



Циклическое меню горячих завтраков для обучающихся 1-х-4-х классов

на 2025 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,40	0,0	53,80
Т4.2004	Каша молочная вязкая рисовая *	200	5,80	7,90	34,4	246,60
618,619/2004	Соус абрикосовый/ягодный***	25	0,17	0,17	0,17	105,80
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	500	14,37	12,97	70,77	574,70
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный*****	180	15,21	23,30	3,78	284,7
Пром	Зеленый горошек консервированный	60	0,7	0,1	2,3	22,80
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	500	20,71	23,9	42,08	474,90
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное порционнно	10	0,10	8,20	0,10	74,80
54-11к-2020/Т4.2004	Каша молочная вязкая овсяная с курагой *	210	9,1	12,8	38,80	306,6
54-6гн-2020	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,1	7,2	30,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлебобулочное изделие****	30	4,20	6,30	32,70	206,0
	Итого за Завтрак	510	18,30	27,90	108,30	758,80
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
366/04./54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25,0	347,8
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Фрукт свежий **	100	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	510	30,8	18,70	77,0	600,50
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
/Т4.2004	Каша молочная вязкая манная с изюмом *	210	7,50	9,3	37,10	260,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Пром.	Йогурт в инд/ упаковке	95	2,5	2,3	16,60	100,0
	Итого за Завтрак	545	17,6	16,3	85,9	561,8
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,40	0,0	53,80
54-6к-2020/Т4.2004	Каша молочная вязкая пшениная *	220	9,13	12,9	41,25	316,8
618/2004	Соус ягодный	15	0,1	0,1	0,1	63,5
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	510	17,53	17,9	77,35	601,5
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
345/2004	Омлет запеченный с картофелем*****	150	13,2	20,4	11,25	283,50
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,5	29,5	140,6
Пром.	Фрукт свежий **	100	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	510	18,6	21,5	61,95	517,50
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11к-2020/Т4.2004	Каша молочная вязкая овсяная с курагой *	210	9,1	12,8	38,80	306,6
54-6гн-2020	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,1	7,2	30,8
Пром.	Хлебобулочное изделие ****	30	4,3	2,6	27,20	152,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	500	18,3	16,0	102,7	630,6
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020/54-3т-2020	Запеканка из творога / творожно морковная	150	13,9	11,7	27,2	272,5
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Фрукт свежий **	100	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	510	19,1	14,3	79,20	525,20
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
317/2004	Запеканка крупяная с яблоком .	180	6,7	6,60	38,10	315,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Йогурт в инд/ упаковке	95	2,5	2,3	16,60	100,0
	Итого за Завтрак	515	16,8	13,6	86,90	616,4
Средние показатели за период		511	19,2	18,31	79,22	586,20

Примечание:

*Для приготовления молочной каши используется крупа пшениная, пшеничная, манная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

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

***Допускается замена ягод в напитках , соусах и кашах в соответствии с сезонностью.

****Хлебобулочные изделия в ассортименте(булочка , плюшка,итд..) может увеличиваться масса изделия.

***** Блюда из яиц (омлет натуральный с овощной закуской, омлет с морковью, омлет с цветной капустой, омлет с сыром итд...)допускается взаимозамены.

Все замены осуществляются с изменением номера рецептур согласно сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2004,2020, 2022.

Литература (сборники рецептур):

- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск,2020, 2022.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. /Лапшина В.Т, Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2004г.