

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
<b>Завтрак</b>							
	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		500	16,63	20,55	86,81	599,35	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>							
	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		570	23,91	26,37	47,4	522,58	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>							
	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		615	16,21	22,49	75,22	567,79	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>							
	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		565	35,21	13,1	75,96	562	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>							

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.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,97</b>	<b>19,36</b>	<b>82,77</b>	<b>569,85</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>24,97</b>	<b>19,36</b>	<b>82,77</b>	<b>569,85</b>	

(лист 6)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:понедельник</b>		
			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	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.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>28,5</b>	<b>26,05</b>	<b>66,35</b>	<b>578</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>28,5</b>	<b>26,05</b>	<b>66,35</b>	<b>578</b>		

(лист 7)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:вторник</b>		
			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	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.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>27,2</b>	<b>17,22</b>	<b>55,91</b>	<b>486,8</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>27,2</b>	<b>17,22</b>	<b>55,91</b>	<b>486,8</b>		

(лист 8)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:среда</b>		
			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	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.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>24,29</b>	<b>25,88</b>	<b>69,69</b>	<b>609,55</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>24,29</b>	<b>25,88</b>	<b>69,69</b>	<b>609,55</b>		

(лист 9)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:четверг</b>		
			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
	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.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>37,04</b>	<b>10,51</b>	<b>64,43</b>	<b>499,99</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>37,04</b>	<b>10,51</b>	<b>64,43</b>	<b>499,99</b>		

(лист 10)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:пятница</b>		
			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							

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
<b>Итого за Завтрак</b>	501	19,21	18,51	96,67	629,5	
<b>Итого за день</b>	501	19,21	18,51	96,67	629,5	
<b>Итого за период</b>	5 461	253,17	200,04	721,21	5625,41	
<b>Среднее значение за период</b>		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

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:1</b>			<b>День:понедельник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за Обед</b>		760	32,27	19,95	99,88	707,91	
<b>Итого за день</b>		760	32,27	19,95	99,88	707,91	

(лист 2)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:1</b>			<b>День:вторник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за Обед</b>		770	41,5	18,92	118,38	807,1	
<b>Итого за день</b>		770	41,5	18,92	118,38	807,1	

(лист 3)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:1</b>			<b>День:среда</b>		
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.
<b>Итого за Обед</b>		820	38,29	21,86	81,23	680,12	
<b>Итого за день</b>		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	
<b>Итого за Обед</b>		860	44,25	39,75	82,16	817,46	
<b>Итого за день</b>		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.
<b>Итого за Обед</b>		800	31,56	20,08	105,66	731,26	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		790	32,92	26,16	113,58	818,99	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		740	31,05	11,83	112,26	679,73	
<b>Итого за день</b>		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.
<b>Итого за Обед</b>		800	33,46	23,16	81,74	674,4	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		780	27,19	20,73	134,96	837,66	
<b>Итого за день</b>		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
	<b>Итого за Обед</b>		780	33,07	14,76	110,77	708,95
<b>Итого за день</b>		780	33,07	14,76	110,77	708,95	
<b>Итого за период</b>		7 900	345,56	217,2	1040,62	7463,58	
<b>Среднее значение за период</b>			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		
<b>Завтрак</b>	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		560	20,18	22,55	104,26	701,68	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		590	24,92	26,45	57,98	571,53	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		625	16,96	22,57	80,15	591,24	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		565	35,21	13,1	75,96	562	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		590	26,32	16,27	84,14	590,64	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>	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.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>32,05</b>	<b>24,14</b>	<b>78,43</b>	<b>659,65</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>32,05</b>	<b>24,14</b>	<b>78,43</b>	<b>659,65</b>	

(лист 7)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:вторник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>29,34</b>	<b>17,72</b>	<b>56,33</b>	<b>501,56</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>29,34</b>	<b>17,72</b>	<b>56,33</b>	<b>501,56</b>		

(лист 8)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:среда</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>29,29</b>	<b>29,63</b>	<b>92,29</b>	<b>756,58</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>29,29</b>	<b>29,63</b>	<b>92,29</b>	<b>756,58</b>		

(лист 9)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:четверг</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>38,05</b>	<b>10,59</b>	<b>75,01</b>	<b>548,94</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>38,05</b>	<b>10,59</b>	<b>75,01</b>	<b>548,94</b>		

(лист 10)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:пятница</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>22,9</b>	<b>22,95</b>	<b>123,32</b>	<b>790,73</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>22,9</b>	<b>22,95</b>	<b>123,32</b>	<b>790,73</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>5 785</b>	<b>275,22</b>	<b>205,97</b>	<b>827,87</b>	<b>6274,55</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>27,5</b>	<b>20,6</b>	<b>82,8</b>	<b>627,5</b>		

\*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
<b>Итого за Обед</b>		810	33,09	20,46	101,3	721,42	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		800	45,09	19,6	128,63	868,81	
<b>Итого за день</b>		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.
<b>Итого за Обед</b>		820	38,29	21,86	81,23	680,12	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>45,1</b>	<b>39,87</b>	<b>87,03</b>	<b>840,81</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>870</b>	<b>45,1</b>	<b>39,87</b>	<b>87,03</b>	<b>840,81</b>	

(лист 5)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:1</b>		<b>День:пятница</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	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.
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>33,46</b>	<b>21,18</b>	<b>109,66</b>	<b>764,56</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>850</b>	<b>33,46</b>	<b>21,18</b>	<b>109,66</b>	<b>764,56</b>		

(лист 6)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>		<b>День:понедельник</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>34,37</b>	<b>27,63</b>	<b>114,38</b>	<b>841,17</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>34,37</b>	<b>27,63</b>	<b>114,38</b>	<b>841,17</b>		

(лист 7)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>		<b>День:вторник</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>34,15</b>	<b>13,83</b>	<b>125,71</b>	<b>764,38</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>34,15</b>	<b>13,83</b>	<b>125,71</b>	<b>764,38</b>		

(лист 8)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>		<b>День:среда</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	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.
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>35,6</b>	<b>23,66</b>	<b>82,16</b>	<b>689,16</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>35,6</b>	<b>23,66</b>	<b>82,16</b>	<b>689,16</b>		

(лист 9)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>		<b>День:четверг</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	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.
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>35,6</b>	<b>23,66</b>	<b>82,16</b>	<b>689,16</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>35,6</b>	<b>23,66</b>	<b>82,16</b>	<b>689,16</b>		

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
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>29,66</b>	<b>22,28</b>	<b>141,96</b>	<b>889,66</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>820</b>	<b>29,66</b>	<b>22,28</b>	<b>141,96</b>	<b>889,66</b>	

(лист 10)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:пятница</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>33,55</b>	<b>15,38</b>	<b>115,63</b>	<b>736,15</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>33,55</b>	<b>15,38</b>	<b>115,63</b>	<b>736,15</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>8 180</b>	<b>362,36</b>	<b>225,75</b>	<b>1087,69</b>	<b>7796,24</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>36,2</b>	<b>22,6</b>	<b>108,8</b>	<b>779,6</b>		

\* 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

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:1</b>			<b>День:понедельник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,63</b>	<b>20,55</b>	<b>86,81</b>	<b>599,35</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>16,63</b>	<b>20,55</b>	<b>86,81</b>	<b>599,35</b>		

(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
<b>Завтрак</b>	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		570	23,91	26,37	47,4	522,58	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		615	16,21	22,49	75,22	567,79	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>	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.
	<b>Итого за Завтрак</b>		565	35,21	13,1	75,96	562
<b>Итого за день</b>		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	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	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.
	<b>Итого за Завтрак</b>		580	24,97	19,36	82,77	569,85
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>	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.
	<b>Итого за Завтрак</b>		500	28,5	26,05	66,35	578
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>							
	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		560	27,2	17,22	55,91	486,8	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>							
	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		530	24,29	25,88	69,69	609,55	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>							
	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		540	37,04	10,51	64,43	499,99	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>							
	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		501	19,21	18,51	96,67	629,5	
<b>Итого за день</b>		501	19,21	18,51	96,67	629,5	
<b>Итого за период</b>		5 461	253,17	200,04	721,21	5625,41	
<b>Среднее значение за период</b>			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
<b>Итого за Обед</b>		760	32,27	19,95	99,88	707,91	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		770	41,5	18,92	118,38	807,1	
<b>Итого за день</b>		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.
<b>Итого за Обед</b>		820	38,29	21,86	81,23	680,12	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		860	44,25	39,75	82,16	817,46	
<b>Итого за день</b>		860	44,25	39,75	82,16	817,46	

(лист 5)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:1</b>			<b>День:пятница</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	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.
<b>Итого за Обед</b>		800	31,56	20,08	105,66	731,26	
<b>Итого за день</b>		800	31,56	20,08	105,66	731,26	

(лист 6)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:понедельник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за Обед</b>		790	32,92	26,16	113,58	818,99	
<b>Итого за день</b>		790	32,92	26,16	113,58	818,99	

(лист 7)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:вторник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за Обед</b>		740	31,05	11,83	112,26	679,73	
<b>Итого за день</b>		740	31,05	11,83	112,26	679,73	

(лист 8)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:среда</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	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.
<b>Итого за Обед</b>		800	33,46	23,16	81,74	674,4	
<b>Итого за день</b>		800	33,46	23,16	81,74	674,4	

(лист 9)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:четверг</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>27,19</b>	<b>20,73</b>	<b>134,96</b>	<b>837,66</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>780</b>	<b>27,19</b>	<b>20,73</b>	<b>134,96</b>	<b>837,66</b>	

(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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>33,07</b>	<b>14,76</b>	<b>110,77</b>	<b>708,95</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>780</b>	<b>33,07</b>	<b>14,76</b>	<b>110,77</b>	<b>708,95</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>7 900</b>	<b>345,56</b>	<b>217,2</b>	<b>1040,62</b>	<b>7463,58</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>34,6</b>	<b>21,7</b>	<b>104,1</b>	<b>746,4</b>		

\*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.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,18</b>	<b>22,55</b>	<b>104,26</b>	<b>701,68</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>20,18</b>	<b>22,55</b>	<b>104,26</b>	<b>701,68</b>		

(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.
<b>Итого за Завтрак</b>	590	24,92	26,45	57,98	571,53	
<b>Итого за день</b>	590	24,92	26,45	57,98	571,53	

(лист 3)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:1</b>			<b>День:среда</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		625	16,96	22,57	80,15	591,24	
<b>Итого за день</b>		625	16,96	22,57	80,15	591,24	

(лист 4)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:1</b>			<b>День:четверг</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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.
	<b>Итого за Завтрак</b>		565	35,21	13,1	75,96	562
<b>Итого за день</b>		565	35,21	13,1	75,96	562	

(лист 5)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:1</b>			<b>День:пятница</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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.
	<b>Итого за Завтрак</b>		590	26,32	16,27	84,14	590,64
<b>Итого за день</b>		590	26,32	16,27	84,14	590,64	

(лист 6)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:понедельник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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.
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	32,05	24,14	78,43	659,65
<b>Итого за день</b>		550	32,05	24,14	78,43	659,65	

(лист 7)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:вторник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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.
	<b>Итого за Завтрак</b>		570	29,34	17,72	56,33	501,56
<b>Итого за день</b>		570	29,34	17,72	56,33	501,56	

(лист 8)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:среда</b>		
----------------	--	-----------------	--	--	-------------------	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		610	29,29	29,63	92,29	756,58	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>	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.
	<b>Итого за Завтрак</b>		560	38,05	10,59	75,01	548,94
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>	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.
	<b>Итого за Завтрак</b>		565	22,9	22,95	123,32	790,73
<b>Итого за день</b>		565	22,9	22,95	123,32	790,73	
<b>Итого за период</b>		5 785	275,22	205,97	827,87	6274,55	
<b>Среднее значение за период</b>			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
<b>Итого за Обед</b>		810	33,09	20,46	101,3	721,42	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		800	45,09	19,6	128,63	868,81	
<b>Итого за день</b>		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.
<b>Итого за Обед</b>		820	38,29	21,86	81,23	680,12	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		870	45,1	39,87	87,03	840,81	
<b>Итого за день</b>		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.
<b>Итого за Обед</b>		850	33,46	21,18	109,66	764,56	

<b>Итого за день</b>	850	33,46	21,18	109,66	764,56	
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

(лист 6)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:понедельник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-2с
	ГЕФТЕЛИ 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
<b>Итого за Обед</b>		800	34,37	27,63	114,38	841,17	
<b>Итого за день</b>		800	34,37	27,63	114,38	841,17	

(лист 7)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:вторник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого за Обед</b>		800	34,15	13,83	125,71	764,38
<b>Итого за день</b>		800	34,15	13,83	125,71	764,38	

(лист 8)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:среда</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	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.
	<b>Итого за Обед</b>		810	35,6	23,66	82,16	689,16
<b>Итого за день</b>		810	35,6	23,66	82,16	689,16	

(лист 9)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:четверг</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	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.
<b>Итого за Обед</b>		820	29,66	22,28	141,96	889,66	
<b>Итого за день</b>		820	29,66	22,28	141,96	889,66	

(лист 10)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>			<b>День:пятница</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за Обед</b>	800	33,55	15,38	115,63	736,15	
<b>Итого за день</b>	800	33,55	15,38	115,63	736,15	
<b>Итого за период</b>	8 180	362,36	225,75	1087,69	7796,24	
<b>Среднее значение за период</b>		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.

