

Согласовано
Директор



Циклическое меню горячих завтраков и обедов для 5-11 классов, в том числе с дотационной составляющей (60 рублей) на 2025 год.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	В том числе дотационная составляющая (вес блюда)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Каша молочная*	250	200	6,10	8,40	24,30	197,30	54-12к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20		4,64	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		550	480	17,04	14,90	70,10	483,30	
		110 руб	60 руб					
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	200	4,72	9,49	7,58	134,30	54-1с-2022/СР
	Голубец ленивый запеченный в соусе	120	100	7,60	6,90	5,80	115,50	54-3м-2022/ТПП
	Каша гречневая рассыпчатая	180	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	30	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/СР
	Чай черный с сахаром		200					
Итого за Обед:		830	680	26,02	23,89	91,98	686,70	
		130 руб	60 руб					
День 2								
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	100		0,99	6,05	5,78	81,50	54-8з/СР
	Омлет с сыром	180	160	20,28	26,99	3,22	336,85	54-4о-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	80	6,10	0,60	39,40	187,50	209/2011/СР
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		560	440	27,57	33,74	55,00	633,75	
		110 руб	60 руб					
Обед	Суп с крупой и фрикадельками мясными	250	200	14,00	6,10	9,10	147,10	№ 117/2011
	Печень по-строгановски	100	90	15,07	14,28	5,99	232,90	№ 54-18м/СР
	Рис отварной	180	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	30	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200		0,40	0,00	19,80	80,80	54-35хн-
	Чай черный с сахаром		200					
Итого за Обед:		810	670	38,37	26,18	102,99	820,80	
		130 руб	60 руб					
День 3								
Завтрак	Каша молочная*	250	180	7,50	9,10	33,90	247,40	54-27к-2022/СР
	Булочка сладкая	50		4,00	7,00	28,00	191,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	80	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		580	460	17,91	16,80	102,93	634,50	
		110 руб	60 руб					
Обед	Свекольник	250	200	4,20	6,00	8,16	103,20	54-18с-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	90	17,09	19,76	4,95	266,10	54-9р-2022/СР
	Картофельное пюре	180	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	30	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Напиток из шиповника	200		0,60	0,20	15,10	65,40	54-13хн-
	Чай черный с сахаром		200					
Итого за Обед:		810	670	30,29	32,26	79,71	730,60	
		130 руб	60 руб					
День 4								
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	100		0,70	6,00	5,40	78,90	6/2011/СР
	Запеканка(сырники) из творога со сгущенным молоком	180	160	21,90	7,80	41,00	322,50	54-1г-2022/336/2011/С
	Хлеб пшеничный	80	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		560	440	28,90	14,40	92,20	615,70	
		110 руб	60 руб					
Обед	Суп из овощей	250	200	5,70	7,10	8,20	119,40	54-17с-2022/СР
	Котлета (биточек) из курицы запеченная в соусе	120	100	15,07	14,28	5,99	232,90	54-5м-2022/ТПП
	Макароны отварные	180	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	30	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Напиток из шиповника	200		1,00	0,10	15,60	66,90	54-33хн-2022/СР
	Чай черный с сахаром		200					
Итого за Обед:		800	680	30,37	26,98	82,39	713,80	
		130 руб	60 руб					

День 5									
Завтрак	Каша молочная*	250	200	8,32	10,12	37,64	274,90	54-24к-2022/СР	
	Масло сливочное (порциями)	20		0,20	14,50	0,30	132,20	54-19з-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	80	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР	
Итого за Завтрак:	550	480	14,82	25,32	83,94	622,50			
		110 руб	60 руб						
Обед	Рассольник Ленинградский	250	200	7,55	8,10	13,74	157,60	54-3с-2022/СР	
	Мясо тушеное	100	90	13,50	14,50	2,30	194,00	256/2011/СР	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	30	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/СР	
Итого за Обед:	810	670	35,05	29,90	103,44	822,80			
		130 руб	60 руб						
Неделя 2									
День 1									
Завтрак	Каша молочная*	250	200	6,80	7,40	24,60	192,70	54-12к-2022/СР	
	Сыр твердых сортов в нарезке	20		4,64	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	80	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.	
	Чай черный с сахаром	200	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР	
Итого за Завтрак:	550	480	17,74	13,90	70,40	478,70			
		110 руб	60 руб						
Обед	Суп гороховый	250	200	9,50	6,90	16,38	165,10	54-8с-2022/СР	
	Тефтели запеченные в соусе	120	100	11,40	16,10	10,90	234,30	54-16м-2022/ТПП	
	Макароны отварные	180	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/СР	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	30	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	
	Чай черный с сахаром		200						
Итого за Обед:	800	680	30,00	28,50	99,68	775,00			
		130 руб	60 руб						
День 2									
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	100		3,07	8,18	5,53	108,00	54-21з-2022/СР	
	Омлет со стручковой фасолью	180	160	19,43	22,58	7,23	309,83	233/2016/СР	
	Хлеб пшеничный	80	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР	
Итого за Завтрак:	560	440	28,80	31,46	58,76	633,23			
		110 руб	60 руб						
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	200	11,30	3,82	23,29	172,70	54-7с-2022/СР	
	Жаркое по-домашнему	280	200	31,01	7,78	21,98	292,10	54-28м-2022/СР	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	30	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:	810	630	47,92	12,70	78,60	649,90			
		130 руб	60 руб						
День 3									
Завтрак	Плов с фруктами	250	200	8,10	9,20	38,60	270,30	54-15к-2022/СР	
	Повидло	20		0,10	0,00	13,00	52,30	Пром.	
	Хлеб пшеничный	80	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.	
	Чай фруктовый с сахаром***	200	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/СР	
Итого за Завтрак:	550	480	14,61	9,90	92,63	518,70			
		110 руб	60 руб						
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	200	7,51	7,96	10,24	142,50	54-2с-2022/СР	
	Курица тушеная с морковью	100	90	12,71	5,22	4,00	113,70	54-25м-2022/СР	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	30	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:	810	670	33,82	20,48	88,64	674,20			
		130 руб	60 руб						
День 4									
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	100		0,70	6,00	5,40	78,90	6/2011/СР	
	Сырники(запеканка) из творога с соусом	200	160	7,00	2,00	91,70	412,30	пром/54-10соус/СР	
	Хлеб пшеничный	50	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.	
	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР	
Итого за Завтрак:	550	440	14,00	8,60	142,90	705,50			
		110 руб	60 руб						
Обед	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5с-2022/СР	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	90	17,09	19,76	4,95	266,10	54-9р-2022/СР	
	Рис отварной	180	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/СР	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	30	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:	810	670	35,59	31,76	102,55	837,90			
		130 руб	60 руб						

День 5								
Завтрак:	Каша молочная*	200	150	8,23	1,45	38,83	270,70	54-12к-2022/СР
	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,20	14,50	0,30	132,20	54-19з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	40	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
	Фрукт**	100		0,40	0,40	9,80	44,40	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		550	400	15,13	17,05	94,93	662,70	
Обед		110 руб	60 руб					
	Рассольник домашний	250	200	9,39	6,07	11,76	139,20	54-4с-2022/СР
	Плов с мясом птицы	280	200	15,32	14,73	38,58	348,30	54-12м/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	30	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягоды***	200		0,10	0,00	7,00	28,80	54-12хн-2022/СР
	Чай черный с сахаром		200					
Итого за Обед:		810	630	30,11	21,80	89,04	672,80	
		130 руб	60 руб					

Примечание:

*Используется крупа пшеничная, пшеничная, 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), свекла, морковь, капуста с перцем болгарским, с ольгой, чесноком, с яблоками, огурцами, ягодой, на растительном масле (салаты в зависимости от санитарно-технических возможностей пищеблока).

Закуски (масло сливочное, сыр, повидло) подаются в виде бутербродов.

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.