

Утверждаю  
 Директор БОУ г.Омска



*Средняя общеобразовательная  
 средняя школа № 14*  
 Ю. В. Кудряшова

Циклическое меню горячих завтраков  
 для обучающихся 1-х-4-х классов на 2021 год  
 (для больных детей с сахарным диабетом)

№ рецептуры (7-11л)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-сть	ХЕ
		г	г	г	г	ккал	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-1з-2020/СР	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,00
54-2к-2020/СР*	Каша молочная*	200	7,20	10,70	43,90	300,60	3,70
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,30	0,10	2,30	11,30	0,20
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,00	0,20	5,90	29,30	0,50
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>12,00</b>	<b>15,40</b>	<b>52,10</b>	<b>394,90</b>	<b>4,40</b>
<b>Дополнительный прием пищи</b>							
Пром.	Мандарин	70	0,60	0,10	5,30	24,50	0,40
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,60</b>	<b>15,50</b>	<b>57,40</b>	<b>419,40</b>	<b>4,80</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-11г-2020/СР	Картофельное пюре	130	2,70	5,20	17,10	126,40	1,60
54-5м- 2020/СР/ТЦП	Котлеты куриные	80	11,43	12,25	9,45	193,42	0,80
54-19гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,30	0,10	1,60	8,60	0,10
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,00	0,40	11,90	58,70	1,00
Пром.	Овощи порционные в нарезке**	60	1,10	5,30	4,60	71,10	0,40
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,53</b>	<b>23,25</b>	<b>44,65</b>	<b>458,22</b>	<b>3,90</b>
<b>Дополнительный прием пищи</b>							
Пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,70
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>18,53</b>	<b>23,45</b>	<b>64,85</b>	<b>544,82</b>	<b>5,60</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-1о-2020/СР	Омлет натуральный	150	12,70	19,30	3,10	237,30	0,30
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,50	7,20	0,10
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,00	0,40	11,90	58,70	1,00
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>14,90</b>	<b>19,70</b>	<b>16,50</b>	<b>303,20</b>	<b>1,40</b>



	<b>Дополнительный прием пищи</b>						
Пром.	Яблоко	120	0,50	0,50	11,80	53,30	1,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,40</b>	<b>20,20</b>	<b>28,30</b>	<b>356,50</b>	<b>2,40</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-2т-2020/СР	Запеканка из творога с морковью	150	14,00	11,90	27,30	272,40	2,30
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,20	0,10	1,70	8,30	0,10
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,00	0,20	5,90	29,30	0,50
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>15,20</b>	<b>12,20</b>	<b>34,90</b>	<b>310,00</b>	<b>2,90</b>
	<b>Дополнительный прием пищи</b>						
Пром.	Мандарин	140	1,20	0,20	10,60	49,00	0,80
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>16,40</b>	<b>12,40</b>	<b>45,50</b>	<b>359,00</b>	<b>3,70</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
430/2018	Маринад овощной с томатом	60	0,90	5,30	5,30	72,80	0,40
54-6г-2020/СР	Рис отварной	160	3,80	5,80	38,80	222,60	3,20
54-9р-2020/СР	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,10	20,00	4,30	258,20	0,30
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,30	0,10	2,30	11,30	0,20
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,00	0,20	5,90	29,30	0,50
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>21,10</b>	<b>31,40</b>	<b>56,60</b>	<b>594,20</b>	<b>4,60</b>
	<b>Дополнительный прием пищи</b>						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,40	0,00	20,60	84,00	1,70
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>21,50</b>	<b>31,40</b>	<b>77,20</b>	<b>678,20</b>	<b>6,30</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з-2020/СР	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,00
54-10к-2020/СР	Каша молочная*	210	8,80	12,80	40,10	310,90	3,30
54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,30	0,60	2,10	15,40	0,20
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,00	0,20	5,90	29,30	0,50
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>13,60</b>	<b>18,00</b>	<b>48,10</b>	<b>409,30</b>	<b>4,00</b>
	<b>Дополнительный прием пищи</b>						
Пром.	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,80
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>14,00</b>	<b>18,40</b>	<b>57,90</b>	<b>453,70</b>	<b>4,80</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-6к-2020/СР	Каша молочная*	200	8,30	11,60	37,50	288,00	3,10
54-19гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,30	0,10	1,60	8,60	0,10
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,00	0,40	11,90	58,70	1,00
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>10,60</b>	<b>12,10</b>	<b>51,00</b>	<b>355,30</b>	<b>4,20</b>
	<b>Дополнительный прием пищи</b>						
Пром.	Мандарин	70	0,60	0,10	5,30	24,50	0,40
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>11,20</b>	<b>12,20</b>	<b>56,30</b>	<b>379,80</b>	<b>4,60</b>



	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1о-2020/СР	Омлет натуральный	150	12,70	19,30	3,10	237,30	0,30
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,50	7,20	0,10
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,00	0,40	11,90	58,70	1,00
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>14,90</b>	<b>19,70</b>	<b>16,50</b>	<b>303,20</b>	<b>1,40</b>
	<b>Дополнительный прием пищи</b>						
Пром.	Яблоко	120	0,50	0,50	11,80	53,30	1,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,40</b>	<b>20,20</b>	<b>28,30</b>	<b>356,50</b>	<b>2,40</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з-2020/СР	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,30	3,00	0,00	35,80	0,00
54-13к-2020/СР	Каша молочная*	200	8,10	10,80	38,50	283,40	3,20
54-28гн-2020	Чай с вишней и сиропом стевии	200	0,30	0,60	2,10	15,40	0,20
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,30	0,30	7,90	39,10	0,70
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>12,00</b>	<b>14,70</b>	<b>48,50</b>	<b>373,70</b>	<b>4,10</b>
	<b>Дополнительный прием пищи</b>						
Пром.	Мандарин	70	0,60	0,10	5,30	24,50	0,40
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,60</b>	<b>14,80</b>	<b>53,80</b>	<b>398,20</b>	<b>4,50</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
Пром.	Овощи порционные в нарезке**	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
54-1г-2020/СР	Макаронаты отварные	135	4,80	5,00	29,50	181,80	2,50
54-2м-2020/СР	Гуляш из говядины	80	13,60	13,60	3,10	189,00	0,30
54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,30	0,60	2,10	15,40	0,20
Пром.	Хлеб в ассортименте	25	1,70	0,30	9,90	48,90	0,80
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>20,40</b>	<b>19,50</b>	<b>44,60</b>	<b>435,10</b>	<b>3,80</b>
	<b>Дополнительный прием пищи</b>						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,40	0,00	20,60	84,00	1,70
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>20,80</b>	<b>19,50</b>	<b>65,20</b>	<b>519,10</b>	<b>5,50</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1т-2020/СР	Запеканка из творога	150	25,70	16,00	25,00	347,30	2,10
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,50	7,20	0,10
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,00	0,40	11,90	58,70	1,00
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>27,90</b>	<b>16,40</b>	<b>38,40</b>	<b>413,20</b>	<b>3,20</b>
	<b>Дополнительный прием пищи</b>						
Пром.	Яблоко	120	0,50	0,50	11,80	53,30	1,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>28,40</b>	<b>16,90</b>	<b>50,20</b>	<b>466,50</b>	<b>4,20</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-6г-2020/СР	Рис отварной	135	3,20	4,90	32,80	187,90	2,70
54-16м-2020/СР	Печень говяжья по-строгоновски	80	10,60	9,30	5,40	147,90	0,50



54-19гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,30	0,10	1,60	8,60	0,10
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,00	0,20	5,90	29,30	0,50
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>15,10</b>	<b>14,50</b>	<b>45,70</b>	<b>373,70</b>	<b>3,80</b>
	<b>Дополнительный прием пищи</b>						
Пром.	Мандарин	70	0,60	0,10	5,30	24,50	0,40
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,70</b>	<b>14,60</b>	<b>51,00</b>	<b>398,20</b>	<b>4,20</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>		<b>16,88</b>	<b>18,30</b>	<b>53,00</b>	<b>444,16</b>	<b>4,42</b>

### Примечание:

-\*Для приготовления молочной каши используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, гречневая.

\*\*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.

### Энергетическая и биологическая ценность завтраков для обучающихся 1-х-4-х классов

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	444,2 ккал	18,9	2350
Витамин С	21,8 мг	36,3	60,0
Витамин В1	0,18 мг	15,0	1,2
Витамин В2	0,4 мг	28,6	1,4
Витамин А	492,0 рет. экв.	70,3	700,0
Кальций	174,5 мг	15,9	1100,0
Фосфор	272,5 мг	24,8	1100,0
Магний	59,3 мг	23,72	250,0
Железо	4,1 мг	33,75	12,0
Калий	530,44,0 мг	48,22	1100,0
Йод	0,06 мг	60,0	0,1
Селен	0,021 мг	70,0	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.
- Химический состав пищевых продуктов. Справочник под редакцией А.А. Покровского, Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2009.



- Сборник рецептов на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2016.

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка), Нетто, г

№	Продукт	1 неделя						2 неделя						Среднесуточное значение
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	хлеб в ассортименте	30	30	30	34	30	30	30	30	30	30	30,2	30	30,4
2	мука пшеничная	-	2,5	-	-	4,4	-	-	-	-	2,5	-	3,2	1,1
3	крупы, бобовые	57	-	-	15	57,6	50	50	-	50	-	9,7	48,6	28,2
4	макаронные изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45,9	-	-	3,8
5	картофель	-	109,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,1
6	овощи	-	60	-	94	54,1	-	-	-	-	16,6	-	1,6	18,9
7	фрукты свежие	82	15	120	95	12	112	82	120	82	-	100	82	75,2
8	сухофрукты, орехи	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	2,8	-	1,1
9	мясо жилованное	-	-	-	-	-	-	-	-	-	74	-	-	6,2
10	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	59,2	4,9
11	полуфабрикаты	-	75	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6,3
12	рыба (филе)	-	-	-	-	82,8	-	-	-	-	-	-	-	6,9
13	молоко и молочные продукты	100	20,8	57,7	23	-	100	104	57,7	106	-	-	-	47,4
14	творог	-	-	-	56	-	-	-	-	-	-	139,5	-	16,3
15	сыр	15	-	-	-	5,5	15	-	-	10	-	-	-	3,8
16	сметана	-	50	-	4	47	-	-	-	-	-	5,2	10	9,7
17	масло сливочное	10	8,4	11,5	7,5	12	10	10	11,5	10	10,4	5,2	8,1	9,6
18	масло растительное	-	-	-	-	13,1	-	-	-	-	-	-	4,9	1,5
19	яйцо	-	-	92,3	6	-	-	-	92,3	-	-	4	-	16,2
20	сахар	3	-	-	6	1,5	3	3	-	3	7	6	-	2,7
21	чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	соль пищевая поваренная йодированная	1	0,6	0,5	0,4	1,4	1	1	0,5	1	0,7	0,4	1,3	0,8
23	специи	-	-	-	-	0,1	-	-	-	-	-	-	-	0
24	Сироп стевии	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
25	Сок фруктовый/напиток тыквенный	-	200	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	50
26	иные продукты	245	200	200	200	545,3	240	232	200	234	582,4	246	498,3	301,9

**Циклическое меню горячих обедов  
для обучающихся 1-х-4-х классов на 2021 год  
(для больных детей с сахарным диабетом)**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	ккал	
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
	<b>Обед</b>						
54-3с-2020/СР	Рассольник Ленинградский	200	4,70	6,20	13,60	129,40	1,10
54-10м-2020/СР	Капуста тушеная с мясом	200	21,90	22,90	13,30	347,10	1,10



54-26хн-2020/СР	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,15	0,14	5,04	22,00	0,40
Пром.	Овощи порционные в нарезке**	60	1,90	0,10	3,90	24,10	0,30
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2,70	0,50	15,90	78,30	1,30
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>31,35</b>	<b>29,84</b>	<b>51,74</b>	<b>600,90</b>	<b>4,20</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	<b>Обед</b>						
430/2018	Маринад овощной с томатом	60	0,90	5,30	5,30	72,80	0,40
54-2с-2020/СР	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	6,10	10,10	114,30	0,80
54-6г-2020/СР	Рис отварной	135	3,20	4,90	32,80	187,90	2,70
54-9р-2020/СР	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,10	20,00	4,30	258,20	0,30
54-31хн-2020/СР	Компот из смородины с сиропом стевии	200	0,28	0,11	3,45	15,8	0,30
Пром.	Хлеб в ассортименте	25	1,70	0,30	9,90	48,90	0,80
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>25,88</b>	<b>36,71</b>	<b>65,85</b>	<b>697,90</b>	<b>5,30</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>						
	<b>Обед</b>						
54-5с-2020/СР	Суп из овощей	200	1,80	4,30	13,90	129,00	1,10
54-1г-2020/СР	Макароны отварные	135	4,80	5,00	29,50	181,80	2,40
54-4м-2020 /СР	Котлеты из говядины	75	13,70	13,60	12,30	226,40	1,00
54-3соус-2020/СР	Соус красный основной	50	1,60	1,40	4,40	36,50	0,40
54-28хн-2020/СР	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,20	1,00	2,50	19,40	0,20
Пром.	Овощи порционные в нарезке**	60	1,30	0,20	6,70	34,30	0,50
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,00	0,20	5,90	29,30	0,50
	<b>Итого за Обед</b>	<b>735</b>	<b>24,40</b>	<b>25,70</b>	<b>75,20</b>	<b>656,70</b>	<b>6,10</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	<b>Обед</b>						
Пром.	Овощи порционные в нарезке**	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
54-8с-2020/СР	Суп картофельный с горохом	200	6,70	4,60	16,30	133,10	1,40
887/3/1998	Рагу из мяса птицы(филе)	200	15,20	7,10	18,90	200,60	1,50
54-30хн-2020/СР	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,30	0,07	5,33	23,2	0,40
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2,70	0,50	15,90	78,30	1,30
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>24,90</b>	<b>12,27</b>	<b>56,43</b>	<b>435,20</b>	<b>4,60</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Обед</b>						
54-1с-2020/СР	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,60	6,10	5,70	96,10	0,50
54-11г-2020/СР	Картофельное пюре	135	2,80	5,50	17,80	131,20	1,50
54-5м-2020/СР/ГПП	Котлеты из курицы	80	11,43	12,25	9,45	193,42	0,80



54-26хн-2020/СР	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,15	0,14	5,04	22,00	0,40
Пром.	Хлеб в ассортименте	25	1,70	0,30	9,90	48,90	0,80
Пром.	Овощи порционные в нарезке**	60	1,10	5,30	4,60	71,10	0,40
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>21,78</b>	<b>29,59</b>	<b>52,49</b>	<b>562,72</b>	<b>4,40</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>						
	<b>Обед</b>						
54-2с-2020/СР	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	6,10	10,10	114,30	0,80
54-4г-2020/СР	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,10	6,00	31,10	207,10	2,60
54-1м-2020 /СР	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,00	12,50	1,90	168,20	0,20
54-29хн-2020/СР	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,50	0,50	5,80	27,20	0,50
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,00	0,40	11,90	58,70	1,00
Пром.	Овощи порционные в нарезке**	60	1,90	0,10	3,90	24,10	0,30
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>28,20</b>	<b>25,60</b>	<b>64,70</b>	<b>599,60</b>	<b>5,40</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	<b>Обед</b>						
54-5с-2020/СР	Суп из овощей	200	1,80	4,30	13,90	129,00	1,20
54-15м-2020/СР	Плов из булгура с курицей	200	19,70	8,70	38,80	312,30	3,20
54-26хн-2020/СР	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,15	0,14	5,04	22,00	0,40
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2,70	0,50	15,90	78,30	1,30
Пром.	Овощи порционные в нарезке**	60	1,30	0,20	6,70	34,30	0,60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>25,65</b>	<b>13,84</b>	<b>80,34</b>	<b>575,90</b>	<b>6,70</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Обед</b>						
430/2018	Маринад овощной с томатом	60	0,90	5,30	5,30	72,80	0,40
54-8с-2020/СР	Суп картофельный с горохом	200	6,70	4,60	16,30	133,10	1,40
54-6г-2020/СР	Рис отварной	135	3,20	4,90	32,80	187,90	2,70
54-9р-2020/СР	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,10	20,00	4,30	258,20	0,40
54-28хн-2020/СР	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,20	1,00	2,50	19,40	0,20
Пром.	Хлеб в ассортименте	25	1,70	0,30	9,90	48,90	0,80
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>27,80</b>	<b>36,10</b>	<b>71,10</b>	<b>720,30</b>	<b>5,90</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>						
	<b>Обед</b>						
54-2с-2020/СР	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	6,10	10,10	114,30	0,80
54-4г-2020/СР	Каша гречневая рассыпчатая	135	7,40	6,20	32,30	215,00	2,70
303/2011	Курица (филе) тушеная с морковью	100	14,10	6,20	4,40	130,20	0,40
54-30хн-2020/СР	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,30	0,07	5,33	23,2	0,40



Пром.	Овощи порционные в нарезке**	60	1,90	0,10	3,90	24,10	0,30
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,00	0,20	5,90	29,30	0,50
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>29,40</b>	<b>18,87</b>	<b>61,93</b>	<b>536,10</b>	<b>5,10</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>						
	<b>Обед</b>						
54-1с-2020/СР	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,60	6,10	5,70	96,10	0,50
54-11г-2020/СР	Картофельное пюре	150	3,10	6,10	19,80	145,80	1,70
54-4м-2020/СР/ТПП	Котлеты из говядины	75	13,70	13,60	12,30	226,40	1,00
54-26хн-2020/СР	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,15	0,14	5,04	22,00	0,40
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,00	0,20	5,90	29,30	0,50
Пром.	Овощи порционные в нарезке**	60	1,10	5,30	4,60	71,10	0,40
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>23,65</b>	<b>31,44</b>	<b>53,34</b>	<b>590,70</b>	<b>4,50</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>						
	<b>Обед</b>						
54-5с-2020/СР	Суп из овощей	200	1,80	4,30	13,90	129,00	1,20
54-12м-2020/СР	Плов с курицей	200	27,20	8,10	33,20	314,60	2,70
54-29хн-2020/СР	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,50	0,50	5,80	27,20	0,50
Пром.	Овощи порционные в нарезке**	60	1,30	0,20	6,70	34,30	0,50
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2,70	0,50	15,90	78,30	1,30
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>33,50</b>	<b>13,60</b>	<b>75,50</b>	<b>583,40</b>	<b>6,20</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>						
	<b>Обед</b>						
54-7с-2020/СР	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,17	2,77	18,50	119,60	1,50
54-9м-2020/СР	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,20	322,90	1,40
54-30хн-2020/СР	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,30	0,07	5,33	23,2	0,40
Пром.	Овощи порционные в нарезке**	60	1,90	0,10	3,90	24,10	0,30
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2,70	0,50	15,90	78,30	1,30
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>30,17</b>	<b>22,74</b>	<b>60,83</b>	<b>568,10</b>	<b>4,90</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>		<b>27,22</b>	<b>24,69</b>	<b>64,12</b>	<b>593,96</b>	<b>5,28</b>

**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.

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для обучающихся 1-х–4-х классов

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки	Рекомендуемые значения на сутки
------------	--	---	---------------------------------



		(%)	
Калорийность	593,96 ккал	25,30	2350
Витамин С	21,06 мг	35,1	60,0
Витамин В1	0,34 мг	28,3	1,2
Витамин В2	0,3 мг	21,43	1,4
Витамин А	361,27 рет. экв.	51,61	700,0
Кальций	134,5 мг	12,22	1100,0
Фосфор	416,6 мг	37,87	1100,0
Магний	146,6 мг	58,64	250,0
Железо	6,53 мг	54,4	12,0
Калий	1192,0 мг	108,4	1100,0
Йод	0,08 мг	80,0	0,1
Селен	0,015 мг	50,0	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.
- Химический состав пищевых продуктов. Справочник под редакцией А.А. Покровского, Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2009.
- Сборник рецептов на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2016.

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла  
(в пересчете на одного ребенка), Нетто, г

№	Продукт	1 неделя						2 неделя						С/суточное значение
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
2	хлеб пшеничный	-	-	22,6	-	17,6	-	-	-	-	22,6	-	-	5,2
3	мука пшеничная	1,6	4,4	2,5	1,6	2,8	1	-	4,4	2,7	2	-	-	1,9
4	крупы, бобовые	4	48,6	-	16	-	59,8	64	64,6	62,1	-	45,3	4	30,7
5	макаронные изделия	-	-	45,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,8
6	картофель	60	16	80	155,6	113,4	16	80	50	16	126	80	163,8	79,7
7	овощи	264,8	126,5	99	46,7	133,6	140,9	107	72,1	165,4	133,6	110,1	108,3	125,7
8	фрукты свежие	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
9	молоко и молочные продукты	-	-	17,3	-	34,5	-	-	-	-	41,3	-	-	7,8
10	мясо жилованное	106,7	-	87,3	-	-	64,6	22,8	-	-	64,5	22,8	101	39,1



11	птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка – потрошенная 1 кат)	-	-	-	56,8	56	-	54	-	59,5	-	106,7	-	27,8
12	рыба (филе)	-	82,8	-	-	-	-	-	82,8	-	-	-	-	13,8
13	сыр	-	5,5	-	-	-	-	-	5,5	-	-	-	-	0,9
14	сметана	10	57	-	-	25	30	-	47	19,1	10	-	-	17,3
15	масло сливочное	10	10,8	12,9	-	6,9	6,9	-	10,8	7,9	12,1	-	6,5	7,1
16	масло растительное	4,5	17,1	-	10,6	6,1	4	8	17,1	6,7	4	6,7	4	7,4
17	яйцо	-	-	1,6	-	-	-	1,6	-	-	-	1,6	-	0,4
18	сахар	3	3	-	-	2	4	-	2	4	2	-	-	1,7
19	сироп стевин	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
20	соль пищевая поваренная йодированная	1,1	1,7	1,1	1,1	1	0,9	1,5	1,7	1,5	1	1,3	1,1	1,3
21	специи	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,1	0
22	иные продукты	352	674,5	670,4	433	375	526	344	644,3	482	362	491,4	340	474,6