Приложение № 2
к Контракту № 18 от 28 марта 2022 г.

Цикличное меню по категориям

Цикличное меню 2-х разового горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся, относящихся к категории в соответствии с ч.1 ст.4.2 72-оз от 17.11.2017.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 День								
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	8,8	10,8	41,6	298,9	2004	311
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	2004	337
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	2013	487
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Какао с молоком	180	3	2,8	12,2	84,6	2004	693
Итого за завтрак:		**520**	**19,9**	**27,6**	**74,8**	**626,1**		
Обед	Салат витаминный (с 01.03 заменяется на блюдо винегрет овощной)	100	1,3	0,2	10,5	44,8	2004	40 (71)
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	255	3,9	6,9	15,6	143,8	2004	124
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	2021	54-25м
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	42,6	258	2004	332
	Компот из кураги	180	0,3	0,1	18,1	72,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за обед:		**885**	**30**	**20,5**	**108,2**	**736,5**		
Итого за 1 день:			**49,9**	**48,1**	**182,9**	**1362,6**		
2 День								
Завтрак	Оладьи	180	14,2	14,6	74,8	488	2004	334
	Варенье (малина, абрикос, клубника)	30	0,2	0,1	12,3	51,5	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	2004	685
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	4,3	3,5	4	65	к/к	к/к
Итого за завтрак:		**535**	**18,8**	**18,3**	**101**	**647,4**		

Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03. с луком репчатым, с 01.03. с луком зеленым)	100	1	3	4,6	49,8	2004	45
	Рассольник ленинградский со сметаной	255	3,9	7,9	25,8	195	2004	132
	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	14,3	6,6	7,8	141,2	2004	390
	Картофель тушеный	200	7,1	13,6	30,2	278,8	2004	216
	Компот из изюма	180	0,3	0,1	18,1	72,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за обед:		**875**	**29,8**	**32,3**	**103,4**	**828,3**		
Итого за 2 день:			**48,6**	**50,6**	**204,4**	**1416,3**		
3 День								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	8,8	9,9	43,1	287,6	2004	297
	Ветчина порциями	30	6,8	6,3	0	84	2004	6
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	2013	487
	Батон пшеничный обогащенный	60	4,5	1,7	30,9	157,2	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	2004	685
Итого за завтрак:		**550**	**20,2**	**26,1**	**84**	**646,6**		
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,2	2003	64
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	255	4,4	8,8	15,6	163,3	2004	110
	Гуляш	100	14,6	16,8	3,9	221	2004	437
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,3	48,9	311,2	2004	297
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	28,1	109	2004	639
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за обед:		**885**	**35,4**	**39,7**	**122**	**984,3**		
Итого за 3 день:			**55,6**	**65,8**	**206**	**1630,9**		
4 День								
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,2	27,5	4,6	325,9	2004	340
	Зеленый горошек	50	1,5	0,1	3,3	20	2003	20
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	2004	686
Итого за завтрак:		**495**	**21,8**	**28,8**	**38,5**	**493,7**		

Обед	Морковь с сахаром (с 01.03. заменяется на блюдо икра морковная)	100	1,3	0,2	10,5	44,8	2003 (2004)	11 (78)
	Суп картофельный с горохом	250	5,3	4,6	28,5	181,5	2004	139
	Запеканка из печени с рисом	80	11,7	14,8	12,9	238,5	2011	294
	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,9	36,9	2004	600
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	42,6	258	2004	332
	Компот из свежих яблок	180	0,2	0,1	15,5	61,2	2004	631
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за обед:		**910**	**29,6**	**29,8**	**129,9**	**911,5**		
Итого за 4 день:			**51,4**	**58,6**	**168,4**	**1405,1**		
5 День								
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	30,1	26,7	50,4	559,9	2011	224
	Соус из кураги	50	0,3	0	32,8	132,3	2013	477
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	2004	685
Итого за завтрак:		**490**	**33,5**	**27,9**	**113,7**	**840**		
Обед	Огурец соленый	60	0,5	0	1	7,9	2003	7
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	5,3	16,4	126,5	2004	140
	Фрикадельки из мяса птицы (курица)	90	12,4	12,1	9,8	198,1	2011	360
	Соус молочный	30	0,6	1,6	2,1	25,1	2011	350
	Пюре картофельное	180	3,7	6,5	24,4	175,3	2004	520
	Компот из изюма	180	0,3	0,1	18,1	72,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за обед:		**840**	**23,8**	**26,7**	**88,8**	**696,5**		
Итого за 5 день:			**57,3**	**54,6**	**202,5**	**1536,5**		
6 День								
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	6,1	9,7	37,3	262,5	2004	311
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,8	2004	97
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	2004	686
Итого за завтрак:		**515**	**13,8**	**16,8**	**67,9**	**482,1**		

Обед	Салат витаминный (с 01.03 заменяется на блюдо винегрет овощной)	100	1,3	0,2	10,5	44,8	2004	40 (71)
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	255	3,9	6,9	15,6	143,8	2004	124
	Биточек рубленый из мяса птицы (курица)	90	11,4	10,2	9,6	171,7	2004	498
	Соус томатный	30	0,3	1,6	2,2	20,7	2004	593
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,3	48,9	311,2	2004	297
	Компот из кураги	180	0,3	0,1	18,1	72,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за обед:		**905**	**31,6**	**27,6**	**121,9**	**855,7**		
Итого за 6 день:		**1420**	**45,4**	**44,3**	**189,8**	**1337,8**		
7 День								
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,2	27,5	4,6	325,9	2004	340
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	2013	487
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	2004	686
Итого за завтрак:		**455**	**20,3**	**36,9**	**35,3**	**548,5**		
Обед	Морковь с сахаром (с 01.03. заменяется на блюдо икра морковная)	100	1,3	0,2	10,5	44,8	2003 (2004)	11 (78)
	Суп крестьянский с крупой рисовой со сметаной	255	3,5	5,5	12,6	117,3	2004	134
	Гуляш	100	14,6	16,8	3,9	221	2004	437
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	42,6	258	2004	332
	Компот из свежих груш	180	0,2	0,1	15,5	61,2	2004	631
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за обед:		**885**	**30**	**30,2**	**102**	**792,9**		
Итого за 7 день:			**50,3**	**67,1**	**137,3**	**1341,4**		
8 День								
Завтрак	Каша овсяная молочная	250	10,7	14,3	39,4	338,5	2004	302
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,8	2004	97
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	2013	487
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Какао с молоком	180	3	2,8	12,2	84,6	2004	693
Итого за завтрак:		**500**	**21,4**	**32,4**	**72,3**	**674,5**		

Обед	Огурец соленый	60	0,5	0	1	7,9	2003	7
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	255	4,4	8,8	15,6	163,3	2004	110
	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	14,3	6,6	7,8	141,5	2004	390
	Пюре картофельное	180	3,7	6,5	24,4	175,3	2004	520
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за обед:		**840**	**26,3**	**23**	**75,7**	**621,6**		
Итого за 8 день:			**47,6**	**55,4**	**148**	**1296,1**		
9 День								
Завтрак	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	2021	54-1т
	Молоко сгущенное	20	1,5	1,7	11,1	65,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	2004	685
	Фрукт свежий (груша, яблоко)	160	0,6	0,5	15,3	70,5	к/к	к/к
Итого за завтрак:		**550**	**29,3**	**18,8**	**71,7**	**579,3**		
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,2	2003	64
	Суп картофельный с горохом	250	5,3	4,6	28,5	181,5	2004	139
	Курица тушеная в сметанном соусе	100	11,8	10,8	2,9	156	2011	301
	Рис отварной	200	4,6	5,1	47,6	259,4	2004	511
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	28,1	109	2004	639
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17,0	90,6	к/к	к/к
Итого за обед:		**880**	**27**	**27,3**	**132,6**	**885,6**		
Итого за 9 день:			**56,3**	**46,1**	**204,3**	**1464,9**		
10 День								
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	250	10,1	13,7	53,1	375,4	2004	311
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	2004	337
	Ветчина порциями	30	6,8	6,3	0	84	2004	6
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	2004	686
Итого за завтрак:		**565**	**25,1**	**25,7**	**84**	**670,2**		

Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03. с луком репчатым, с 01.03. с луком зеленым)	100	1,6	5	7,6	83,2	2004	45
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	5,3	16,4	126,5	2004	140
	Жаркое по-домашнему	220	13,7	15,6	18,4	276,6	2004	436
	Компот из изюма	180	0,3	0,1	18,1	72,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за обед:		**800**	**21,9**	**27,2**	**77,5**	**649,8**		
Итого за 10 день:			**47**	**52,9**	**161,5**	**1319,9**		
Всего за 10 дней:			**509,5**	**543,5**	**1805,1**	**14111,6**		
Среднее значение за 10 дней:			**51**	**54,4**	**180,5**	**1411,2**		

Источник рецептур:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд."Хлеб-продинформ" 2004 г.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
3. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов. - Пермь 2008 г.
5. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотреб-надзора, Новосибирск - 2021 г.

Примечание: допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и йогуртам, сезонные замены овощей и фруктов.