

Согласовано
 Директор БФУ Г.О.Ошар "СОШ № 34"
 Ахмедова Н.Г.



Циклическое меню
 горячих завтраков и обедов для обучающихся с о/з 5-11х классов с 01.01.25 года, сумма одной порции 96,32 руб.

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*	200	8,13	11,20	32,40	263,07	54-12к-2022/CP
	Соус ягодный***	50	0,00	0,00	10,30	41,40	336/2011/CP
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,60	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/CP
	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:		550	19,030	17,700	88,500	590,470	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250	5,90	11,86	9,50	167,90	54-1с-2022/CP
	Голубцы ленивый запеченный в соусе	120	18,04	8,58	15,24	182,52	54-3и-2022/ТПШ/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
	Макаронные отварные с сыром	180	13,20	11,40	34,38	249,24	54-3г-2022/CP
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	209/2011/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	25,95	26,20	90,31	687,07	
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*	250	10,41	12,64	47,08	343,61	54-24к-2022/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
	Тефтели рыбные запеченные в соусе	120	22,70	17,70	16,00	313,90	Пром.
	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:		830	37,53	32,77	96,78	832,08	
День 4							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	100	1,17	10,00	9,00	131,50	6/2011/CP
	Запеканка(сырники) из творога с соусом	1820	24,64	8,80	46,13	362,81	54-1г-2022/336/2011/CP
	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:		2200	32,110	19,400	100,930	708,610
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	54-5и-2022/ТПШ/331/2011
	Макаронные 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	Каша с ягодами*	250	2,94	6,71	42,46	241,70	195/2016/CP
	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,20	54-19з-2022/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:		550	9,440	21,910	88,760	589,300	
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	Каша молочная*	250	8,50	9,25	30,75	240,90	155/2011/CP
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/CP
	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:		550	19,440	15,750	76,590	576,900	
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/ТПШ/354
	Макаронные 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	

День 2							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	100	5,12	13,63	9,22	180,00	54-21з-2022/СР
	Омлет натуральный	180	15,21	21,60	3,90	270,70	54-1с-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:		560	26,63	35,93	59,12	666,10	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с 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
Итого за Обед:		810	51,64	13,63	81,24	684,95	
День 3							
Завтрак	Каша молочная*	250	10,13	11,50	48,25	337,90	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:		550	16,635	12,200	102,280	586,300	
Обед	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
Итого за Обед:		810	33,64	30,19	137,01	954,12	
День 4							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	100	0,83	10,20	7,20	123,83	54-11с-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
Итого за Завтрак:		550	14,43	13,20	157,73	806,63	
Обед	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
Итого за Обед:		810	40,36	36,45	113,90	944,43	
День 5							
Завтрак	Каша молочная с яблоками*	250	10,30	1,82	48,54	338,40	194/2011/СР
	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,20	54-19а-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:		550	16,80	17,02	94,84	686,00	
Обед	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
	Итого за Обед:		810	38,59	29,22	107,41	846,92
Средние показатели за период (завтрак):		722	20,064	19,362	97,506	649,099	
Средние показатели за период (обед):		812	39,487	29,304	108,678	855,767	
Средние показатели за период:		1534	59,550	48,666	206,184	1504,866	

Примечание:

*Используются крупа пшеница, пшено, ячмень, овсянка, кукурузная, рисовая, гречневая и т.д.

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

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

****Нарезка овощей: свежий огурец, помидор), мякоть свеклы с консервированными овощами (горошек, кукуруза), свекла, морковь, капуста с перцем болгарским, с сахаром, чесноком, с яблоками, агурцами, ягодой, на растительном масле (салаты) в соответствии от санитарно-технических требований 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 "ФБУИ «Новосибирский НИИ питания» 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 Ариэль/Москва, 2010 г.
- Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.