

Циклическое меню горячих обедов
для обучающихся 1-х-4-х классов на 2022 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	60	1,2	0,2	6,1	31,3
76/2011	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
256/2017	Капуста тушеная с мясом	200	16,8	8,2	10,4	183
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	720	28,3	15,2	75,2	551,2
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	60	0,9	5,3	5,8	74,7
262/1998	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
934/3/1998	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
232 2017	Рыба (филе), запеченная в сметанном соусе ****	80	15,1	20	4,3	258,2
54-12хн-2020	Компот из свежемороженой ягоды*****	200	0,1	0	7	28,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	750	29	37,3	93,1	825,3
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	60	0,8	5,3	5,1	71,8
99 2017	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
940/3/1998	Макаронные отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
КТК 906, 268 2017	Котлеты, биточки, шницель (говядина)	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-16хн-2020	Компот из свежемороженой ягоды с медом *****	200	0,3	1	8,3	43,1
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	745	26,1	29,6	96,1	755,1
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	60	1,2	0,2	6,1	31,3
306/3/1998	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
887/3/1998	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3

54-30хн-2020	Компот из свежемороженой ягоды с медом *****	200	0,3	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	720	33,8	12,3	82,3	575,2
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	60	1,1	5,3	4,6	71,1
282/3/1998	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
946/2/1998	Картофельное пюре	135	2,8	5,5	17,8	131,2
КТК 905, 498 2004	Котлеты, биточки, шницель (мясо птицы)	75	14,3	3,3	10	127,1
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	730	28,4	20,8	83,2	633
	Суббота, 1 неделя					
	Обед					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	60	1,3	4,3	6,9	71,4
316/3/1998	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	6,2	10,8	119,4
931/3/1998	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
748/3/1998	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	17,5	6,6	250,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	770	36,4	35,4	109,5	901,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	60	0,9	5,3	5,8	74,7
95/2018	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,5	10,7	90,2
54-15м-2020	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-12хн-2020	Компот из свежемороженой ягоды *****	200	0,1	0	7	28,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	710	26,3	18,9	86,9	623,2
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	60	0,8	5,3	5,1	71,8
306/3/1998	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
934/3/1998	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
640/3/1998, 229/2007	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами ****	80	11,1	5,9	5	117,8

54-30хн-2020	Компот из свежемороженой ягоды с медом *****	200	0,3	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	750	27,1	21,7	105,2	724,9
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	60	1,1	5,3	4,6	71,1
262/1998	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
940/3/1998	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
КТК 906, 268 2017	Котлеты, биточки, шницель (говядина)	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	745	29,9	31	109,1	835,4
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	60	1	8	3,1	88,1
282/3/1998	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
946/2/1998	Картофельное пюре	135	2,8	5,5	17,8	131,2
КТК 907, 268 2017	Тефтели (биточки с мясом, рисом)	70	9,5	8,5	5,8	138,1
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	715	22,7	28,6	72,6	637,6
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	60	0,9	5,3	5,8	74,7
99 2017	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
893/2/1998	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-14хн-2020	Компот из свежемороженой ягоды с медом *****	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	720	34,5	17,7	85,9	640,7
	Суббота, 2 неделя					
	Обед					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	60	1,5	6,1	6,2	85,8
307/2/1998	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
259/2017	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-21хн-2020	Кисель из свежемороженой ягоды *****	200	0,1	0,1	14,8	60,7

Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	770	32,8	29,5	90,8	759,5
Средние показатели за период		737,1	29,6	24,8	90,8	705,3

Примечание:

***Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор/перец сладкий болгарский) 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 и т. д.

****Для приготовления блюд из рыбы используется минтай (филе) или горбуша (филе).

*****Для приготовления холодных напитков используется свежемороженые ягоды клюквы, брусники, чёрной смородины, облепихи, вишни.

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню обедов	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	705,3 ккал	30,0	2350
Витамин С	24,2 мг	40,0	60,0
Витамин В1	0,3 мг	25,0	1,2
Витамин В2	0,4 мг	33,3	1,4
Витамин А	367,5 рет. экв.	52,5	700,0
Кальций	129,2 мг	11,7	1100,0
Фосфор	353,3 мг	32,1	1100,0
Магний	122,2 мг	48,9	250,0
Железо	5,1 мг	42,5	12,0
Калий	577,5 мг	52,5	1100,0
Йод	0,081 мг	81,0	0,1
Селен	0,018 мг	60,0	0,03

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст] : Нормат. документация для предприятий обществ. питания / Сост. Румянцев А. В. - Москва : Дело и Сервис, 1998.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Могильный М.П., Тутельян Т.В. Издательство "Дели принт", Москва, 2011.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания/Лапшина В.Т, Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002/04.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Харченко Н.Э., Издательство "Академия", Москва, 2014.
- Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2020.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений/Перевалов А.Я., Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018.