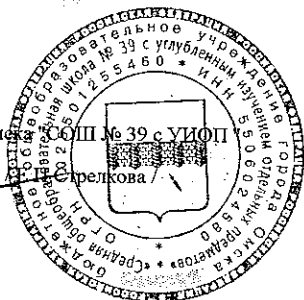


Согласовано

Директор БОУ Б.Омеля

Сир Е



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «ПИТАНИЕ ПРО»

Ловикалов Ю.Н./

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Капша молочная овсяная*	150	6,10	8,40	24,30	197,30	54-12к-2022/СР
	Соус ягодный***	50	0,00	0,00	10,30	41,40	336/2011/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	71,70	54-13-2022/СР
	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/СР
Итого за Завтрак:		500	17,04	14,90	80,40	524,70	
День 2							
Завтрак	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,50	54-8з/СР
	Макаронные отварные	150	5,32	4,92	32,80	196,80	54-1г-2022/СР
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	209/2011/СР
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		540	15,87	15,55	75,00	503,40	
День 3							
Завтрак	Капша молочная пшенная*	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	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
Итого за Завтрак:		510	17,91	16,80	102,93	634,50	
День 4							
Завтрак	Салат из моркови	60	0,70	6,00	5,40	78,90	6/2011/СР
	Запеканка из творога с соусом	150	21,90	7,80	41,00	322,50	54-1т-2022/336/2011/СР
	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/СР
Итого за Завтрак:		490	28,90	14,40	92,20	615,70	

День 5							
Завтрак	Каша молочная ячневая*	200	0,50	6,10	4,30	74,30	54-21к-2022/СР
	Молоко сгущенное вареное	20	6,50	8,40	30,70	224,10	54-21к-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
Итого за Завтрак:		500	13,30	15,20	81,00	513,80	
День 6							
Завтрак	Каша молочная манная*	200	7,20	9,30	34,10	249,00	54-27к/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 ягодой и сахаром***	200	0,30	0,60	7,00	35,00	54-5гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	13,80	25,00	80,80	603,70	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"*	200	6,80	7,40	24,60	192,70	155/2011/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/СР
	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/СР
Итого за Завтрак:		500	17,74	13,90	70,40	478,70	
День 2							
Завтрак	Салат из свеклы с сыром	60	3,07	8,18	5,53	108,00	54-21з-2022/СР
	Омлет натуральный	160	13,52	19,17	3,47	240,60	54-1о/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
Итого за Завтрак:		500	22,89	28,05	55,00	564,00	
День 3							
Завтрак	Каша молочная пшеничная*	200	8,10	9,20	38,60	270,30	54-13к-2022/СР
	Повидло	20	0,10	0,00	13,00	52,30	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/СР
Итого за Завтрак:		500	14,61	9,90	92,63	518,70	
День 4							
Завтрак	Салат из моркови	60	0,70	6,00	5,40	78,90	6/2011/СР
	Сырники из творога с соусом	160	7,00	2,00	91,70	412,30	пром/54-10соус/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	14,00	8,60	142,90	705,50	
День 5							

Завтрак	Каша молочная манная*	200	5,35	5,74	25,29	174,30	54-20к-2022/СР
	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,20	54-19з-2022/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
	Фрукт**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.
Итого за Завтрак:		570	9,95	21,14	66,59	496,00	
День 6							
Завтрак	Каша молочная пшеничная*	200	8,32	10,12	37,64	274,90	54-27к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,60	7,00	35,00	54-5гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	19,36	17,22	84,04	569,10	
Средние показатели за период (завтрак):		509	17,11	16,72	85,32	560,65	

Примечание:

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

**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.

****Нарезка овощная(свежий огурец, помидор), закуски овощные с консервированными овощами (горошек, кукуруза), свекла, 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 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.