

**Индивидуальный предприниматель
Байбуганов Сергей Геннадьевич**

Утверждаю:

Согласовано:

Директор МБОУ "Самусьский лицей"



С.Г. Байбуганов

2025г.



О.Н. Иванов

2025г.

**Примерное циклическое меню на обеспечение
горячим питанием детей 1-4 класс
для муниципальных общеобразовательных учреждений ЗАТО Северск
(сезон: зима-весна)**

Горячее питание 1-4 класс (одноразовое)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр		
Неделя 1		Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				
День 1		гр.,мл.,шт					
	Куриное суфле с овощами с соусом сметанным	70/30	10,3	12,76	2,38	143,46	723 6/11
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	27,8	211,95	309
	Напиток "Валетек" витаминизированный	200	0	0	19,28	76,83	ТТК № 981
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,8	0,55	24,15	75,23	ПР
Итого		500	17,5	18,31	73,61	507,47	
Итого за день:			17,5	18,31	73,61	507,47	

Горячее питание 1-4 класс (одноразовое)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр		
Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.
День 2							
	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79	54
	Котлета из птицы с соусом сметанно-томатным	60/40	8,12	8,03	3,01	138,21	295/331
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	6,3	31,84	212,86	302
	Сок	200	0,4	0,2	15,2	81,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,8	0,55	24,15	75,23	ПР
Итого		560	18,47	19,18	83,4	586,9	
Итого за день:			18,47	19,18	83,4	586,9	

Горячее питание 1-4 класс (одноразовое)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр		
Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.
День 3							
	Тефтели рыбные с соусом сметанным	60/40	9,39	9,11	4,73	148,2	239, 6/11
	Картофельное пюре	150	5,1	6,3	25,2	140,4	312
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,8	0,55	24,15	75,23	ПР
Итого		500	16,89	15,96	83,08	475,03	
Итого за день:			16,89	15,96	83,08	475,03	

Горячее питание 1-4 класс (одноразовое)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр		
Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет			№ Рец.	
День 4							
	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,4	42	56
	Биточки из птицы с соусом сметанно-томатным	60/40	9,84	9,03	2,2	153,28	295/331
	Рис отварной	150	4,67	7,42	30,4	203,5	304
	Кисель из сока	200	0,16	0,08	22,5	111,36	358
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,8	0,55	24,15	75,23	ПР
Итого		560	17,25	19,56	83,65	585,37	
Итого за день:			17,25	19,56	83,65	585,37	

Горячее питание 1-4 класс (одноразовое)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр		
Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.
День 5							
	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным	70/30	10,85	11,8	2,4	148,32	294
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	27,8	211,95	309
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,8	0,55	24,15	75,23	ПР
Итого		500	18,65	17,35	83,35	546,7	
Итого за день:			18,65	17,35	83,35	546,7	

Горячее питание 1-4 класс (одноразовое)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр		
Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.
День 6							
	Плов с птицей	250	16,64	15,4	30,1	301,65	265
	Напиток из изюма	200	0,6	0	29	111,2	348
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,8	0,55	24,15	75,23	ПР
Итого		500	19,04	15,95	83,25	488,08	
Итого за день:			19,04	15,95	83,25	488,08	

Горячее питание 1-4 класс (одноразовое)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр		
Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.
День 7							
	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79	54
	Котлета из птицы с соусом сметанно-томатным	60/40	8,12	8,03	3,01	138,21	295/331
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	6,3	31,84	212,86	302
	Сок	200	0,4	0,2	15,2	81,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,8	0,55	24,15	75,23	ПР
Итого		560	18,47	19,18	83,4	586,9	
Итого за день:			18,47	19,18	83,4	586,9	

Горячее питание 1-4 класс (одноразовое)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр		
Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.
День 8							
	Котлета рыбная Любительская соусом молочным	60/40	9,97	8,96	4,53	167,75	54-14р
	Картофельное пюре	150	5,1	6,3	25,2	140,4	312
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,8	0,55	24,15	75,23	ПР
Итого		500	17,47	15,81	82,88	494,58	
Итого за день:			17,47	15,81	82,88	494,58	

Горячее питание 1-4 класс (одноразовое)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр		
Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.
День 9							
	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,4	42	56
	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски с соусом	60/40	8,19	11,61	2,81	147,14	454/331
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	27,8	211,95	309
	Кисель из сока	200	0,16	0,08	22,5	111,36	358
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,8	0,55	24,15	75,23	ПР
Итого		560	16,33	19,72	81,66	587,68	
Итого за день:			16,33	19,72	81,66	587,68	

Горячее питание 1-4 класс (одноразовое)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр		
Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.
День 10							
	Картофель, тушеный с птицей	250	16,78	17,92	30,28	365,58	259
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,8	0,55	24,15	75,23	ПР
Итого		500	19,18	18,47	83,43	552,01	
Итого за день:			19,18	18,47	83,43	552,01	
Итого за 10 дней			179,25	179,49	821,71	5410,72	
Среднее значение: Б Ж У			17,925	17,949	82,171	541,072	

При составлении меню использованы :

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва 2011;

"Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Москва Дели плюс 2015;

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва Дели принт 2005;