

Пояснительная записка

При составлении меню использован Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет), разработанный ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н.Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н.Герасименко, Е.В. Михеева, М.А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

Пособие рассмотрено и утверждено на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (протокол № 3 от 19.05.2022г.), рекомендовано к использованию при организации питания детей в образовательных организациях.

1 неделя

номер рецептуры	название блюда	масса	белки,г	жиры,г	углеводы,г	энергет. ценность,Ккал
	понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-24-к-2020	каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром	фрукт мандарин***	120	1	0,2	9	42
54-2-гн-2-20	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	итого за завтрак	580	13,8	10,8	80,6	476,6
	Обед					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	780	26,1	22	105,1	721,3
	Итого за день	1360	39,9	32,8	185,7	1197,9

	Вторник 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	20	0,2	0	0,5	2,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	итого за завтрак	500	37,3	11,1	56,4	475,8
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-31хн-2020	Компот из ягод	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	820	29	23,1	105,5	745,4
	Итого за день	1320	66,3	34,2	161,9	1221,2
****- в период с	1 марта заменяется на 54-21з-2020 "Кукурузная сахарная"					

	Среда 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт (груша)***	120	0,5	0,4	12,4	54,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	итого за завтрак	585	17,4	13,9	79,3	511,5
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-31м-2020	Оладьи из печени по кунцевски	80	13,9	9,1	12,5	187,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	780	31,9	18,3	119,5	768,3
	Итого за день	1365	49,3	32,2	198,8	1279,8

	Четверг 1 неделя					
	Завтрак					
54-27з-2020	Морковь отварная дольками	20	0,3	0,7	1,4	12,5
54-27г-2020	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1
54-6м-2020	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	итого за завтрак	500	22,5	19,5	80,1	586,1
	Обед					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	795	33,8	15,1	115,3	731,4
	Итого за день	1295	56,3	34,6	195,4	1317,5

	Пятница 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
Пром.	Фрукт (яблоко)***	230	0,9	0,9	22,5	102,1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	итого за завтрак	680	16,4	14,1	91,8	560,9
	Обед					
54-28з-2020	Свёкла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	780	29,8	24	93,5	708,9
	Итого за день	1460	46,2	38,1	185,3	1269,8

2 неделя

номер рецептуры	название блюда	масса,г	белки,г	жиры,г	углеводы,г	энергетическая ценность,Ккал
	понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
Пром	Фрукт (мандарин)	120	1	0,2	9	42
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром	хлеб ржано-пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за завтрак	610	17,7	14,2	72	487,6
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за обед	705	25,4	27,1	93,4	718
	Итого за день	1315	43,1	41,3	165,4	1205,6

	Вторник 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-11м-2020	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-2хн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак	510	38,4	8,7	80,8	555,9
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	795	32,2	17	110	720,9
	Итого за день	1305	70,6	25,7	190,8	1276,8

	Среда 2 неделя					
	Завтрак					
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром	Фрукт (яблоко)	270	1,1	1,1	26,5	119,9
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак	720	15,8	13,7	94,5	564,3
	Обед					
54-27з-2020	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	5	25,6
Пром	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за обед	750	28,7	26,6	90,8	717,8
	Итого за день	1470	44,5	40,3	185,3	1282,1

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
	Шницель из курицы	85	16,2	3,7	11,4	143,3
	Чай с лимоном и сахаром	215	0,3	0,1	7,1	30
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак	530	28,9	10,6	80,2	532,1
	Обед					
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с-2020	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	152,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за обед	760	29,7	23,6	93,8	706
	Итого за день	1290	58,6	34,2	174	1238,1

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром	Фрукт (груша)	150	0,6	0,5	15,5	68,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	600	14,8	10,2	83,7	485,9
	Обед					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	800	28,4	22,4	101,5	719,7
	Итого за день	1400	43,2	32,6	185,2	1205,6