

**Цикличное меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов на 2024 год**

**Цикличное меню горячих завтраков  
для обучающихся 1-х–4-х классов на 2024 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	Завтрак					
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-25.1к-2022	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>16,1</b>	<b>15,3</b>	<b>69,7</b>	<b>480,3</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	Завтрак					
54-3з-2022	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2022	Макаронны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м-2022/ТП П	Котлеты из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-10гн-2022	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>24,9</b>	<b>21</b>	<b>71,5</b>	<b>574,5</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	Завтрак					
54-1т-2022	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-2гн-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт – апельсин**	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>35</b>	<b>12,9</b>	<b>66,1</b>	<b>520,6</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	Завтрак					
54-1гз-2022	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2022/ТП П	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Фрукт – яблоко**	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>24,1</b>	<b>10,2</b>	<b>72,8</b>	<b>479,5</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	Завтрак					
54-3з-2022	Помидор в нарезке *	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12м-2022	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-6гн-2022	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Йогурт в инд/ упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>35,1</b>	<b>10</b>	<b>68</b>	<b>502,9</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	Завтрак					
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-9к-2022	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,59	11,26	34,28	272,9
54-6гн-2022	Чай со смородиной и сахаром***	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>18,8</b>	<b>21,1</b>	<b>71</b>	<b>548,1</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	Завтрак					
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о-2022	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-20з-2022	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-21гн-2022	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Фрукт – мандарин**	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>29,9</b>	<b>31</b>	<b>46,4</b>	<b>584,3</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	Завтрак					
54-1т-2022	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-2гн-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>34,2</b>	<b>13,2</b>	<b>68,6</b>	<b>530,5</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
54-21з-2022	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-3з-2022	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
54-14р/2022/Т ПП	Котлета рыбная, минтай	90	11,5	3,7	5,5	101
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Фрукт – апельсин**	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>25,2</b>	<b>11,4</b>	<b>78,8</b>	<b>518,4</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	Завтрак					
54-9к-2022	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-2гн-2022	Чай с клюквой и сахаром ***	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Йогурт в инд/ упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>705</b>	<b>17,9</b>	<b>13,9</b>	<b>90,9</b>	<b>559,7</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>610</b>	<b>25,45</b>	<b>15,71</b>	<b>70,4</b>	<b>524,7</b>

Примечание:

\*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) 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 с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

\*\*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.

Все замены осуществляются с изменением номера рецептур согласно сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.

#### Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за завтрак	Удельный вес от рекомендуемой величины за сутки (%)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за завтрак
Калорийность	529,9 ккал	21	470-587,5
Витамин С	37,1 мг	62	12
Витамин В1	0,3 мг	25	0,2
Витамин В2	0,4 мг	29	0,3
Витамин А	145,1 мкг рэ	21	140
Кальций	380,1 мг	35	220
Магний	87,8 мг	35	50
Железо	5 мг	42	2,4
Калий	778,4 мг	71	220
Йод	57,3 мкг	57	20
Селен	25,1 мкг	84	6
Количество белков (г)	26,2	34	15,4
Количество жиров (г)	16	20	15,8
Количество углеводов (г)	70,4	67	21
Масса (г)	606	500	28

#### Литература (сборники рецептур):

- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.

**Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд завтраков (основное меню) по дням цикла (в перерасчете на одного ребенка) в г. брутто**

Категория продукта	Продукт	1 неделя					2 неделя					Итого	Среднее точное значение
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница		
хлеб пшеничный	Сухари панировочные	-	9,96	5,18	9,96	-	-	5,18	-	-	30,28	3,03	
	Хлеб пшеничный	40	47,16	30	51,16	40	30	40	30	47,2	60	415,52	41,55
крупы, бобовые	Крупа манная	-	-	9,68	-	-	-	-	9,68	-	-	19,36	1,94
	Крупа овсяная	-	-	-	-	-	50	-	-	50	100	10	
	Крупа рисовая	30,8	-	-	-	45,3	-	-	-	-	-	76,1	7,61
макаронные изделия	Макаронные изделия высшего сорта	-	51	-	-	-	-	-	44,6	-	95,6	9,56	
картофель	Картофель	-	-	-	211,7	-	-	-	-	-	211,7	21,17	
овощи	Томат	-	67,8	-	-	67,8	-	-	-	-	135,6	13,56	
	Морковь	-	-	-	-	14,6	-	-	26,7	-	41,3	4,13	
	Лук репчатый	-	-	-	-	8,38	-	-	9	-	17,38	1,74	
	Горошек зеленый консерв.	-	-	-	-	-	-	93	-	-	93	9,3	
	Томатное пюре	-	-	-	-	10,7	-	-	-	-	10,7	1,07	
	Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	-	93	-	93	9,3	
фрукты свежие	Апельсин	-	-	150	-	-	-	-	150	-	300	30	
	Лимон	7,49	-	-	7,49	-	-	-	7,49	-	22,47	2,25	
	Мандарин	-	-	-	-	-	-	100	-	-	100	10	
	Яблоко	150	-	-	150	-	150	-	150	-	150	750	75
	Клюква	-	12,84	-	-	-	-	-	-	12,84	25,68	2,57	
	Смородина черная	-	-	-	-	12,84	12,84	-	-	-	25,68	2,57	
мясо жилованное	Говядина 1 категории	-	87,46	-	-	-	-	-	-	-	87,46	8,75	
птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка – потрошенная 1 кат)	Куриная грудка (филе)	-	-	-	75,94	120,57	-	-	-	-	196,51	19,65	
	Минтай (филе)	-	-	-	-	-	-	-	68,14	-	68,14	6,81	
молоко и молочные продукты	Молоко сгущенное с сахаром 8,5 % м.д.ж.	-	-	20	-	-	-	-	20	-	40	4	
	Молоко 2.5% м.д.ж.	118	20,76	-	39,48	-	100	187,7	-	9	100	574,94	57,49
кисломолочные продукты	Йогурт 1.5% м.д.ж.	-	-	-	-	95	-	-	-	95	190	19	
творог	Творог 5.0% м.д.ж.	-	-	139,5	-	-	-	-	139,5	-	279	27,9	
сыр	Сыр российский	31,2	-	-	-	-	31,2	31,2	-	15,6	109,2	10,92	
сметана	Сметана 15.0%	-	-	5,18	-	-	-	-	5,18	-	10,36	1,04	
масло сливочное	Масло сливочное 72.5% м.д.ж.	4	13,16	5,18	6,8	-	10	11,55	5,18	6,5	10	72,37	7,24
масло растительное	Масло подсолнечное	-	-	-	2,52	6,7	-	-	-	-	9,22	0,92	
яйцо	Яйцо куриное	-	-	4,37	-	-	-	101,53	4,37	12,87	123,14	12,31	
сахар	Сахар-песок	10	7	16	7	7	10	7	16	7	10	97	9,7
чай	Чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	9	0,9
какао-порошок	Какао-порошок	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	5	0,5
соль пищевая поваренная йодированная	Соль поваренная йодированная	1	0,74	0,38	0,74	0,8	1	0,45	0,38	0,86	1	7,35	0,74
иные продукты	Вода	253	491	236	205,2	366,4	245	80	236	293,2	245	2650,8	265,08
	Ванилин	-	-	0,01	-	-	-	-	0,01	-	-	0,02	0,02

**Цикличное меню горячих обедов  
для обучающихся 1-х–4-х классов на 2024 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	Обед					
54-13з-2022	Салат из свеклы отварной*	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1с-2022	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2022	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,4
54-5м-2022/Т ПП	Котлеты из курицы	90	17,3	3,9	12	151,7
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>33,9</b>	<b>20</b>	<b>103,7</b>	<b>729,9</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	Обед					
54-2з-2022	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-5с-2022	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-22м-2022	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-1хн-2022	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Фрукт - мандарин**	150	1,2	0,3	11,3	52,5
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>42,3</b>	<b>15,9</b>	<b>102,8</b>	<b>722,7</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	Обед					
54-3з/2022	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-7с-2022	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-18м-2022	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-6хн-2022	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>35,7</b>	<b>26,5</b>	<b>108,3</b>	<b>814,5</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	Обед					
54-2з-2022	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г-2022	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-9р/2022	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,1	19,8	5	266,1
54-7хн/2022	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>31,4</b>	<b>32,8</b>	<b>93,6</b>	<b>794,4</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	Обед					

54-3з/2022	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с/2022	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-9м-2022	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	<b>870</b>	<b>31,8</b>	<b>25,9</b>	<b>92,9</b>	<b>730,3</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	Обед					
54-8с-2022	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-12м-2022	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
54-6хн-2022	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	<b>830</b>	<b>42,2</b>	<b>14,7</b>	<b>107,2</b>	<b>729,2</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	Обед					
54-3з-2022	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-7с-2022	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9м-2022	Жаркое по-домашнему	220	22,1	20,6	18,9	349,7
54-23хн-2022	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Фрукт – апельсин**	130	1,2	0,3	10,5	49,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	<b>870</b>	<b>34</b>	<b>24,4</b>	<b>91,9</b>	<b>722,4</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	Обед					
54-24з-2022	Икра кабачковая	60	0,9	2,8	4,4	46,8
54-2с-2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11з-2022	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,4
54-5м-2022/Т ПП	Котлеты из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Фрукт – мандарин**	150	1,2	0,3	11,3	52,5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	<b>940</b>	<b>32,2</b>	<b>19,8</b>	<b>101,4</b>	<b>712,2</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	Обед					
54-3з-2022	Помидоры в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-5с-2022	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-4з-2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м-2022	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-6хн-2022	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	<b>910</b>	<b>37,7</b>	<b>28,8</b>	<b>100,5</b>	<b>812,2</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	Обед					

54-1с-2022	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-21г-2022	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-4м-2022/Т ПП	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Фрукт – апельсин**	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	<b>850</b>	<b>42,6</b>	<b>23,5</b>	<b>111,6</b>	<b>826,9</b>
	Средние показатели за период	<b>855</b>	<b>35,71</b>	<b>24,19</b>	<b>99,96</b>	<b>759,78</b>

Примечание:

\*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) 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 с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

В зависимости от типа пищеблока допускается замена салатов на вышеуказанные продукты.

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

\*\*\*В случае отсутствия технологической возможности приготовления салатов допускается замена салатов 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 с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

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

Все замены осуществляются с изменением номера рецептур согласно Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.