

Утверждаю

Директор БОУ ОО «МОЦРО № 117»



/С.В. Бойкова/

Согласовано

И.И. Степаненко Г.В.



/Г.В. Степаненко/

**Цикличное меню горячих завтраков
для обучающихся 1-х–4-х классов на 2023-2024 уч. год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
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/СР	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
	Итого за Завтрак	500	14,3	14,8	63,9	445,7
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-12з-2020/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	1,1	5,3	4,6	71,1
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
54-7гн-2020/СР	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
	Итого за Завтрак	530	23,68	14,98	56,54	455,7
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-12з-2020/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/СР	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
	Итого за Завтрак	500	34,6	14,2	67,4	535,3
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-1т-2020/СР	Запеканка (сырники) из творога	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
	Итого за Завтрак	500	17,3	12,3	79,1	496,7
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-20з-2020/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 ****	100	11,1	5,9	5	117,8
54-14гн-2020/СР	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
	Итого за Завтрак	520	18,6	11,7	66,8	446,6
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-12з-2020/СР	Овощи свежие в нарезке***	30	0,5	4	1,5	44,1
54-3г-2020/СР	Макароньы отварные с сыром	165	8,7	7,9	31,5	231,7
54-4м-2020/СР	Котлеты, биточки, шницель (говядина)	90	16,43	15,66	14,79	265,7
54-13гн-2020/СР	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
	Итого за Завтрак	515	28,33	28,36	70,59	650,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
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/СР	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
	Итого за Завтрак	515	11,8	10,4	62,7	390,4
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	500	16,3	20	40	406,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-15з-2020/СР	Овощи свежие в нарезке***	30	1	3,2	5,1	53,5
54-4г-2020/СР	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,4	6,2	32,3	215
54-2м-2020/СР	Гуляш из говядины	100	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
	Итого за Завтрак	520	25,2	23,4	66,8	579,2
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21з-2020/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-22м-2020/СР	Рагу из мяса птицы	200	21	7	17,5	217,3
54-7гн-2020/СР	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
	Итого за Завтрак	500	25,6	7,9	53	386,8
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020/СР	Овощи свежие в нарезке***	25	0,3	2,2	2,1	29,9
54-3г-2020/СР	Макароньы отварные с сыром	165	8,7	7,9	31,5	231,7
54-5м-2020/СР	Котлеты, биточки, шницель (мясо птицы)	90	17,18	3,88	12,04	151,8
54-1соус-2020/СР	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	28,5
54-5гн-2020/СР	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
	Итого за Завтрак	540	29,18	17,28	68,44	547,2
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	505	28,7	16,6	70,9	549
	Средние показатели за период	502,1	28,8	22,7	69,9	598,8

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).

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые 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, 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., Тутьельян 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., Тутьельян 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
сахари 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 I кат.	-	-	-	-	-	77,4	-	-	84	-	-	-	118	9.8
куриная грудка (филе)	-	75.9	136	-	-	-	-	-	-	94	75.9	-	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