

ПРИКАЗ

29.12.2024

№ 493

п. Иртышский

Об утверждении Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4, 5-11 классов, Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся с ОВЗ 1-4, 5-11 классов на 2025 год

Руководствуясь Региональным стандартом оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся 1-4 классов государственных и муниципальных образовательных организаций, на основании решения Управляющего совета от 18.12.2024 протокол № 8, решения Общешкольного родительского комитета от 18.12.2024 протокол № 5,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4, 5-11 классов (приложение 1).
2. Утвердить Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся с ОВЗ 1-4, 5-11 классов (приложение 2).
3. Утвердить перечень технологических карт для горячих завтраков и обедов (№ рецептуры) (приложение 1,2).
4. Заместителю директора по УВР Денщик Е. Н. опубликовать настоящий приказ на сайте школы не позднее 09.01.2025.
5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

А.А. Аксенова

С приказом ознакомлены:

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: понедельник | | |
|-------------------------|---------------------------|------------------|-------|-------|-------------------|-------------------------|-------------|
| | | Пищевые вещества | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54-7з |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 160 | 8,43 | 7,25 | 30,51 | 221,55 | 54-3г |
| | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ | 50 | 4 | 7 | 28 | 191 | пром. |
| | Чай с ягодой и сахаром*** | 200 | 0,3 | | 7,3 | 30,8 | 54-6гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 500 | 16,63 | 20,55 | 86,81 | 599,35 | |
| Итого за день | | 500 | 16,63 | 20,55 | 86,81 | 599,35 | |

(лист 2)

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: вторник | | |
|-------------------------|---------------------------|------------------|-------|-------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | Пищевые вещества | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 54-2з |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,7 | 6,4 | 23,8 | 167,2 | 54-11г |
| | КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ | 100 | 17,11 | 19,67 | | 245,78 | 159 |
| | Чай с ягодой и сахаром*** | 200 | 0,3 | | 7,3 | 30,8 | 54-10гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 570 | 23,91 | 26,37 | 47,4 | 522,58 | |
| Итого за день | | 570 | 23,91 | 26,37 | 47,4 | 522,58 | |

(лист 3)

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: среда | | |
|-------------------------|------------------------------|------------------|-------|-------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | Пищевые вещества | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | |
| | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ | 15 | 3,45 | 4,5 | | 53,7 | 54-1з |
| | КАША МОЛОЧНАЯ**** | 200 | 8,33 | 10,11 | 37,67 | 274,89 | 54-24к |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 53-19з |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| | ФРУКТ СВЕЖИЙ** | 150 | 1,13 | 0,38 | 11,25 | 52,5 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 615 | 16,21 | 22,49 | 75,22 | 567,79 | |
| Итого за день | | 615 | 16,21 | 22,49 | 75,22 | 567,79 | |

(лист 4)

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: четверг | | |
|-------------------------|-------------------------|------------------|-------|-------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | Пищевые вещества | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 29,63 | 10,69 | 21,66 | 301,22 | 54-1г |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 15 | 1,05 | 1,35 | 8,4 | 49,05 | пром. |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | ФРУКТ СВЕЖИЙ** | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,67 | 66,58 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 565 | 35,21 | 13,1 | 75,96 | 562 | |
| Итого за день | | 565 | 35,21 | 13,1 | 75,96 | 562 | |

(лист 5)

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: пятница | | |
|----------------|--------------------|------------------|-------|------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | Пищевые вещества | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 54-2з |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,32 | 5,78 | 43,74 | 244,2 | 54-6г |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф | 90 | 16,1 | 13,1 | 5,6 | 169,1 | П/ф |
| Чай с ягодой и сахаром*** | 200 | 0,3 | | 7,3 | 30,8 | 54-10гн |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| Итого за Завтрак | 580 | 24,97 | 19,36 | 82,77 | 569,85 | |
| Итого за день | 580 | 24,97 | 19,36 | 82,77 | 569,85 | |

(лист 6)

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-----------------|------------------|--------------|-------------------------|-------------------------|-------------|
| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:понедельник | | |
| | | | Пищевые вещества | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-1г |
| | КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф | 90 | 16,1 | 13,1 | 5,6 | 169,1 | П/ф |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 30 | 0,9 | 4,95 | 1,95 | 55,8 | 54-4соус |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 54-23гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром. |
| Итого за Завтрак | 500 | 28,5 | 26,05 | 66,35 | 578 | | |
| Итого за день | 500 | 28,5 | 26,05 | 66,35 | 578 | | |

(лист 7)

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:вторник | | |
| | | | Пищевые вещества | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54-7з |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,7 | 6,4 | 23,8 | 167,2 | 54-11г |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР | 90 | 19,3 | 4,52 | 3,81 | 132,8 | 54-2м(К) |
| | Чай с ягодой и сахаром*** | 200 | 0,3 | | 7,3 | 30,8 | 54-6гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром. |
| Итого за Завтрак | 560 | 27,2 | 17,22 | 55,91 | 486,8 | | |
| Итого за день | 560 | 27,2 | 17,22 | 55,91 | 486,8 | | |

(лист 8)

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-----------------|------------------|--------------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:среда | | |
| | | | Пищевые вещества | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 0,5 | 6,1 | 4,3 | 74,3 | 54-11з |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 | 54-4г |
| | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ | 90 | 13,05 | 13,2 | 7,2 | 199,65 | 54-16м |
| | ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ | 200 | 0,24 | 0,08 | 7,49 | 31,6 | 54-46гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром. |
| Итого за Завтрак | 530 | 24,29 | 25,88 | 69,69 | 609,55 | | |
| Итого за день | 530 | 24,29 | 25,88 | 69,69 | 609,55 | | |

(лист 9)

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:четверг | | |
| | | | Пищевые вещества | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 54-2з |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
| | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ | 250 | 34,04 | 10,11 | 41,53 | 393,29 | 54-12м |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром. |
| Итого за Завтрак | 540 | 37,04 | 10,51 | 64,43 | 499,99 | | |
| Итого за день | 540 | 37,04 | 10,51 | 64,43 | 499,99 | | |

(лист 10)

| | | | | | | | |
|----------------|--------------------|-----------------|------------------|------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:пятница | | |
| | | | Пищевые вещества | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|
| СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ | 15 | 3,45 | 4,5 | | 53,7 | 54-1з |
| КАША МОЛОЧНАЯ**** | 210 | 9,83 | 10,98 | 46,1 | 322,54 | 54-13к |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| ПЕЧЕНЬЕ | 26 | 1,98 | 2,55 | 19,34 | 108,11 | пром |
| Итого за Завтрак | 501 | 19,21 | 18,51 | 96,67 | 629,5 | |
| Итого за день | 501 | 19,21 | 18,51 | 96,67 | 629,5 | |
| Итого за период | 5 461 | 253,17 | 200,04 | 721,21 | 5625,41 | |
| Среднее значение за период | | 25,3 | 20 | 72,1 | 562,5 | |

*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.

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

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.

Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:понедельник | | |
|----------------------|---|-----------------|------------------|-------|-------------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 | 54-7с |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 | 54-11г |
| | КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф | 100 | 17,89 | 10,11 | 6,22 | 187,89 | П/ф |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,98 | 0,54 | 31,96 | 152,32 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| Итого за Обед | | 760 | 32,27 | 19,95 | 99,88 | 707,91 | |
| Итого за день | | 760 | 32,27 | 19,95 | 99,88 | 707,91 | |

(лист 2)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:вторник | | |
|----------------------|----------------------------|-----------------|------------------|-------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 | 54-8с |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром. |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР | 90 | 19,3 | 4,52 | 3,81 | 132,8 | 54-2м(К) |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 10,3 | 8,4 | 47,87 | 311,6 | 54-4г |
| | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1,2 | 0,1 | 31,6 | 126 | 638-2004 Л |
| Итого за Обед | | 770 | 41,5 | 18,92 | 118,38 | 807,1 | |
| Итого за день | | 770 | 41,5 | 18,92 | 118,38 | 807,1 | |

(лист 3)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:среда | | |
|----------------|--------------------|-----------------|------------------|--|-------------------|----------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептуры |

| | | | Белки | Жиры | Углеводы | ценность | |
|----------------------|---|-----|-------|-------|----------|----------|--------|
| Обед | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) | 250 | 6,25 | 7,23 | 14,13 | 146,1 | 54-11с |
| | РАГУ ИЗ КУРИЦЫ | 250 | 26,13 | 8,75 | 22 | 271,75 | 54-22м |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0,21 | 0,08 | 11 | 50,57 | пром. |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром. |
| | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,1 | пром. |
| Итого за Обед | | 820 | 38,29 | 21,86 | 81,23 | 680,12 | |
| Итого за день | | 820 | 38,29 | 21,86 | 81,23 | 680,12 | |

(лист 4)

| Рацион: | | Неделя:1 | | День:четверг | | | |
|----------------------|--------------------------|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 | 54-3с |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф | 100 | 28,67 | 16 | 1 | 214,44 | П/Ф |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 3,73 | 9,87 | 18,13 | 177,87 | 54-9г |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн |
| ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54-7з | |
| Итого за Обед | | 860 | 44,25 | 39,75 | 82,16 | 817,46 | |
| Итого за день | | 860 | 44,25 | 39,75 | 82,16 | 817,46 | |

(лист 5)

| Рацион: | | Неделя:1 | | День:пятница | | | |
|----------------------|-----------------------------|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 54-13з |
| | СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | 6,5 | 4,6 | 16,3 | 133,1 | 54-8с |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,36 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 54-1г |
| | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ | 100 | 14,1 | 5,7 | 4,4 | 126,4 | 54-25м |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| Итого за Обед | | 800 | 31,56 | 20,08 | 105,66 | 731,26 | |
| Итого за день | | 800 | 31,56 | 20,08 | 105,66 | 731,26 | |

(лист 6)

| Рацион: | | Неделя:2 | | День:понедельник | | | |
|----------------------|--|-----------|------------------|------------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 5,4 | 4,3 | 9,3 | 97,9 | 54-2с |
| | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ | 90 | 13,05 | 13,2 | 7,2 | 199,65 | 54-16м |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 9,27 | 7,56 | 43,08 | 280,44 | 54-4г |
| | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 30 | 1 | 0,7 | 2,7 | 21,2 | 54-3с |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1,2 | 0,1 | 31,6 | 126 | 638-2004 Л |
| Итого за Обед | | 790 | 32,92 | 26,16 | 113,58 | 818,99 | |
| Итого за день | | 790 | 32,92 | 26,16 | 113,58 | 818,99 | |

(лист 7)

| Рацион: | | Неделя:2 | | День:вторник | | | |
|----------------------|---|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 6 | 2,75 | 19,38 | 126,13 | 54-7с |
| | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 | 54-5м |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,45 | 203,55 | 54-6г |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| Итого за Обед | | 740 | 31,05 | 11,83 | 112,26 | 679,73 | |
| Итого за день | | 740 | 31,05 | 11,83 | 112,26 | 679,73 | |

(лист 8)

| Рацион: | | Неделя:2 | | День:среда | | | |
|---------|--|----------|--|------------|--|--|--|
|---------|--|----------|--|------------|--|--|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,1 | пром. |
| | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис) | 200 | 5 | 5,78 | 11,3 | 116,88 | 54-11с |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 | 54-11г |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР | 90 | 19,3 | 4,52 | 3,81 | 132,8 | 54-2м(К) |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0,21 | 0,08 | 11 | 50,57 | пром. |
| Итого за Обед | | 800 | 33,46 | 23,16 | 81,74 | 674,4 | |
| Итого за день | | 800 | 33,46 | 23,16 | 81,74 | 674,4 | |

(лист 9)

| Рацион: | | Неделя:2 | | День:четверг | | | |
|----------------------|---------------------------|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 250 | 2,2 | 5,3 | 13,4 | 110,4 | 54-18с |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-1г |
| | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ | 90 | 12,69 | 5,13 | 3,96 | 113,76 | 54-25м |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 | 342 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 207,9 | пром. |
| Итого за Обед | | 780 | 27,19 | 20,73 | 134,96 | 837,66 | |
| Итого за день | | 780 | 27,19 | 20,73 | 134,96 | 837,66 | |

(лист 10)

| Рацион: | | Неделя:2 | | День:пятница | | | |
|-----------------------------------|--|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 5,4 | 4,3 | 9,3 | 97,9 | 54-2с |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,32 | 5,78 | 43,74 | 244,2 | 54-6г |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ | 100 | 19,1 | 4,3 | 13,3 | 168,6 | 54-5м |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| | Итого за Обед | | 780 | 33,07 | 14,76 | 110,77 | 708,95 |
| Итого за день | | 780 | 33,07 | 14,76 | 110,77 | 708,95 | |
| Итого за период | | 7 900 | 345,56 | 217,2 | 1040,62 | 7463,58 | |
| Среднее значение за период | | | 34,6 | 21,7 | 104,1 | 746,4 | |

* 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.

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

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.

Меню горячих завтраков для обучающихся 5-11 классов

Рацион:

Неделя:1

День:понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54-7з |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 200 | 10,53 | 9,07 | 38,13 | 276,93 | 54-3г |
| | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ | 50 | 4 | 7 | 28 | 191 | пром. |
| | Чай с ягодой и сахаром*** | 200 | 0,3 | | 7,3 | 30,8 | 54-6гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 560 | 20,18 | 22,55 | 104,26 | 701,68 | |
| Итого за день | | 560 | 20,18 | 22,55 | 104,26 | 701,68 | |

(лист 2)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:вторник | | |
|-------------------------|---------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 0,06 | | 2,25 | 10,5 | пром. |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,7 | 6,4 | 23,8 | 167,2 | 54-11г |
| | КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ | 100 | 17,11 | 19,67 | | 245,78 | 159 |
| | Чай с ягодой и сахаром*** | 200 | 0,3 | | 7,3 | 30,8 | 54-10гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 590 | 24,92 | 26,45 | 57,98 | 571,53 | |
| Итого за день | | 590 | 24,92 | 26,45 | 57,98 | 571,53 | |

(лист 3)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:среда | | |
|-------------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ | 15 | 3,45 | 4,5 | | 53,7 | 54-1з |
| | КАША МОЛОЧНАЯ**** | 200 | 8,33 | 10,11 | 37,67 | 274,89 | 54-24к |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 53-19з |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | ФРУКТ СВЕЖИЙ** | 150 | 1,13 | 0,38 | 11,25 | 52,5 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 625 | 16,96 | 22,57 | 80,15 | 591,24 | |
| Итого за день | | 625 | 16,96 | 22,57 | 80,15 | 591,24 | |

(лист 4)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:четверг | | |
|-------------------------|-------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 29,63 | 10,69 | 21,66 | 301,22 | 54-1т |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 15 | 1,05 | 1,35 | 8,4 | 49,05 | пром |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | ФРУКТ СВЕЖИЙ** | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,67 | 66,58 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 565 | 35,21 | 13,1 | 75,96 | 562 | |
| Итого за день | | 565 | 35,21 | 13,1 | 75,96 | 562 | |

(лист 5)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:пятница | | |
|-------------------------|---------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 0,06 | | 2,25 | 10,5 | пром. |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,32 | 5,78 | 43,74 | 244,2 | 54-6г |
| | КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф | 100 | 17,89 | 10,11 | 6,22 | 187,89 | П/ф |
| | Чай с ягодой и сахаром*** | 200 | 0,3 | | 7,3 | 30,8 | 54-10гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 590 | 26,32 | 16,27 | 84,14 | 590,64 | |
| Итого за день | | 590 | 26,32 | 16,27 | 84,14 | 590,64 | |

(лист 6)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:понедельник | | |
|----------------|--------------------|-----------|------------------|------|------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,36 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 54-1г |

| | | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф | 100 | 17,89 | 10,11 | 6,22 | 187,89 | П/ф |
| СОУС СМЕТАНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 30 | 0,9 | 4,95 | 1,95 | 55,8 | 54-4соус |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 54-23гн |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| Итого за Завтрак | 550 | 32,05 | 24,14 | 78,43 | 659,65 | |
| Итого за день | 550 | 32,05 | 24,14 | 78,43 | 659,65 | |

(лист 7)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:вторник | | |
|-------------------------|---------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54-7з |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,7 | 6,4 | 23,8 | 167,2 | 54-11г |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР | 100 | 21,44 | 5,02 | 4,23 | 147,56 | 54-2м(К) |
| | Чай с ягодой и сахаром*** | 200 | 0,3 | | 7,3 | 30,8 | 54-6гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром. |
| Итого за Завтрак | 570 | 29,34 | 17,72 | 56,33 | 501,56 | | |
| Итого за день | 570 | 29,34 | 17,72 | 56,33 | 501,56 | | |

(лист 8)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:среда | | |
|-------------------------|----------------------------|-----------------|------------------|--------------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 0,5 | 6,1 | 4,3 | 74,3 | 54-11з |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 10,3 | 8,4 | 47,87 | 311,6 | 54-4г |
| | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ | 100 | 14,5 | 14,67 | 8 | 221,83 | 54-16м |
| | ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ | 200 | 0,24 | 0,08 | 7,49 | 31,6 | 54-46гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| Итого за Завтрак | 610 | 29,29 | 29,63 | 92,29 | 756,58 | | |
| Итого за день | 610 | 29,29 | 29,63 | 92,29 | 756,58 | | |

(лист 9)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:четверг | | |
|-------------------------|-------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 0,06 | | 2,25 | 10,5 | пром. |
| | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ | 250 | 34,04 | 10,11 | 41,53 | 393,29 | 54-12м |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| Итого за Завтрак | 560 | 38,05 | 10,59 | 75,01 | 548,94 | | |
| Итого за день | 560 | 38,05 | 10,59 | 75,01 | 548,94 | | |

(лист 10)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:пятница | | |
|-----------------------------------|------------------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ | 15 | 3,45 | 4,5 | | 53,7 | 54-1з |
| | КАША МОЛОЧНАЯ**** | 250 | 11,7 | 13,07 | 54,89 | 383,98 | 54-13к |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 207,9 | пром. |
| Итого за Завтрак | 565 | 22,9 | 22,95 | 123,32 | 790,73 | | |
| Итого за день | 565 | 22,9 | 22,95 | 123,32 | 790,73 | | |
| Итого за период | 5 785 | 275,22 | 205,97 | 827,87 | 6274,55 | | |
| Среднее значение за период | | 27,5 | 20,6 | 82,8 | 627,5 | | |

*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.

****Для приготовления молочной каши используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая,

овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

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.

Меню горячих обедов для обучающихся 5-11 классов

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День: понедельник | | |
|----------------------|---|-----------|------------------|-------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 6 | 2,75 | 19,38 | 126,13 | 54-7с |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 | 54-11г |
| | КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф | 100 | 17,89 | 10,11 | 6,22 | 187,89 | П/ф |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| Итого за Обед | | 810 | 33,09 | 20,46 | 101,3 | 721,42 | |
| Итого за день | | 810 | 33,09 | 20,46 | 101,3 | 721,42 | |

(лист 2)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:вторник | | |
|----------------------|----------------------------|-----------|------------------|------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 | 54-8с |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР | 100 | 21,44 | 5,02 | 4,23 | 147,56 | 54-2м(К) |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 10,3 | 8,4 | 47,87 | 311,6 | 54-4г |
| | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1,2 | 0,1 | 31,6 | 126 | 638-2004 Л |
| Итого за Обед | | 800 | 45,09 | 19,6 | 128,63 | 868,81 | |
| Итого за день | | 800 | 45,09 | 19,6 | 128,63 | 868,81 | |

(лист 3)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:среда | | |
|----------------------|---|-----------|------------------|-------|------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) | 250 | 6,25 | 7,23 | 14,13 | 146,1 | 54-11с |
| | РАГУ ИЗ КУРИЦЫ | 250 | 26,13 | 8,75 | 22 | 271,75 | 54-22м |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0,21 | 0,08 | 11 | 50,57 | пром. |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром. |
| | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,1 | пром. |
| Итого за Обед | | 820 | 38,29 | 21,86 | 81,23 | 680,12 | |
| Итого за день | | 820 | 38,29 | 21,86 | 81,23 | 680,12 | |

(лист 4)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:четверг | | |
|------------|--------------------------|-----------|------------------|------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 | 54-3с |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф | 100 | 28,67 | 16 | 1 | 214,44 | П/Ф |

| | | | | | | |
|----------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 3,73 | 9,87 | 18,13 | 177,87 | 54-9г |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром. |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн |
| ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54-7з |
| Итого за Обед | 870 | 45,1 | 39,87 | 87,03 | 840,81 | |
| Итого за день | 870 | 45,1 | 39,87 | 87,03 | 840,81 | |

(лист 5)

| Рацион: | | Неделя:1 | | День:пятница | | | |
|----------------------|-----------------------------|-----------------|------------------|---------------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | | | | | | | |
| | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 54-13з |
| | СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 | 54-8с |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,36 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 54-1г |
| | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ | 100 | 14,1 | 5,7 | 4,4 | 126,4 | 54-25м |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| Итого за Обед | | 850 | 33,46 | 21,18 | 109,66 | 764,56 | |
| Итого за день | | 850 | 33,46 | 21,18 | 109,66 | 764,56 | |

(лист 6)

| Рацион: | | Неделя:2 | | День:понедельник | | | |
|----------------------|--|-----------------|------------------|-------------------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | | | | | | | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 5,4 | 4,3 | 9,3 | 97,9 | 54-2с |
| | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ | 100 | 14,5 | 14,67 | 8 | 221,83 | 54-16м |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 9,27 | 7,56 | 43,08 | 280,44 | 54-4г |
| | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 30 | 1 | 0,7 | 2,7 | 21,2 | 54-3с |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1,2 | 0,1 | 31,6 | 126 | 638-2004 Л |
| Итого за Обед | | 800 | 34,37 | 27,63 | 114,38 | 841,17 | |
| Итого за день | | 800 | 34,37 | 27,63 | 114,38 | 841,17 | |

(лист 7)

| Рацион: | | Неделя:2 | | День:вторник | | | |
|----------------------|---|-----------------|------------------|---------------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | | | | | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 6 | 2,75 | 19,38 | 126,13 | 54-7с |
| | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ | 100 | 19,1 | 4,3 | 13,3 | 168,6 | 54-5м |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 | 54-6г |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| Итого за Обед | | 800 | 34,15 | 13,83 | 125,71 | 764,38 | |
| Итого за день | | 800 | 34,15 | 13,83 | 125,71 | 764,38 | |

(лист 8)

| Рацион: | | Неделя:2 | | День:среда | | | |
|----------------------|---|-----------------|------------------|-------------------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | | | | | | | |
| | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,1 | пром. |
| | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис) | 200 | 5 | 5,78 | 11,3 | 116,88 | 54-11с |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 | 54-11г |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР | 100 | 21,44 | 5,02 | 4,23 | 147,56 | 54-2м(К) |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0,21 | 0,08 | 11 | 50,57 | пром. |
| Итого за Обед | | 810 | 35,6 | 23,66 | 82,16 | 689,16 | |
| Итого за день | | 810 | 35,6 | 23,66 | 82,16 | 689,16 | |

(лист 9)

| Рацион: | | Неделя:2 | | День:четверг | | | |
|----------------|--------------------|-----------------|------------------|---------------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 250 | 2,2 | 5,3 | 13,4 | 110,4 | 54-18с |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,36 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 54-1г |
| КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ | 100 | 14,1 | 5,7 | 4,4 | 126,4 | 54-25м |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 | 34г |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 207,9 | пром |
| Итого за Обед | 820 | 29,66 | 22,28 | 141,96 | 889,66 | |
| Итого за день | 820 | 29,66 | 22,28 | 141,96 | 889,66 | |

(лист 10)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:пятница | | |
|-----------------------------------|--|-----------------|------------------|----------------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 5,4 | 4,3 | 9,3 | 97,9 | 54-2с |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 | 54-6г |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ | 100 | 19,1 | 4,3 | 13,3 | 168,6 | 54-5м |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| | Итого за Обед | 800 | 33,55 | 15,38 | 115,63 | 736,15 | |
| Итого за день | 800 | 33,55 | 15,38 | 115,63 | 736,15 | | |
| Итого за период | 8 180 | 362,36 | 225,75 | 1087,69 | 7796,24 | | |
| Среднее значение за период | | 36,2 | 22,6 | 108,8 | 779,6 | | |

* 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.

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

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.

Приложение 2
к приказу от 29.12.2024 № 493

Меню горячих завтраков для обучающихся с ОВЗ 1-4 классов

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:понедельник | | |
|-------------------------|---------------------------|-----------------|------------------|--------------|-------------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54-7з |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 160 | 8,43 | 7,25 | 30,51 | 221,55 | 54-3г |
| | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ | 50 | 4 | 7 | 28 | 191 | пром. |
| | Чай с ягодой и сахаром*** | 200 | 0,3 | | 7,3 | 30,8 | 54-6гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром. |
| Итого за Завтрак | 500 | 16,63 | 20,55 | 86,81 | 599,35 | | |
| Итого за день | 500 | 16,63 | 20,55 | 86,81 | 599,35 | | |

(лист 2)

| | | | | | | | |
|----------------|--|-----------------|--|--|---------------------|--|--|
| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:вторник | | |
|----------------|--|-----------------|--|--|---------------------|--|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 54-2з |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,7 | 6,4 | 23,8 | 167,2 | 54-11г |
| | КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ | 100 | 17,11 | 19,67 | | 245,78 | 159 |
| | Чай с ягодой и сахаром*** | 200 | 0,3 | | 7,3 | 30,8 | 54-10гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 570 | 23,91 | 26,37 | 47,4 | 522,58 | |
| Итого за день | | 570 | 23,91 | 26,37 | 47,4 | 522,58 | |

(лист 3)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:среда | | |
|-------------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ | 15 | 3,45 | 4,5 | | 53,7 | 54-1з |
| | КАША МОЛОЧНАЯ**** | 200 | 8,33 | 10,11 | 37,67 | 274,89 | 54-24к |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 53-19з |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| | ФРУКТ СВЕЖИЙ** | 150 | 1,13 | 0,38 | 11,25 | 52,5 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 615 | 16,21 | 22,49 | 75,22 | 567,79 | |
| Итого за день | | 615 | 16,21 | 22,49 | 75,22 | 567,79 | |

(лист 4)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:четверг | | |
|----------------------|-------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 29,63 | 10,69 | 21,66 | 301,22 | 54-1г |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 15 | 1,05 | 1,35 | 8,4 | 49,05 | пром. |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | ФРУКТ СВЕЖИЙ** | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,67 | 66,58 | пром. |
| | Итого за Завтрак | | 565 | 35,21 | 13,1 | 75,96 | 562 |
| Итого за день | | 565 | 35,21 | 13,1 | 75,96 | 562 | |

(лист 5)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:пятница | | |
|----------------------|---------------------------|-----------|---|-------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки <td>Жиры</td> <td>Углеводы</td> <td>Энергетическая ценность</td> <td>№ рецептуры</td> | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 54-2з |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,32 | 5,78 | 43,74 | 244,2 | 54-6г |
| | КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф | 90 | 16,1 | 13,1 | 5,6 | 169,1 | П/ф |
| | Чай с ягодой и сахаром*** | 200 | 0,3 | | 7,3 | 30,8 | 54-10гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | Итого за Завтрак | | 580 | 24,97 | 19,36 | 82,77 | 569,85 |
| Итого за день | | 580 | 24,97 | 19,36 | 82,77 | 569,85 | |

(лист 6)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:понедельник | | |
|----------------------|----------------------------|-----------|------------------|-------|------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-1г |
| | КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф | 90 | 16,1 | 13,1 | 5,6 | 169,1 | П/ф |
| | СОУС СМЕТАНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 30 | 0,9 | 4,95 | 1,95 | 55,8 | 54-4соус |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 54-23гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром. |
| | Итого за Завтрак | | 500 | 28,5 | 26,05 | 66,35 | 578 |
| Итого за день | | 500 | 28,5 | 26,05 | 66,35 | 578 | |

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:вторник | | |
|-------------------------|---------------------------|------------------|-------|-------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | Пищевые вещества | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54-7з |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,7 | 6,4 | 23,8 | 167,2 | 54-11г |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР | 90 | 19,3 | 4,52 | 3,81 | 132,8 | 54-2м(К) |
| | Чай с ягодой и сахаром*** | 200 | 0,3 | | 7,3 | 30,8 | 54-6гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 560 | 27,2 | 17,22 | 55,91 | 486,8 | |
| Итого за день | | 560 | 27,2 | 17,22 | 55,91 | 486,8 | |

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:среда | | |
|-------------------------|----------------------------|------------------|-------|-------|------------|-------------------------|-------------|
| | | Пищевые вещества | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 0,5 | 6,1 | 4,3 | 74,3 | 54-11з |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 | 54-4г |
| | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ | 90 | 13,05 | 13,2 | 7,2 | 199,65 | 54-16м |
| | ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ | 200 | 0,24 | 0,08 | 7,49 | 31,6 | 54-46гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 530 | 24,29 | 25,88 | 69,69 | 609,55 | |
| Итого за день | | 530 | 24,29 | 25,88 | 69,69 | 609,55 | |

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:четверг | | |
|-------------------------|-------------------------|------------------|-------|-------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | Пищевые вещества | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | |
| | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 54-2з |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
| | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ | 250 | 34,04 | 10,11 | 41,53 | 393,29 | 54-12м |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 540 | 37,04 | 10,51 | 64,43 | 499,99 | |
| Итого за день | | 540 | 37,04 | 10,51 | 64,43 | 499,99 | |

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:пятница | | |
|-----------------------------------|------------------------------|------------------|--------|--------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | Пищевые вещества | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | | | | | | | |
| | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ | 15 | 3,45 | 4,5 | | 53,7 | 54-1з |
| | КАША МОЛОЧНАЯ**** | 210 | 9,83 | 10,98 | 46,1 | 322,54 | 54-13к |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 26 | 1,98 | 2,55 | 19,34 | 108,11 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 501 | 19,21 | 18,51 | 96,67 | 629,5 | |
| Итого за день | | 501 | 19,21 | 18,51 | 96,67 | 629,5 | |
| Итого за период | | 5 461 | 253,17 | 200,04 | 721,21 | 5625,41 | |
| Среднее значение за период | | | 25,3 | 20 | 72,1 | 562,5 | |

*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.

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

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.

Меню горячих обедов для обучающихся с ОВЗ 1-4 классов

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: понедельник | | |
|----------------------|---|-----------|------------------|-------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 | 54-7с |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 | 54-11г |
| | КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф | 100 | 17,89 | 10,11 | 6,22 | 187,89 | П/ф |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,98 | 0,54 | 31,96 | 152,32 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| Итого за Обед | | 760 | 32,27 | 19,95 | 99,88 | 707,91 | |
| Итого за день | | 760 | 32,27 | 19,95 | 99,88 | 707,91 | |

(лист 2)

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: вторник | | |
|----------------------|----------------------------|-----------|------------------|-------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 | 54-8с |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром. |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР | 90 | 19,3 | 4,52 | 3,81 | 132,8 | 54-2м(К) |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 10,3 | 8,4 | 47,87 | 311,6 | 54-4г |
| | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1,2 | 0,1 | 31,6 | 126 | 638-2004 Л |
| Итого за Обед | | 770 | 41,5 | 18,92 | 118,38 | 807,1 | |
| Итого за день | | 770 | 41,5 | 18,92 | 118,38 | 807,1 | |

(лист 3)

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: среда | | |
|----------------------|---|-----------|------------------|-------|-------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) | 250 | 6,25 | 7,23 | 14,13 | 146,1 | 54-11с |
| | РАГУ ИЗ КУРИЦЫ | 250 | 26,13 | 8,75 | 22 | 271,75 | 54-22м |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0,21 | 0,08 | 11 | 50,57 | пром. |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром. |
| | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,1 | пром. |
| Итого за Обед | | 820 | 38,29 | 21,86 | 81,23 | 680,12 | |
| Итого за день | | 820 | 38,29 | 21,86 | 81,23 | 680,12 | |

(лист 4)

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: четверг | | |
|------------|--------------------------|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 | 54-3с |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф | 100 | 28,67 | 16 | 1 | 214,44 | П/Ф |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 3,73 | 9,87 | 18,13 | 177,87 | 54-9г |

| | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|---------|
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн |
| | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54-7з |
| Итого за Обед | | 860 | 44,25 | 39,75 | 82,16 | 817,46 | |
| Итого за день | | 860 | 44,25 | 39,75 | 82,16 | 817,46 | |

(лист 5)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:пятница | | |
|----------------------|-----------------------------|-----------------|------------------|-------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 54-13з |
| | СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | 6,5 | 4,6 | 16,3 | 133,1 | 54-8с |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,36 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 54-1г |
| | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ | 100 | 14,1 | 5,7 | 4,4 | 126,4 | 54-25м |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| Итого за Обед | | 800 | 31,56 | 20,08 | 105,66 | 731,26 | |
| Итого за день | | 800 | 31,56 | 20,08 | 105,66 | 731,26 | |

(лист 6)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:понедельник | | |
|----------------------|--|-----------------|------------------|-------|-------------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 5,4 | 4,3 | 9,3 | 97,9 | 54-2с |
| | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ | 90 | 13,05 | 13,2 | 7,2 | 199,65 | 54-16м |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 9,27 | 7,56 | 43,08 | 280,44 | 54-4г |
| | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 30 | 1 | 0,7 | 2,7 | 21,2 | 54-3с |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1,2 | 0,1 | 31,6 | 126 | 638-2004 Л |
| Итого за Обед | | 790 | 32,92 | 26,16 | 113,58 | 818,99 | |
| Итого за день | | 790 | 32,92 | 26,16 | 113,58 | 818,99 | |

(лист 7)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:вторник | | |
|----------------------|---|-----------------|------------------|-------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 6 | 2,75 | 19,38 | 126,13 | 54-7с |
| | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 | 54-5м |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,45 | 203,55 | 54-6г |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| Итого за Обед | | 740 | 31,05 | 11,83 | 112,26 | 679,73 | |
| Итого за день | | 740 | 31,05 | 11,83 | 112,26 | 679,73 | |

(лист 8)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:среда | | |
|----------------------|---|-----------------|------------------|-------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,1 | пром. |
| | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис) | 200 | 5 | 5,78 | 11,3 | 116,88 | 54-11с |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 | 54-11г |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР | 90 | 19,3 | 4,52 | 3,81 | 132,8 | 54-2м(К) |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0,21 | 0,08 | 11 | 50,57 | пром. |
| Итого за Обед | | 800 | 33,46 | 23,16 | 81,74 | 674,4 | |
| Итого за день | | 800 | 33,46 | 23,16 | 81,74 | 674,4 | |

(лист 9)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:четверг | | |
|----------------|------------------------|-----------------|------------------|------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 250 | 2,2 | 5,3 | 13,4 | 110,4 | 54-18с |

| | | | | | | |
|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-1г |
| КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ | 90 | 12,69 | 5,13 | 3,96 | 113,76 | 54-25м |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 | 342 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 207,9 | пром |
| Итого за Обед | 780 | 27,19 | 20,73 | 134,96 | 837,66 | |
| Итого за день | 780 | 27,19 | 20,73 | 134,96 | 837,66 | |

(лист 10)

| Рацион: | | Неделя:2 | | День:пятница | | | |
|-----------------------------------|--|---------------|------------------|----------------|----------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 5,4 | 4,3 | 9,3 | 97,9 | 54-2с |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,32 | 5,78 | 43,74 | 244,2 | 54-6г |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ | 100 | 19,1 | 4,3 | 13,3 | 168,6 | 54-5м |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| | Итого за Обед | 780 | 33,07 | 14,76 | 110,77 | 708,95 | |
| Итого за день | 780 | 33,07 | 14,76 | 110,77 | 708,95 | | |
| Итого за период | 7 900 | 345,56 | 217,2 | 1040,62 | 7463,58 | | |
| Среднее значение за период | | 34,6 | 21,7 | 104,1 | 746,4 | | |

*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.

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

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.

Меню горячих завтраков для обучающихся с ОВЗ 5-11 классов

| Рацион: | | Неделя:1 | | День:понедельник | | | |
|-------------------------|---------------------------|--------------|------------------|------------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54-7з |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 200 | 10,53 | 9,07 | 38,13 | 276,93 | 54-3г |
| | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ | 50 | 4 | 7 | 28 | 191 | пром. |
| | Чай с ягодой и сахаром*** | 200 | 0,3 | | 7,3 | 30,8 | 54-6гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| Итого за Завтрак | 560 | 20,18 | 22,55 | 104,26 | 701,68 | | |
| Итого за день | 560 | 20,18 | 22,55 | 104,26 | 701,68 | | |

(лист 2)

| Рацион: | | Неделя:1 | | День:вторник | | | |
|------------|--------------------------|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 0,06 | | 2,25 | 10,5 | пром. |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,7 | 6,4 | 23,8 | 167,2 | 54-11г |
| | КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ | 100 | 17,11 | 19,67 | | 245,78 | 159 |
| | | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|---------|
| Чай с ягодой и сахаром*** | 200 | 0,3 | | 7,3 | 30,8 | 54-10гн |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| Итого за Завтрак | 590 | 24,92 | 26,45 | 57,98 | 571,53 | |
| Итого за день | 590 | 24,92 | 26,45 | 57,98 | 571,53 | |

(лист 3)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:среда | | |
|-------------------------|------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ | 15 | 3,45 | 4,5 | | 53,7 | 54-1з |
| | КАША МОЛОЧНАЯ**** | 200 | 8,33 | 10,11 | 37,67 | 274,89 | 54-24к |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 53-19з |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | ФРУКТ СВЕЖИЙ** | 150 | 1,13 | 0,38 | 11,25 | 52,5 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 625 | 16,96 | 22,57 | 80,15 | 591,24 | |
| Итого за день | | 625 | 16,96 | 22,57 | 80,15 | 591,24 | |

(лист 4)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:четверг | | |
|----------------------|-------------------------|-----------------|------------------|-------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 29,63 | 10,69 | 21,66 | 301,22 | 54-1т |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 15 | 1,05 | 1,35 | 8,4 | 49,05 | пром. |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | ФРУКТ СВЕЖИЙ** | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,67 | 66,58 | пром. |
| | Итого за Завтрак | | 565 | 35,21 | 13,1 | 75,96 | 562 |
| Итого за день | | 565 | 35,21 | 13,1 | 75,96 | 562 | |

(лист 5)

| Рацион: | | Неделя:1 | | | День:пятница | | |
|----------------------|---------------------------|-----------------|------------------|-------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 0,06 | | 2,25 | 10,5 | пром. |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,32 | 5,78 | 43,74 | 244,2 | 54-6г |
| | КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф | 100 | 17,89 | 10,11 | 6,22 | 187,89 | П/ф |
| | Чай с ягодой и сахаром*** | 200 | 0,3 | | 7,3 | 30,8 | 54-10гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | Итого за Завтрак | | 590 | 26,32 | 16,27 | 84,14 | 590,64 |
| Итого за день | | 590 | 26,32 | 16,27 | 84,14 | 590,64 | |

(лист 6)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:понедельник | | |
|----------------------|----------------------------|-----------------|------------------|-------|-------------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,36 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 54-1г |
| | КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф | 100 | 17,89 | 10,11 | 6,22 | 187,89 | П/ф |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 30 | 0,9 | 4,95 | 1,95 | 55,8 | 54-4соус |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 54-23гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| | Итого за Завтрак | | 550 | 32,05 | 24,14 | 78,43 | 659,65 |
| Итого за день | | 550 | 32,05 | 24,14 | 78,43 | 659,65 | |

(лист 7)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:вторник | | |
|----------------------|---------------------------|-----------------|------------------|-------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54-7з |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,7 | 6,4 | 23,8 | 167,2 | 54-11г |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР | 100 | 21,44 | 5,02 | 4,23 | 147,56 | 54-2м(К) |
| | Чай с ягодой и сахаром*** | 200 | 0,3 | | 7,3 | 30,8 | 54-6гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром. |
| | Итого за Завтрак | | 570 | 29,34 | 17,72 | 56,33 | 501,56 |
| Итого за день | | 570 | 29,34 | 17,72 | 56,33 | 501,56 | |

(лист 8)

| | | | | | | | |
|----------------|--|-----------------|--|--|-------------------|--|--|
| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:среда | | |
|----------------|--|-----------------|--|--|-------------------|--|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 0,5 | 6,1 | 4,3 | 74,3 | 54-11з |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 10,3 | 8,4 | 47,87 | 311,6 | 54-4г |
| | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ | 100 | 14,5 | 14,67 | 8 | 221,83 | 54-16м |
| | ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ | 200 | 0,24 | 0,08 | 7,49 | 31,6 | 54-46гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| Итого за Завтрак | | 610 | 29,29 | 29,63 | 92,29 | 756,58 | |
| Итого за день | | 610 | 29,29 | 29,63 | 92,29 | 756,58 | |

(лист 9)

| Рацион: | | Неделя:2 | | День:четверг | | | |
|----------------------|-------------------------|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 0,06 | | 2,25 | 10,5 | пром. |
| | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ | 250 | 34,04 | 10,11 | 41,53 | 393,29 | 54-12м |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | Итого за Завтрак | | 560 | 38,05 | 10,59 | 75,01 | 548,94 |
| Итого за день | | 560 | 38,05 | 10,59 | 75,01 | 548,94 | |

(лист 10)

| Рацион: | | Неделя:2 | | День:пятница | | | |
|-----------------------------------|------------------------------|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ | 15 | 3,45 | 4,5 | | 53,7 | 54-1з |
| | КАША МОЛОЧНАЯ**** | 250 | 11,7 | 13,07 | 54,89 | 383,98 | 54-13к |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 207,9 | пром. |
| | Итого за Завтрак | | 565 | 22,9 | 22,95 | 123,32 | 790,73 |
| Итого за день | | 565 | 22,9 | 22,95 | 123,32 | 790,73 | |
| Итого за период | | 5 785 | 275,22 | 205,97 | 827,87 | 6274,55 | |
| Среднее значение за период | | | 27,5 | 20,6 | 82,8 | 627,5 | |

*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.

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

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.

Меню горячих обедов для обучающихся с ОВЗ 5-11 классов

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: понедельник | | |
|----------------------|---|-----------|------------------|-------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 6 | 2,75 | 19,38 | 126,13 | 54-7с |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 | 54-11г |
| | КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф | 100 | 17,89 | 10,11 | 6,22 | 187,89 | П/ф |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| Итого за Обед | | 810 | 33,09 | 20,46 | 101,3 | 721,42 | |
| Итого за день | | 810 | 33,09 | 20,46 | 101,3 | 721,42 | |

(лист 2)

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: вторник | | |
|----------------------|----------------------------|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 | 54-8с |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР | 100 | 21,44 | 5,02 | 4,23 | 147,56 | 54-2м(К) |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 10,3 | 8,4 | 47,87 | 311,6 | 54-4г |
| | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1,2 | 0,1 | 31,6 | 126 | 638-2004 Л |
| Итого за Обед | | 800 | 45,09 | 19,6 | 128,63 | 868,81 | |
| Итого за день | | 800 | 45,09 | 19,6 | 128,63 | 868,81 | |

(лист 3)

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: среда | | |
|----------------------|---|-----------|------------------|-------|-------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) | 250 | 6,25 | 7,23 | 14,13 | 146,1 | 54-11с |
| | РАГУ ИЗ КУРИЦЫ | 250 | 26,13 | 8,75 | 22 | 271,75 | 54-22м |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0,21 | 0,08 | 11 | 50,57 | пром. |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром. |
| | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,1 | пром. |
| Итого за Обед | | 820 | 38,29 | 21,86 | 81,23 | 680,12 | |
| Итого за день | | 820 | 38,29 | 21,86 | 81,23 | 680,12 | |

(лист 4)

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: четверг | | |
|----------------------|--------------------------|-----------|------------------|-------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 | 54-3с |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф | 100 | 28,67 | 16 | 1 | 214,44 | П/Ф |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 3,73 | 9,87 | 18,13 | 177,87 | 54-9г |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром. |
| | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн |
| | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54-7з |
| Итого за Обед | | 870 | 45,1 | 39,87 | 87,03 | 840,81 | |
| Итого за день | | 870 | 45,1 | 39,87 | 87,03 | 840,81 | |

(лист 5)

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: пятница | | |
|----------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 54-13з |
| | СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 | 54-8с |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,36 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 54-1г |
| | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ | 100 | 14,1 | 5,7 | 4,4 | 126,4 | 54-25м |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| Итого за Обед | | 850 | 33,46 | 21,18 | 109,66 | 764,56 | |

| | | | | | | |
|----------------------|-----|-------|-------|--------|--------|--|
| Итого за день | 850 | 33,46 | 21,18 | 109,66 | 764,56 | |
|----------------------|-----|-------|-------|--------|--------|--|

(лист 6)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:понедельник | | |
|----------------------|--|-----------------|------------------|-------|-------------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 5,4 | 4,3 | 9,3 | 97,9 | 54-2с |
| | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ | 100 | 14,5 | 14,67 | 8 | 221,83 | 54-16м |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 9,27 | 7,56 | 43,08 | 280,44 | 54-4г |
| | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 30 | 1 | 0,7 | 2,7 | 21,2 | 54-3с |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1,2 | 0,1 | 31,6 | 126 | 638-2004 Л |
| Итого за Обед | | 800 | 34,37 | 27,63 | 114,38 | 841,17 | |
| Итого за день | | 800 | 34,37 | 27,63 | 114,38 | 841,17 | |

(лист 7)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:вторник | | |
|----------------------|---|-----------------|------------------|-------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 6 | 2,75 | 19,38 | 126,13 | 54-7с |
| | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ | 100 | 19,1 | 4,3 | 13,3 | 168,6 | 54-5м |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 | 54-6г |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| | Итого за Обед | | 800 | 34,15 | 13,83 | 125,71 | 764,38 |
| Итого за день | | 800 | 34,15 | 13,83 | 125,71 | 764,38 | |

(лист 8)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:среда | | |
|----------------------|---|-----------------|------------------|-------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,1 | пром. |
| | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис) | 200 | 5 | 5,78 | 11,3 | 116,88 | 54-11с |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 | 54-11г |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР | 100 | 21,44 | 5,02 | 4,23 | 147,56 | 54-2м(К) |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0,21 | 0,08 | 11 | 50,57 | пром. |
| | Итого за Обед | | 810 | 35,6 | 23,66 | 82,16 | 689,16 |
| Итого за день | | 810 | 35,6 | 23,66 | 82,16 | 689,16 | |

(лист 9)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:четверг | | |
|----------------------|---------------------------|-----------------|------------------|-------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 250 | 2,2 | 5,3 | 13,4 | 110,4 | 54-18с |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,36 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 54-1г |
| | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ | 100 | 14,1 | 5,7 | 4,4 | 126,4 | 54-25м |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 | 342 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 207,9 | пром. |
| Итого за Обед | | 820 | 29,66 | 22,28 | 141,96 | 889,66 | |
| Итого за день | | 820 | 29,66 | 22,28 | 141,96 | 889,66 | |

(лист 10)

| Рацион: | | Неделя:2 | | | День:пятница | | |
|----------------|--|-----------------|------------------|------|---------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 5,4 | 4,3 | 9,3 | 97,9 | 54-2с |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 | 54-6г |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ | 100 | 19,1 | 4,3 | 13,3 | 168,6 | 54-5м |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-------|--------|--------|---------|---------|--------|
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| Итого за Обед | 800 | 33,55 | 15,38 | 115,63 | 736,15 | |
| Итого за день | 800 | 33,55 | 15,38 | 115,63 | 736,15 | |
| Итого за период | 8 180 | 362,36 | 225,75 | 1087,69 | 7796,24 | |
| Среднее значение за период | | 36,2 | 22,6 | 108,8 | 779,6 | |

*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.

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

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.

