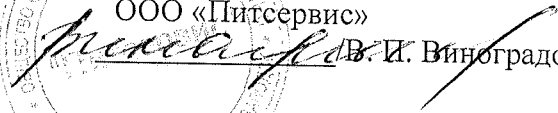



СОГЛАСОВАНО
Директор Лицея № 13




УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Питсервис»



В. И. Виноградов

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1 — 4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ

ОРГАНИЗАЦИЯХ (ВОЗРАСТ 7 — 11 ЛЕТ)

(СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ: ПОСОБИЕ.- М.:
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА, 2022.)

№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
	Понедельник, 1 неделя	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	2,5	4,4	0	43,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	6,2	9,2	44	257,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,86	0,2	7,57	30
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за завтрак	585	13,86	14,5	88,47	506,5
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	106,10
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	18	22	13,3	309,4
54-3х	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб особый	30	2	0,4	10	71,2
	Итого за обед	750	29,4	28,9	86,1	701,4
	Итого за завтрак и обед	1335	43,26	43,4	174,57	1207,9
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	20,5
54-11г	Картофельное пюре	150	4,5	5,3	19,8	129,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	11,1	5,8	4,4	135,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	90,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за завтрак	580	24,3	15,4	72,4	523,9
	Обед					
54-11з	Салат из моркови с яблоками*	60	0,5	6,1	4,3	94,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5

54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	10,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
	Итого за обеда	800	23,4	23,8	96,5	706,1
	Итого за завтрак и обед	1380	47,7	39,2	168,9	1245,7
	* С 01.03 – заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12э»					

№ реп сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4о	Омлет с сыром	150	13	25,3	3	286
Пром.	Фрукт(яблоко)***	100	0,42	0,42	9,8	34,42
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	40,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за завтрак	520	19,12	27,52	51,9	509,52
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке(перец болгарский)***	60	0,8	0,1	2,19	15,4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,2	2,8	18,5	119,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	3,4	5,3	30,5	157,1
54-31м	Оладьи из печени по - кунцевски	100	12,38	11,38	15,63	204,38
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	56,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	800	27,38	20,58	121,92	725,18
	Итого за завтрак и обед	1320	46,50	48,1	173,82	1234,7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	20,7	10,7	21,6	271,3
Пром.	Джем фруктовый(абрикос)***	10	0,1	0	7,2	26

Пром.	Фрукт(мандарин) **	100	0,86	0,2	7,57	30
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за завтрак	530	25,96	11,6	73,27	502,3
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке(помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	200	4,7	4,6	16,3	133,1
54-9м	Жаркое по - домашнему	200	11,1	18,8	17,2	307,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	750	22,6	24,4	95,1	706,5
	Итого за завтрак и обед	1280	48,56	36	168,37	1208,9

№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
	Пятница, 1 неделя	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	143,7
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	10,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	76
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за завтрак	550	24,4	15,4	77,2	515,9
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из св капусты со сметаной	200	3,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макароны отварные	150	4,3	4,9	32,80	176,8
54-2м	Гуляш из говядины	100	10	16,5	3,88	212,13
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	800	24,8	28,1	95,48	713,63

	Итого за завтрак и обед	1350	49,2	43,5	172,68	1229,53
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт(яблоко)**	100	0,42	0,42	9,8	44,42
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за завтрак	585	13,52	12,62	88,6	508,42
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке(огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3,7	5,7	10,1	100,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	6,3	35,9	203,7
54-21м	Курица отварная	100	14,13	2,38	1,13	144,75
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	45,8
54-32хн	Компот из св яблок	200	0,2	0,1	9,9	31,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	830	31,23	20,38	100,03	706,55
	Итого за завтрак и обед	1415	44,75	33,00	188,63	1214,97

№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
	Понедельник, 2 неделя	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7,3	10,1	37,6	254,9
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,86	0,2	7,57	30
54-24гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	80,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за завтрак	570	16,96	14,5	88,17	513,5
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	1	6,1	5,8	81,5

54-3с	Расольник Ленинградский	200	3,8	5,8	13,6	125,5
54-12м	Плов из курицей	200	13,5	7,4	33,1	263,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	750	24,9	20,3	107,6	708,9
	Итого за завтрак и обед	1320	41,86	34,8	195,77	1222,4
	*с1.03-заменяется кукуруза сахарная 54-21з					
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Овощи в нарезке(помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	13,8
54-1г	Макароны отварные	150	3,3	4,9	32,8	176,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	11,1	5,8	4,4	135,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб особый	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за завтрак	580	19,4	11,6	76,6	502,1
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке(огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой	200	3,1	5,8	10,8	135,6
54-10г	Картофель отварной с молоком	150	4,5	5,5	26,5	143,7
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	10,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб особый	30	2	0,4	10	71,2
	Итого за обед	830	26,1	18,6	107,1	708,6
	Итого за завтрак и обед	1410	45,5	30,20	183,7	1210,7
№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
	Среда, 2 неделя	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	2,5	4,4	0	43,7

54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	6,2	9,2	44	257,8
Пром.	Фрукт (яблоко)**	100	0,42	0,42	9,8	34,42
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	76
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Прм.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за завтрак	585	17,12	17,62	95,5	560,12
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	58,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3,7	5,7	10,1	100,4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	18	22	13,3	309,4
54-32хн	Компот из св яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб особый	30	2	0,4	10	71,2
	Итого за обед	750	28,3	30,7	76,9	701,8
	Итого за завтрак и обед	1335	45,42	48,32	172,4	1261,92
	Четверг ,2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый***	30	0,9	0,1	1,8	11,12
54-1о	Омлет натуральный	150	10,7	18	3,2	205,4
Пром.	Фрукт(банан)**	100	2,3	0	33,6	113,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за завтрак	550	18,2	18,8	75,5	504,92
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	20,5
54-9с	Суп фасолевый	200	3,8	4,6	14,4	105,9
54-11г	Картофельное пюре	150	4,5	5,3	19,8	129,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	13,75	15,88	6,63	216,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	71,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	800	29,05	26,98	104,93	715,4
	Итого за завтрак и обед	1350	47,25	45,69	180,43	1220,32

№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
	Пятница, 2 неделя	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	20,7	10,7	21,60	271,3
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)****	10	0,1	0	7,2	19
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,86	0,2	7,57	30
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	40,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за завтрак	530	27,36	12,7	75,47	509,4
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке(помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-20с	Суп картофельный с рыбой	200	4,4	2,6	14,6	105,4
54-2г	Макаронны отварные с овощами	150	3,7	6,2	26,5	170,7
54-2м	Гуляш из говядины	100	10	16,5	3,88	212,13
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	800	24,7	26,4	95,18	708,13
	Итого за завтрак и обед	1330	52,06	39,1	170,65	1217,53
	Суббота ,2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке(огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9г	Рагу из овощей*****	150	2,9	7,5	13,6	103,3
54-4м	Котлета из говядины	100	10,13	16,25	15,38	246,75
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за завтрак	580	17,83	24,65	67,58	534,65
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке(перец болгарский)***	60	0,8	0,1	2,9	15,4

54-1с	Щи из св капусты со сметаной	200	3,7	5,6	5,7	92,2
54-6г	Рис отварной	150	2,6	4,8	36,4	203,5
54-23м	Биточек из курицы	100	10,07	4,27	13,33	138,67
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0,9	4,9	2	55,8
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
	Итого за обед	820	23,82	20,67	109,93	719,87
	Итого за завтрак и обед	1400	41,65	45,32	177,51	1254,52
	Средние показатели за завтрак и обеды	1352	46,15	40,96	177,29	1224,52

Примечание: № рецептуры* – номера рецептов из перечня блюд; Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; Овощи в нарезке, горошек зеленый*** – допускается выдача иных овощей; Джем фруктовый**** – допускается выдача различных фруктовых джемов. Рагу из овощей***** – допускается замена на следующие блюда: 54-24г «Овощное рагу с кабачками», 54-25г «Овощное рагу с баклажанами»

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню.

Показатели	Фактическое значение по меню	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутка(%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	1224,52	54,4	2350
Витамин С,мг	68,5	114,2	60
Витамин В1,мг	0,7	58,3	1,2
Витамин В2,мг	0,9	64,3	1,4
Витамина,рет.экв	503	71,8	700
Кальций,мг	601,0	54,6	1100
Магний,мг	222,1	88,8	250
Железо,мг	12,1	100,8	12
Кальций,мг	825	75,0	1100
Йод,мг	0,15	150,0	0,1
Селен,мг	0,06	200,0	0,03