

Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20г-2022/СР
	Рассольник домашний	200	4,60	5,70	11,60	116,10	54-4г-2022/СР
	Голубцы домашние	90	8,10	6,10	7,60	117,50	54-20г-2022/ТНП
	Соус сметанный	50	0,70	4,10	1,60	46,50	54-1г0гг/СР
	Макарон отварные с сыром	150	11,80	11,90	27,00	261,90	204/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Проек.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,60	75,10	1008/2010
Итого за Обед:		820	31,60	28,70	97,60	776,10	
День 6							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2г-2022/СР
	Плов из говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,20	54-11г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,70	19,70	93,80	Проек.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гг-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	19,00	15,20	66,60	479,40	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3г-2022/СР
	Смекланы со сметаной	200	1,80	4,30	10,70	88,30	54-18г-2022/СР
	Куряти тушеная с морковью	90	12,70	5,20	4,00	113,70	54-25г-2022/ТНП
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,30	7,20	40,70	264,90	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Проек.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1гг-2022/СР
Итого за Обед:		800	30,30	17,80	109,20	717,20	
Средние показатели за период (завтрак):		486	20,408	14,542	66,533	478,775	
Средние показатели за период (обед):		784	35,748	23,308	96,323	738,367	
Средние показатели за период:		1270	56,167	37,850	162,857	1217,142	

* Допускается замена овощей порезанными овощами (стручковыми/замороженными), также как: огурцы/помидоры, морковь/кабачки, капуста/капусты, лук/лук порей, чеснок/чеснок либо не овощи по своему или старшим поварам, при необходимости, при отсутствии, периодической с 1 марта 2022 в соответствии с сезонностью.

** Фрукты свежие: яблоки, малина, клубника. Не допускаются высушенные фрукты. Допускается использование замороженных фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью.

*** Допускается замена чая в соответствии с сезонностью.

**** Для приготовления молочной каши используются крупы пшеница, овсянка, гречка, ячмень, перловка, кукурузная, рисовая, гречневая.

Литература (объемы ресурсов):

- Сборник рецептов блюд и напитков меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2021 г., 302 с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Издательство "ФГОУН «Новосибирский ГОБУ пищевой Лаборатория»", Новосибирск, 2012.
- Сборник рецептов по производству для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (Дата выпуска/Москва, 2011 г.)
- Сборник рецептов для обучающихся для общеобразовательных учреждений (Дата выпуска/Москва, 2016 г.)
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Издательство Ариэль/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических карт рецептов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских образовательных учреждений/Терек, 2011 г.

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Показатели	Фактическое значение по меню в среднем за день цикла (Завтрак)	Рекомендуем ые значения по меню в среднем за день цикла (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	522,5	500		
Калорийность, ккал	523,3	470-675,4	106%	21%
Количество белков (г)	21,07	15,4	137%	27%
Количество жиров (г)	16,43	15,8	104%	21%
Количество углеводов (г)	72,79	67	109%	22%
Витамин С, мг	17,58	12	147%	29%
Витамин В1, мг	0,21	0,26	88%	18%
Витамин В2, мг	0,28	0,28	100%	20%
Витамин А, мкг рэ	246,19	140	178%	36%
Кальций, мг	284,86	220	129%	29%
Магний, мг	83,77	50	168%	34%
Железо, мг	3,93	2,4	164%	33%
Калий, мг	532,19	220	242%	48%
Иод, мкг	59,74	20	299%	60%
Селен, мкг	21,29	6	355%	71%

Энергетическая и биологическая ценность обеда для детей 7-11 лет

Показатели	Фактическое значение по меню в среднем за день цикла (Обед)	Рекомендуем ые значения по меню в среднем за день цикла (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	788,3	700		
Калорийность, ккал	737,5	705-1036,4	99%	30%
Количество белков (г)	35,1	23,1	152%	46%
Количество жиров (г)	23,19	23,7	98%	29%
Количество углеводов (г)	97,11	100,5	97%	29%
Витамин С, мг	30,46	18	169%	51%
Витамин В1, мг	0,43	0,36	119%	36%
Витамин В2, мг	0,42	0,42	100%	30%
Витамин А, мкг рэ	711,64	210	339%	102%
Кальций, мг	269,66	330	82%	25%
Магний, мг	169,84	75	228%	68%
Железо, мг	7,75	3,6	215%	65%
Калий, мг	1288,18	330	390%	117%
Иод, мкг	103,95	30	347%	104%
Селен, мкг	22,82	9	254%	76%

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

День 6							
Завтрак	Голубцы домашние	90	8,10	6,10	7,60	117,90	54-29н-2022/ТПП
	Макарони отварные	150	5,20	4,90	32,80	196,80	54-1н-2022/СР
	Соус сметанный	30	0,90	4,90	2,00	55,80	54-1супн/СР
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2нн-2022/СР
Итого за Завтрак:		530	18,20	16,30	73,40	514,10	
Обед	Овощи в нарезке*	60	2,10	7,10	6,10	96,80	39/2011
	Суп крестьянский с крупой	200	5,00	5,80	11,30	116,90	54-11с-2022/СР
	Фрикадельки из курицы	90	15,90	1,20	6,70	101,30	297/2011
	Горех отварной с маслом	150	14,10	8,50	33,00	265,20	198/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,20	0,60	19,80	97,80	Пром.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1кн-2022/СР	
Итого за Обед:		750	40,90	33,20	96,70	759,00	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная****	200	6,90	5,80	32,10	208,30	54-23н-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,60	5,90	0,00	71,70	54-1н-2022/СР
	Масло сливочное (порции)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19н-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3нн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	16,40	19,90	66,50	510,90	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	0,10	1,50	8,50	54-2н-2022/СР
	Суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с-2022/СР
	Тефтели из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-18н-2022/ТПП
	Соус сметанный с томатом	30	0,40	0,80	1,60	15,40	331/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	33,90	233,70	54-4н-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,20	11,00	46,70	54-34нн-2022/СР
Итого за Обед:		810	34,30	26,20	105,30	793,60	
День 2							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20н-2022/СР
	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,50	54-1с-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2нн-2022/СР
	Булочка сладкая	50	4,00	7,00	28,00	191,00	Пром.
Итого за Завтрак:		500	21,60	25,40	60,80	559,20	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7н-2022/СР
	Суп картофельный с макаронами изюмными	250	6,50	3,50	23,10	149,50	54-7с-2022/СР
	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31,00	7,80	22,00	282,00	54-28н-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,20	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из яблок***	200	0,20	0,10	7,70	32,70	54-10нн-2022/СР
Итого за Обед:		840	44,50	18,50	90,70	796,50	
День 3							
Завтрак	Каша молочная****	180	7,70	10,10	30,90	245,60	54-9н-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1н-2022/СР
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай с ягодами и сахаром***	200	0,20	0,10	7,20	31,20	54-8нн-2022/СР
	Фрукт свежий**	200	1,80	0,40	16,20	75,60	Пром.
Итого за Завтрак:		645	21,10	15,40	78,90	623,30	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3н-2022/СР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9н-2022/СР
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11н-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,20	0,60	19,80	97,80	Пром.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1кн-2022/СР	
Итого за Обед:		750	29,40	31,50	76,80	707,50	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23н-2022/СР
	Котлета(биточек) рыбная	90	12,60	2,40	7,70	102,90	54-3с-2022/ТПП
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6н-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3нн-2022/СР
Итого за Завтрак:		530	19,60	12,80	71,30	479,30	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24н-2022/СР
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5с-2022/СР
	Плов с курицей	220	30,00	8,90	36,50	346,10	54-12н-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,20	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Компот из яблок	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4сн-2022/СР
Итого за Обед:		730	43,20	18,50	92,90	711,50	
День 5							
Завтрак	Сырники (творожная запеканка)	150	10,10	2,90	83,80	401,60	54-9с-2022/СР
	Повидло	25	0,10	0,00	16,00	64,30	Пром.
	Хлеб ржано	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2нн-2022/СР
	Йогурт в пак./упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
Итого за Завтрак:		500	16,30	4,70	121,80	594,70	



ООО Сервисная компания
 «ИНКОС»
 644007, г. Новосибирск, ул. Б-я Соборная, 192
 ИНН 54-0995992 КПП 550301001
 ОГРН 54-0995992-0009295
 в филиале № 5440 ВТБ 24 (ПАО)
 г. Новосибирск
 БИЛ № 001751

Циклическое меню
 горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов с 01.01.24 года.

Примерное наименование	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер на сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каши молочная****	200	4,60	5,80	24,30	167,20	54-26к-2022/СР
	Сыр твердый сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-19-2022/СР
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	28,50	140,60	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-37к-2022/СР
	Фрукт свежий**	200	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.
Итого за Завтрак:		590	16,80	15,70	70,20	487,60	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-29-2022/СР
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	7,20	7,50	102,20	88/2011
	Котлета (биточек) из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,80	54-5к-2022/ТПП
	Макароны отварные	170	6,00	5,60	37,20	223,00	54-12-2022/СР
	Хлеб пшеничный	85	6,50	0,70	41,00	199,20	Пром.
Компот из ягод***	200	0,10	0,00	7,20	29,30	54-31кк-2022/СР	
Итого за Обед:		805	32,20	17,50	106,40	714,00	
День 2							
Завтрак	Тфтели из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16к-2022/ТПП
	Соус сметанный с томатом	50	0,70	1,40	2,70	25,60	331/2011
	Каши гречневая рассыпчатая	150	8,20	5,30	35,90	233,70	54-4к-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10кк-2022/СР
Итого за Завтрак:		540	25,40	21,60	72,50	585,70	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20к-2022/СР
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	200	14,00	6,10	9,10	147,10	117/2011
	Резь из курицы	250	26,20	8,80	21,90	271,70	54-22к-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,30	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-35кк-2022/СР
Итого за Обед:		790	48,40	15,60	93,70	709,20	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога (сырники из творога)	150	29,70	10,70	21,60	301,30	54-17-2022/СР
	Сладкое молоко	10	0,70	0,90	5,60	32,70	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-27к-2022/СР
	Йогурт в под/упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
Итого за Завтрак:		505	38,30	13,40	63,80	528,80	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	6,10	4,30	74,30	54-11к-2022/СР
	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,30	10,70	88,30	54-18к-2022/СР
	Котлета из говядины	90	16,40	15,70	14,38	265,70	54-6к-2022/СР
	Картофель отварной, с маслом	150	2,90	3,70	22,20	133,80	125/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
Компот из яблок	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-40кк-2022/СР	
Итого за Обед:		780	27,30	30,90	101,58	794,50	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7к-2022/СР
	Котлета (биточек) из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,80	54-5к-2022/ТПП
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11к-2022/СР
	Хлеб пшеничный	70	2,30	0,20	14,80	70,20	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-37к-2022/СР
Итого за Завтрак:		530	24,30	15,60	69,40	475,20	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	34,20	54-23к-2022/СР
	Суп из овощей	200	1,40	1,90	8,10	55,50	54-26к-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9к-2022/СР
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6к-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,00	0,70	23,80	117,40	Пром.
Компот из ягод***	200	0,10	0,10	7,80	32,70	54-11кк-2022/СР	
Итого за Обед:		760	27,10	32,60	86,90	749,90	
День 5							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24к-2022/СР
	Плов с курицей	200	27,20	8,10	31,20	314,60	54-12к-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8кк-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	31,40	11,20	64,50	486,40	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3к-2022/СР
	Рисовый суп Ленинградский	200	4,80	5,80	13,60	125,50	54-3к-2022/СР
	Курица тушеная в соусе	90	21,00	5,50	3,50	147,10	290/2011
	Каши гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4к-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.
Напиток из ананасов	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13кк-2022/СР	
Итого за Обед:		770	39,90	18,70	98,10	721,40	