>Итого за Обед:</b>                          |                                                        | <b>810</b>  | <b>38,59</b>  | <b>29,22</b>  | <b>107,41</b>  | <b>846,92</b>   |                  |
| <b>Средние показатели за период (завтрак):</b> |                                                        | <b>567</b>  | <b>24,086</b> | <b>26,361</b> | <b>95,157</b>  | <b>714,814</b>  |                  |
| <b>Средние показатели за период (обед):</b>    |                                                        | <b>810</b>  | <b>39,116</b> | <b>29,730</b> | <b>107,628</b> | <b>853,947</b>  |                  |
| <b>Средние показатели за период:</b>           |                                                        | <b>1377</b> | <b>63,202</b> | <b>56,091</b> | <b>202,785</b> | <b>1568,761</b> |                  |

Примечание:

\*Используется крупа пшеничная, пшено, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая и т.д.

\*\*Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резаных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью.

\*\*\*Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.

\*\*\*\*Нарезка овощная (свежий огурец, помидор), закуски овощные с консервированными овощами (горошек, кукуруза), спекла, морковь, капуста с перцем болгарским, с сыром, чесноком, с яблоками, огурцами, ягодой, на растительном масле (салаты в зависимости от санитарно-технических возможностей пищеблока).

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 производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях // Дели принт/Москва 2011 г.

- Сборник рецептов на производство 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.