

Утверждаю

Согласовано

Директор БОУ ДОО «МОПРО № 117»

ИИ Степаненко Г.В.

/С.В. Бойкова/

/Г.В. Степаненко/

## Циклическое меню горячих обедов

для обучающихся 1-х-4-х классов на 2023-2024 учеб. год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-21з-2020/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-3с-2020/СР	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
54-10м-2020/СР	Капуста тушеная с мясом	200	16,8	8,2	10,4	183
54-2хн-2020/СР	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>28,3</b>	<b>15,2</b>	<b>75,2</b>	<b>551,2</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-19з-2020/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	0,9	5,3	5,8	74,7
54-2с-2020/СР	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-6г-2020/СР	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-9р-2020/СР	Рыба (филе), запеченная в сметанном соусе ****	100	15,1	20	4,3	258,2
54-12хн-2020/СР	Компот из свежемороженой ягоды *****	200	0,1	0	7	28,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>29</b>	<b>37,3</b>	<b>93,1</b>	<b>825,3</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-22з-2020/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	0,8	5,3	5,1	71,8
54-17с-2020/СР	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020/СР	Макароньки отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-4м-2020/СР	Котлеты, биточки, шницель (говядина)	90	16,43	15,66	14,79	265,7
54-16хн-2020/СР	Компот из свежемороженой ягоды с медом*****	200	0,3	1	8,3	43,1
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>28,83</b>	<b>31,66</b>	<b>98,59</b>	<b>794,4</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-21з-2020/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-8с-2020/СР	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-22м-2020/СР	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-33хн-2020/СР	Компот из свежемороженой ягоды с медом*****	200	0,3	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>33,8</b>	<b>12,3</b>	<b>82,3</b>	<b>575,2</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-2з-2020/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	1,1	5,3	4,6	71,1
54-1с-2020/СР	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-11г-2020/СР	Картофельное пюре	150	2,8	5,5	17,8	131,2



54-5м-2020/СР	Котлеты, биточки, шницель (мясо птицы)	90	17,18	3,88	12,04	151,8
54-2хн-2020/СР	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>31,28</b>	<b>21,38</b>	<b>85,24</b>	<b>657,7</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-15з-2020/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	1,3	4,3	6,9	71,4
54-10с-2020/СР	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	6,2	10,8	119,4
54-4г-2020/СР	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-18м-2020/СР	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	17,5	6,6	250,6
54-1хн-2020/СР	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>36,4</b>	<b>35,4</b>	<b>109,5</b>	<b>901,9</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-19з-2020/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	0,9	5,3	5,8	74,7
54-18с-2020/СР	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,5	10,7	90,2
54-15м-2020/СР	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-12хн-2020/СР	Компот из свежемороженой ягоды *****	200	0,1	0	7	28,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>26,3</b>	<b>18,9</b>	<b>86,9</b>	<b>623,2</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	0,8	5,3	5,1	71,8
54-8с-2020/СР	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
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 ****	100	11,1	5,9	5	117,8
54-33хн-2020/СР	Компот из свежемороженой ягоды с медом*****	200	0,3	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>27,1</b>	<b>21,7</b>	<b>105,2</b>	<b>724,9</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	1,1	5,3	4,6	71,1
54-2с-2020/СР	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-1г-2020/СР	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-4м-2020/СР	Котлеты, биточки, шницель (говядина)	90	16,43	15,66	14,79	265,7
54-1хн-2020/СР	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>32,63</b>	<b>33,06</b>	<b>111,59</b>	<b>874,7</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020/СР/	Овощи свежие в нарезке***	60	1	8	3,1	88,1
54-1с-2020/СР	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-11г-2020/СР	Картофельное пюре	150	2,8	5,5	17,8	131,2
54-8м-2020/СР	Тефтели (биточки с мясом, рисом)	90	13,01	13,17	7,28	199,7
54-2хн-2020/СР	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>26,21</b>	<b>33,27</b>	<b>74,08</b>	<b>699,2</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					



		Обед				
54-19з-2020/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	0,9	5,3	5,8	74,7
54-17с-2020/СР	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-12м-2020/СР	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-14хн-2020/СР	Компот из свежемороженой ягоды с медом****	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>34,5</b>	<b>17,7</b>	<b>85,9</b>	<b>640,7</b>
<b>Суббота, 2 неделя</b>						
		Обед				
54-7з-2020/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-7с-2020/СР	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-9м-2020/СР	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-21хн-2020/СР	Кисель из свежемороженой ягоды *****	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>29,9</b>	<b>33,4</b>	<b>99,6</b>	<b>816,8</b>
<b>Средние показатели за период</b>		<b>738,3</b>	<b>29,4</b>	<b>25,2</b>	<b>91,6</b>	<b>710,0</b>

**Примечание:**

\*\*\*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).

**Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет**

Показатели	Фактические значения по меню обедов	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	705,3 ккал	30,0	2350
Витамин С	24,2 мг	40,0	60,0
Витамин В1	0,3 мг	25,0	1,2
Витамин В2	0,4 мг	33,3	1,4
Витамин А	367,5 рет. экв.	52,5	700,0
Кальций	129,2 мг	11,7	1100,0
Фосфор	353,3 мг	32,1	1100,0
Магний	122,2 мг	48,9	250,0
Железо	5,1 мг	42,5	12,0
Калий	577,5 мг	52,5	1100,0
Йод	0,081 мг	81,0	0,1
Селен	0,018 мг	60,0	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, рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептур 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 рецептур 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 обедов (основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ОБЕД												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
хлеб	60	60	74	60	69	60	50	60	74	59	60	60	747	62.3
сахари	-	-	8	-	8	-	-	-	8	-	-	-	25	2.1
панировочные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	1.1
мука пшеничная в/с	2	4	-	1	2	2	-	-	-	2	-	-	13	1.1
крупа рисовая	4	54	-	-	-	-	-	54	-	-	45	-	157	13.1
крупа перловая	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	0.7
крупа гречневая	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	5.8
горох	-	-	-	16	-	-	-	16	-	-	-	-	32	2.7
булгур	-	-	-	-	-	-	64	-	-	-	-	-	64	5.3
макаронные изделия в/с	-	-	51	-	-	-	-	-	51	-	-	10	112	9.3
картофель	87	23	58	204	164	29	57	73	23	164	58	296	1236	103.0
овощи св	93	60	69	60	60	60	60	60	60	60	69	60	771	64.25
огурец соленый	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	1.3
свекла	-	40	38	-	-	56	49	38	40	-	-	-	262	21.8
петрушка (корень)	-	0.5	-	2.5	0.5	-	-	6.5	0.5	0.5	-	-	11	0.9
петрушка (зелень)	-	-	-	3.8	-	-	-	-	-	-	-	-	3.8	0.3
морковь	14	58	10	34	10	10	69	35	13	10	68	20	350	29.2
лук репчатый	20	21	24	24	10	24	33	38	10	39	29	37	309	25.8
капуста белокочанная	228	20	20	-	70	30	-	-	20	70	20	94	572	47.7
томатное пюре	4	15	6	7	1	17	16	13	6	1	20	7	113	9.4
Ягода свежеморож	-	21	21	20	-	-	21	20	-	-	32	21	157	13.1
сухофрукты	21	-	-	-	21	27	-	-	27	21	-	-	118	9.8
говядина I кат.	-	-	77.4	-	-	-	-	-	77.4	68.4	-	114	315	26.3
печень говяжья	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	-	97	8.1
куриная грудка (филе)	62	-	-	94	75.9	-	61	-	-	-	121	-	401	33.4
рыба (филе)	-	94	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	172	14.4
молоко	-	-	17	-	35	-	-	-	17	22	-	-	91	7.6
сыр	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	0.5
сметана	10	57	-	-	10	43	5	-	10	10	-	-	145	12.1
масло сливочное	-	12	12	-	6	8	-	7	12	8	-	7	72	6.0
масло подсолнечное	12	17	10	10	6	17	18	16	4	4	17	9	140	11.6
сахар-песок	7	11	1	-	7	8	9	3	9	7	2	12	76	6.4
мед пчелиный	-	-	10	15	-	-	-	15	-	-	10	-	50	4.2
крахмал картофельный	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	0.5
соль йодированная	0.1	1.3	2.3	1.1	1.0	2.6	2.2	1.6	1.0	1.0	2.0	1.4	18.6	1.6
лавровый лист	0.1	0.04	0.1	0.1	0.04	0.04	0	0.1	0.04	0.04	-	0.1	0.6	0.1
кислота лимонная	-	0.7	0.5	-	-	0.3	0.5	0.5	0.2	-	0.5	0.1	3.5	0.3