



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
 горячих обедов для обучающихся 1– 4 классов
 на 2023 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-13з-2022	Салат из свеклы отварной*	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1с-2022	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2022	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,4
54-5м-2022/ТПП	Котлеты из курицы	90	17,3	3,9	12	151,7
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
	Итого за Обед	830	33,9	20	103,7	729,9
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-2з-2022	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-5с-2022	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-22м-2022	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-1хн-2022	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Фрукт - мандарин**	150	1,2	0,3	11,3	52,5
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Обед	930	42,3	15,9	102,8	722,7
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-3з/2022	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-7с-2022	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-18м-2022	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-6хн-2022	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	920	35,7	26,5	108,3	814,5
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-2з-2022	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5

54-2с-2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6з-2022	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-9р/2022	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,1	19,8	5	266,1
54-7хн/2022	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	810	31,4	32,8	93,6	794,4
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-3з/2022	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с/2022	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-9м-2022	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	870	31,8	25,9	92,9	730,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-8с-2022	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-12м-2022	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
54-6хн-2022	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	830	42,2	14,7	107,2	729,2
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-3з-2022	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-7с-2022	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9м-2022	Жаркое по-домашнему	220	22,1	20,6	18,9	349,7
54-23хн-2022	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Фрукт – апельсин**	130	1,2	0,3	10,5	49,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	870	34	24,4	91,9	722,4
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-24з-2022	Икра кабачковая***	60	0,9	2,8	4,4	46,8
54-2с-2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11з-2022	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,4
54-5м-2022/ТПП	Котлеты из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Фрукт – мандарин**	150	1,2	0,3	11,3	52,5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	940	32,2	19,8	101,4	712,2
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-3з-2022	Помидоры в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-5с-2022	Суп из овощей с	200	8,6	6,1	13,9	144,9

	фрикадельками мясными					
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м-2022	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-6хн-2022	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	910	37,7	28,8	100,5	812,2
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-1с-2022	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-21г-2022	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-4м-2022/ТПП	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Фрукт – апельсин**	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	850	42,6	23,5	111,6	826,9
	Средние показатели за период	855	35,71	24,19	99,96	759,78

Примечание:

*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.

В зависимости от типа пищеблока допускается замена салатов на вышеуказанные продукты.

**Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью/

***В случае отсутствия технологической возможности приготовления салатов допускается замена салатов 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.

Все замены осуществляются с изменением номера рецептур согласно Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.