

Приложение № 3
к контракту на оказание услуг
от «30» декабря 2022 года № 2023.64

Цикличное меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов на 2023 год

**Цикличное меню горячих завтраков
для обучающихся 1-х–4-х классов на 2023 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-25.1к-2022	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	650	16,1	15,3	69,7	480,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2022	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2022	Макароны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м-2022/ТПП	Котлеты из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-10гн-2022	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	530	24,9	21	71,5	574,5
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1м-2022	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-2гн-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт – апельсин**	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Завтрак	550	35	12,9	66,1	520,6
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г-2022	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2022/ТПП	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Фрукт – яблоко**	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Итого за Завтрак	630	24,1	10,2	72,8	479,5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2022	Помидор в нарезке *	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12м-2022	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6

54-6гн-2022	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Йогурт в инд/ упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8
	Итого за Завтрак	595	35,1	10	68	502,9
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-13к-2022	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-2гн-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт - апельсин **	130	1,2	0,3	10,5	49,1
	Итого за Завтрак	590	18,8	18,6	70,3	524
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-9к-2022	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.59	11.26	34.28	272.9
54-6гн-2022	Чай со смородиной и сахаром***	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	610	18,8	21,1	71	548,1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о-2022	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-20з-2022	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-21гн-2022	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Фрукт – мандарин**	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	580	29,9	31	46,4	584,3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2022	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-2гн-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	550	34,2	13,2	68,6	530,5
	Четверг, 2 неделя					
54-21з-2022	Кукуруза сахарная*	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-3з-2022	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
54-14р/2022/ТПП	Котлета рыбная, минтай	90	11,5	3,7	5,5	101
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Фрукт – апельсин**	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	690	25,2	11,4	78,8	518,4
	Пятница, 2 неделя					

	Завтрак					
54-9к-2022	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-2гн-2022	Чай с клюквой и сахаром ***	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Йогурт в инд/ упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8
	Итого за Завтрак	705	17,9	13,9	90,9	559,7
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2022	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-11з-2022	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2022/ТПП	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Фрукт – апельсин**	130	1,2	0,3	10,5	49,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	670	25,4	9,9	70,7	473,7
Средние показатели за период		610	25,45	15,71	70,4	524,7

Примечание:

*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор/перец сладкий болгарский) 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.

**Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов 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

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за завтрак	Удельный вес от рекомендуемой величины за сутки (%)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за завтрак
Калорийность	524,8 ккал	21	470-587,5
Витамин С	46,1 мг	77	12
Витамин В1	0,3 мг	25	0,2
Витамин В2	0,4 мг	29	0,3
Витамин А	145,7 мкг рэ	20	140
Кальций	377,4 мг	34	220
Магний	89,7мг	36	50
Железо	4,9 мг	41	2,4
Калий	805,1 мг	73	220
Йод	56,3 мкг	56	20
Селен	26 мкг	87	6
Количество белков (г)	25,5	33	15,4
Количество жиров (г)	15,8	20	15,8
Количество	70,5	67	21

углеводов (г)			
Масса (г)	610	500	28

Литература (сборники рецептов):

- Сборнику рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд завтраков (основное меню) по дням цикла (в перерасчете на одного ребенка) в г. брутто

Категория продукта	Продукт	1 неделя						2 неделя						Итого	Среднесуточное значение
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота		
хлеб пшеничный	Сухари панировочные	-	9,96	5,18	9,96	-	-	-	-	5,18	-	-	9,96	40,24	3,35
	Хлеб пшеничный	40	47,16	30	51,16	40	30	30	40	30	47,2	60	51,16	496,68	41,39
крупы, бобовые	Крупа манная	-	-	9,68	-	-	-	-	-	9,68	-	-	-	19,36	1,61
	Крупа овсяная	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	50	-	100	8,33
	Крупа пшеничная Артек	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	4,17
	Крупа рисовая	30,8	-	-	-	45,3	-	-	-	-	-	-	-	76,1	6,34
макаронные изделия	Макаронные изделия высшего сорта	-	51	-	-	-	-	-	-	44,6	-	-	95,6	7,97	
картофель	Картофель	-	-	-	211,7	-	-	-	-	-	-	-	211,7	423,4	35,28
овощи	Томат	-	67,8	-	-	67,8	-	-	-	-	-	-	67,8	203,4	16,95
	Морковь	-	-	-	-	14,6	-	-	-	26,7	-	-	-	41,3	3,44
	Лук репчатый	-	-	-	-	8,38	-	-	-	-	9	-	-	17,38	1,45
	Горошек зеленый консерв.	-	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	93	7,75
	Томатное пюре	-	-	-	-	10,7	-	-	-	-	-	-	-	10,7	0,89
	Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	93	7,75
	Апельсин	-	-	150	-	-	-	130	-	-	150	-	130	560	46,67
фрукты свежие	Лимон	7,49	-	-	7,49	-	-	-	-	7,49	-	-	-	22,47	1,87
	Мандарин	-	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	100	8,33
	Яблоко	150	-	-	150	-	-	-	150	-	150	-	-	750	62,5
	Клюква	-	12,84	-	-	-	-	-	-	-	-	12,84	-	25,68	2,14
	Смородина черная	-	-	-	-	12,84	-	12,84	-	-	-	-	-	25,68	2,14
мясо жилованное	Говядина 1 категории	-	87,46	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	87,46	7,29
птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка – потрошенная 1 кат)	Куриная грудка (филе)	-	-	-	75,94	120,57	-	-	-	-	-	-	75,94	272,45	22,7
	рыба (филе)	Минтай (филе)	-	-	-	-	-	-	-	68,14	-	-	-	68,14	5,68
молоко и молочные продукты	сахаром 8,5 % м.д.ж.	-	-	20	-	-	-	-	-	20	-	-	-	40	3,33
	Молоко 2.5% м.д.ж	118	20,76	-	39,48	-	106	100	187,7	-	9	100	39,48	720,42	60,04
кисломолочные продукты	Йогурт 1.5% м.д.ж	-	-	-	-	95	-	-	-	-	-	95	-	190	15,83
творог	Творог 5.0% м.д.ж	-	-	139,5	-	-	-	-	-	139,5	-	-	-	279	23,25
сыр	Сыр российский	31,2	-	-	-	-	31,2	31,2	31,2	-	15,6	-	-	140,4	11,7
сметана	Сметана 15.0%	-	-	5,18	-	-	-	-	-	5,18	-	-	-	10,36	0,86
масло сливочное	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	4	13,16	5,18	6,8	-	10	10	11,55	5,18	6,5	10	6,8	89,17	7,43
	Масло подсолнечное	-	-	-	2,52	6,7	-	-	-	-	-	-	2,52	11,74	0,98
яйцо	Яйцо куриное	-	-	4,37	-	-	-	-	101,53	4,37	12,87	-	-	123,14	10,26
сахар	Сахар-песок	10	7	16	7	7	10	10	7	16	7	10	7	114	9,5
чай	Чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	11	0,92
какао-порошок	Какао-порошок	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	5	0,42
соль пищевая поваренная йодированная	Соль поваренная йодированная	1	0,74	0,38	0,74	0,8	1	1	0,45	0,38	0,86	1	0,74	9,09	0,76
	Вода	253	491	236	205,2	366,4	254	245	80	236	293,2	245	210,2	3115	259,58
иные продукты	Ванилин	-	-	0,01	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	0,02	0

**Цикличное меню горячих обедов
для обучающихся 1-х–4-х классов на 2023 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	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
	Итого за Обед	830	33,9	20	103,7	729,9
	Вторник, 1 неделя					
	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
	Итого за Обед	930	42,3	15,9	102,8	722,7
	Среда, 1 неделя					
	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
	Итого за Обед	920	35,7	26,5	108,3	814,5
	Четверг, 1 неделя					
	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
54-6г-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	810	31,4	32,8	93,6	794,4
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-3з/2022	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с/2022	Рассольник	200	4,8	5,8	13,6	125,5

	Ленинградский					
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	870	31,8	25,9	92,9	730,3
	Суббота, 1 неделя					
	Обед					
54-2з-2022	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с-2022	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г-2022	Макаронны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-18м-2022	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-22хн-2022	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	800	32,5	28,2	86,2	728,8
	Понедельник, 2 неделя					
	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	830	42,2	14,7	107,2	729,2
	Вторник, 2 неделя					
	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	870	34	24,4	91,9	722,4
	Среда, 2 неделя					
	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
54-11г-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	940	32,2	19,8	101,4	712,2
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-3з-2022	Помидоры в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-5с-2022	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-4г-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	910	37,7	28,8	100,5	812,2
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-1с-2022	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-21г-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	850	42,6	23,5	111,6	826,9
	Суббота, 2 неделя					
	Обед					
54-8с-2022	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2022	Рис отварной	200	3,6	4,8	36,4	203,5
54-9р-2022	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	17,1	19,8	5	266,1
54-23хн-2022	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	700	32,2	29,8	99,4	793,9
	Средние показатели за период	855	35,71	24,19	99,96	759,78

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

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за обед	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения в среднем за обед
Калорийность	759,8 ккал	31,0	705–822,5
Витамин С	56,9 мг	95	18
Витамин В1	0,5 мг	42	0,4
Витамин В2	0,6 мг	43	0,4
Витамин А	1026,4 мкг рэ	147	210
Кальций	269,4 мг	24	330
Магний	154,7 мг	62	75
Железо	8,4 мг	70	3,6
Калий	1545 мг	140	330
Йод	101,2 мкг	101	30
Селен	29,5 мкг	98	9
Количество белков (г)	35,7	46	23,1
Количество жиров (г)	24,2	31	23,7
Количество углеводов (г)	100,0	30	100,5
Масса (г)	855	39	700

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.

**Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд обедов (основное меню) по дням цикла
(в перерасчете на одного ребенка) в г. брутто**

Категория продукта	Продукт	1 неделя						2 неделя						Итого	Среднесуточное значение
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота		
хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	91,16	70	-	-	60	-	60	60	11,16	-	77,16	60	489,48	40,79
	Сухари панировочные	9,96	-	-	-	-	-	-	-	9,96	-	9,96	-	29,88	2,49
мука пшеничная	Мука пшеничная высший сорт	2	1,38	1,63	4,97	-	3,63	-	-	-	2,81	2	4,97	23,39	1,95
крупы, бобовые	Крупа рисовая	-	-	-	72	4	-	49,83	-	-	-	-	54	179,83	14,99
	Крупа гречневая ядрица	-	-	69	-	-	-	-	-	69	-	-	-	138	11,5
	Горох	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	75	16	107	8,92
макаронные изделия	Макаронные изделия высшего сорта	-	-	8	-	-	61,2	-	-	-	-	-	-	77,2	6,43
картофель	Картофель	282,2	325,5	134,4	26,9	275,2	-	84	326,2	280,9	134,4	-	84	1953,7	162,81
овощи	Огурец соленый	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	15	1,25
	Томат	-	-	67,8	-	67,8	-	-	67,8	-	67,8	-	-	271,2	22,6
	Свекла	77,5	-	-	43,5	-	-	-	-	43,5	-	-	-	164,5	13,71
	Петрушка (корень)	0,5	2,5	-	0,5	-	0,5	2,5	-	0,5	2,5	0,5	2,5	12,5	1,04
	Петрушка (зелень)	-	4,69	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,69	0,39
	Огурец	-	75	-	75	-	75	-	-	-	-	-	-	225	18,75
	Морковь	10,9	43,2	10,9	13,6	10,9	10,9	26,9	10,9	13,6	10,9	10,9	10,9	184,5	15,38
	Лук репчатый	10	30,47	10	10	27,25	10	19,21	28,98	18,25	25,58	10	10	209,74	17,48
	Капуста белокочанная	70	-	-	20	-	70	-	-	36,5	-	70	-	266,5	22,21
	Кабачок	-	-	-	-	-	-	-	-	78,75	-	-	-	78,75	6,56
Томатное пюре	1,2	10,75	-	6	6,5	1,2	11,77	7,15	12,6	10,21	1,2	-	68,58	5,72	
фрукты свежие	Смородина черная	-	-	-	32,1	-	-	25,68	-	-	-	-	25,68	83,46	6,96
	Яблоко	-	-	150	-	150	-	150	-	150	-	-	-	600	50
	Мандарин	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	300	25
	Вишня	-	-	42,4	-	-	25,44	42,4	-	-	42,4	-	-	152,64	12,72
	Апельсин	-	-	-	-	-	-	-	130	-	-	150	-	280	23,33
сухофрукты, орехи	Смесь сухофруктов	-	26,75	-	-	-	-	-	-	26,75	-	-	-	53,5	4,46
	Курага	21,4	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	21,4	-	64,2	5,35
мясо жилованное	Говядина 1 категории	-	25,76	-	-	114,13	-	-	125,54	-	119,84	87,46	-	472,73	39,39
субпродукты (печень, язык, сердце)	Печень говяжья	-	-	97,37	-	-	97,37	-	-	-	-	-	-	194,74	16,23
птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка – потрошенная 1 кат)	Куриная грудка (филе)	75,94	117,24	-	-	-	-	132,63	-	75,94	-	-	-	401,75	33,48
рыба (филе)	Минтай (филе)	-	-	-	105,26	-	-	-	-	-	-	-	105,26	210,52	17,54
молоко и молочные продукты	Молоко 2.5% м.д.ж	47,48	-	-	-	-	-	-	-	44,28	-	20,76	-	112,52	9,38
сыр	Сыр российский	-	-	-	6,38	-	-	-	-	-	-	-	6,38	12,76	1,06
сметана	Сметана 15.0%	10	-	33,38	62,88	10	43,38	-	-	10	-	10	52,88	232,52	19,38
масло сливочное	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	9,07	-	8,43	14,35	6,5	9,79	-	7,15	8,16	11,64	6,36	12,09	93,54	7,8
масло растительное	Масло подсолнечное	9,52	9,5	10,38	11,99	4	12,38	11,37	2	9,52	2	4	11,99	98,65	8,22
яйцо	Яйцо куриное	-	1,76	-	-	-	-	-	-	-	1,76	-	-	3,52	0,29
сахар	Сахар-песок	7	7	7	9	7	7	7	7	9	7	7	7	88	7,33
крахмал	Крахмал картофельный	-	-	-	-	-	6	-	6	-	-	-	6	18	1,5
соль пищевая поваренная йодированная	Соль поваренная йодированная	1,41	1,48	2,43	1,3	1,1	2,53	1,18	1,18	1,34	1,21	1,04	1,14	17,34	1,45
специи	Лавровый лист	0,04	0,08	0,04	0,04	0,07	0,04	0,04	0,07	0,04	0,04	0,04	0,04	0,58	0,05
иные продукты	Бульон	160	140	140	160	150	160	130	140	160	140	160	130	1770	147,5
	Кислота лимонная	-	-	0,2	0,2	-	-	0,2	-	0,8	0,2	-	-	1,6	0,13
	Вода	212,2	192	300,63	613,5	202	583,83	361,54	180	200,2	386,38	356	517,5	4105,78	342,15

Заказчик

Исполнитель