



**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.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>33,9</b>	<b>20</b>	<b>103,7</b>	<b>729,9</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>42,3</b>	<b>15,9</b>	<b>102,8</b>	<b>722,7</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>35,7</b>	<b>26,5</b>	<b>108,3</b>	<b>814,5</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	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	<b>810</b>	<b>31,4</b>	<b>32,8</b>	<b>93,6</b>	<b>794,4</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	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	<b>870</b>	<b>31,8</b>	<b>25,9</b>	<b>92,9</b>	<b>730,3</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	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	<b>830</b>	<b>42,2</b>	<b>14,7</b>	<b>107,2</b>	<b>729,2</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	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	<b>870</b>	<b>34</b>	<b>24,4</b>	<b>91,9</b>	<b>722,4</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	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	<b>940</b>	<b>32,2</b>	<b>19,8</b>	<b>101,4</b>	<b>712,2</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	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					
54-4з-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	<b>910</b>	<b>37,7</b>	<b>28,8</b>	<b>100,5</b>	<b>812,2</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	Обед					
54-1с-2022	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-21з-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	<b>850</b>	<b>42,6</b>	<b>23,5</b>	<b>111,6</b>	<b>826,9</b>
	Средние показатели за период	<b>855</b>	<b>35,71</b>	<b>24,19</b>	<b>99,96</b>	<b>759,78</b>

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.