

**Циклическое меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов на 2024-2025 года**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020/СР	Сыр п/твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-13к-2020/СР	Каша молочная*	185	7,5	10	35,6	262,2
54-14гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и медом*****	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Фрукт свежий**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,3</b>	<b>14,8</b>	<b>63,9</b>	<b>445,7</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12з-2020/ТПП/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	1,1	5,3	4,6	71,1
54-11г-2020/СР	Картофельное пюре	135	2,8	5,5	17,8	131,2
54-5м-2020/ТПП/СР	Котлеты, биточки, шницель (мясо птицы)	75	14,3	3,3	10	127,1
54-7гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и сахаром*****	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,8</b>	<b>14,4</b>	<b>54,5</b>	<b>431</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12з-2020/ТПП/СР	Овощи свежие в нарезке***	35	0,6	4,7	1,8	51,4
54-12м-2020/СР	Плов с курицей	225	30,6	9,1	37,4	354
54-14гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и медом*****	200	0,4	0,1	8,5	36,1
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>34,6</b>	<b>14,2</b>	<b>67,4</b>	<b>535,3</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2т-2020/СР	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,4
3311, 436, 441-443/2018/1087/1998/СР	Соус ягодный (клюква, малина, красная или черная смородина, брусника, вишня, облепиха, клубника)	50	0,2	0	25,1	101,6
54-3гн-2020/СР	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт свежий**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,3</b>	<b>12,3</b>	<b>79,1</b>	<b>496,7</b>

	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з-2020/ТПП/СР	Овощи свежие в нарезке***	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-6г-2020/СР	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020/СР	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами ****	80	11,1	5,9	5	117,8
54-14гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и медом*****	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,6</b>	<b>11,7</b>	<b>66,8</b>	<b>446,6</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12з-2020/ТПП/СР	Овощи свежие в нарезке***	30	0,5	4	1,5	44,1
54-3г-2020/СР	Макароны отварные с сыром	165	8,7	7,9	31,5	231,7
54-4м-2020/ТПП/СР	Котлеты, биточки, шницель (говядина)	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-13гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и медом*****	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,6</b>	<b>26,3</b>	<b>68,1</b>	<b>611,6</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020/СР	Сыр п/твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-1к-2020/СР	Каша молочная*	200	5,9	6,9	32,9	216,8
54-7гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и сахаром*****	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Фрукт свежий**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>11,8</b>	<b>10,4</b>	<b>62,7</b>	<b>390,4</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о-2020/СР	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-2гн-2020/СР	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Фрукт свежий**	110	0,4	0,4	10,8	48,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>406,7</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-15з-2020/ТПП/СР	Овощи свежие в нарезке***	45	1	3,2	5,1	53,5
54-4г-2020/СР	Каша гречневая рассыпчатая	135	7,4	6,2	32,3	215
54-2м-2020/СР	Гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189
54-3гн-2020/СР	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,2</b>	<b>23,4</b>	<b>66,8</b>	<b>579,2</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21з-	Овощи свежие в нарезке***	60	1,2	0,2	6,1	31,3

2020/ТПП/СР						
54-22м-2020/СР	Пагу из мяса птицы	200	21	7	17,5	217,3
54-7гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой с медом*****	200	0,4	0,4	9,7	44,4
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,6</b>	<b>7,9</b>	<b>53</b>	<b>386,8</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з-2020/ТПП/СР	Овощи свежие в нарезке***	25	0,3	2,2	2,1	29,9
54-3г-2020/СР	Макароны отварные с сыром	145	7,6	6,9	27,7	203,6
54-5м-2020/ТПП/СР	Котлеты, биточки, шницель (мясо птицы)	75	14,3	3,3	10	127,1
54-1соус-2020/СР	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	28,5
54-5гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и сахаром*****	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>25,2</b>	<b>15,7</b>	<b>62,6</b>	<b>494,4</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т-2020/СР	Запеканка из творога/сырники	150	25,7	16	25	347,3
54-5м-2020/437,439/2018/СР	Соус фруктовый или ягодный (абрикосовый, яблочный, клюква, малина, черная смородина, вишня, брусника, клубника)	25	0,1	0	14,9	60,2
54-2гн-2020/СР	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт свежий**	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>28,7</b>	<b>16,6</b>	<b>70,9</b>	<b>549</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>502,1</b>	<b>28,8</b>	<b>22,7</b>	<b>69,9</b>	<b>598,8</b>

#### Примечание:

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

\*\* Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины, бананы, груши. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов.

\*\*\*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор/перец сладкий болгарский) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной и т. д.

\*\*\*\* Для приготовления блюд из рыбы используется минтай (филе) или горбуша (филе).

\*\*\*\*\* Для приготовления горячих напитков используется свежемороженые ягоды малины, черной смородины, облепихи, вишни или ягодный микс.

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

Показатели	Фактические	Удельный вес от	Рекомендуемые
------------	-------------	-----------------	---------------

	значения по меню завтраков	рекомендуемой величины на сутки (%)	значения на сутки
Калорийность	598,8 ккал	25,5	2350
Витамин С	17,8 мг	30,0	60,0
Витамин В1	0,2 мг	16,6	1,2
Витамин В2	0,2 мг	14,3	1,4
Витамин А	210,0 рет. экв.	30,0	700,0
Кальций	151,2 мг	13,7	1100,0
Фосфор	271,5 мг	24,7	1100,0
Магний	80,5 мг	32,2	250,0
Железо	3,9 мг	32,5	12,0
Калий	330,0 мг	30,0	1100,0
Йод	0,039 мг	39,0	0,1
Селен	0,021 мг	70,0	0,03

### Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст]: Нормат. документация для предприятий обществ. питания/ Сост. Румянцев А. В. - Москва: Дело и Сервис, 1998.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Могильный М.П., Тутельян Т.В. Издательство "Дели принт", Москва, 2011.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания/Лапшина В.Т, Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002/04.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Харченко Н.Э., Издательство "Академия", Москва, 2014.
- Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2020.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений/Перевалов А.Я., Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018.
- Химический состав пищевых продуктов. Справочник под редакцией А.А. Покровского, Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В. ,Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2009.
- Сборник рецептов на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2016.

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

Название продукта	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
хлеб	30	39	40	30	30	30	35	40	40	40	39	30	424	35.3
сухари панировочные	-	8.3	-	4.0	-	-	-	-	-	-	8.3	5.2	25.8	2.2
мука пшеничная в/с	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1	1	-	4	0.4
крупа рисовая	-	-	51	-	54	4	-	-	-	-	-	-	109	9.1
крупа пшеничная	46	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46	3.9
крупа манная	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	10	25	2.1
крупа кукурузная	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	40	3.3
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	62	5.2

макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	49	-	-	-	-	43	-	92	7.7
картофель	-	164	-	-	-	-	-	-	-	132	-	-	296	24.7
овощи св	-	60	35	-	62	30	-	-	-	93	-	-	280	23,3
свекла	-	-	-	-	-	-	-	-	42	-	16	-	58	4.9
петрушка (корень)	-	-	-	-	4.0	-	-	-	-	-	-	-	4.0	0.3
петрушка (зелень)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.8	-	-	3.8	0.3
морковь	-	-	15	117	25	-	-	-	-	24	-	-	181	15.1
лук репчатый	-	-	9	-	14	6	-	-	22	14	6	-	71	5.9
капуста белокочанная	-	-	-	-	-	56	-	-	-	-	-	-	56	4.7
томатное пюре	-	-	12	-	7	-	-	-	20	7	3	-	49	4.1
Ягода свежеморож	13	13	12	25	13	13	13	-	-	16	13	-	131	11
яблоко	-	-	-	-	-	-	-	110	-	-	-	100	210	17.5
мандарин	70	-	-	70	-	-	70	-	-	-	-	-	210	17.5
лимон	-	-	-	7	-	-	-	-	7	-	-	-	15	1.3
курага	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	0.2
говядина 1 кат.	-	-	-	-	-	34	-	-	84	-	-	-	118	9.8
куриная грудка (филе)	-	63	136	-	-	-	-	-	-	94	63	-	356	29.7
рыба (филе)	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	-	-	79	6.6
молоко	98	35	-	23	-	-	100	58	-	-	13	-	326	27.2
творог	-	-	-	56	-	-	-	-	-	-	-	140	196	16.3
сыр	16	-	-	-	-	17	10	-	-	-	15	-	58	4.9
сметана	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	15	5	24	2.0
масло сливочное	9	6	-	8	7	6	5	12	10	-	4	5	73	6.1
масло подсолнечное	-	2	8	-	6	-	-	-	4	6	5	-	30	2.5
яйцо куриное	-	-	-	7	-	-	-	102	-	-	-	4	113	9.4
сахар-песок	3	7	-	38	2	-	10	7	8	-	8	32	114	9.5
мед пчелиный	10	-	10	-	10	10	-	-	-	12	-	-	52	4.3
чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1
соль йодированная	0.9	0.7	0.9	0.4	0.7	0.8	1.0	0.5	0.8	0.8	0.9	0.4	8.5	0.7
лавровый лист	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.03	0.03	-	0.06	0.01
кислота лимонная	-	-	-	-	-	-	-	-	0.23	-	0.23	-	0.46	0.04
ванилин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.01	0.01	0.00

**Заказчик:**

БОУ «Орловская ООШ»  
Директор БОУ «Орловская ООШ»

\_\_\_\_\_ Е.В.Рысь

МП

**Исполнитель:**

Индивидуальный предприниматель  
Бакулина Татьяна Сергеевна

ИП \_\_\_\_\_ Т.С.Бакулина

МП