

ИП Вдовина Т.В.

 Т.В. Вдовина /

Утверждаю

Согласовано
 Директор БОУ ОО «МОПРО № 117»

 / С.В. Бойкова /

**Циклическое меню горячих завтраков
 для детей с СД 1-х–4-х классов на 2026-2027 учебный год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
548-2-1998/СР	Каша молочная с маслом**	200	6,89	5,48	40,19	237,33
54-1гн-2022/СР	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,4
127-2020/СР	Выпечное /кондитерское изделие	50	2,15	2,39	17,56	97,09
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
	Итого за Завтрак	500	13,03	8,36	82,66	448,82
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
893-2-1998/СР	Плов с курицей (филе курицы)	200	14,31	17,35	43,20	385,90
421-2015/СР	Выпечное /кондитерское изделие	50	3,88	4,36	23,55	121,00
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
54-1гн-2022/СР	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,4
	Итого за Завтрак	500	22,18	22,2	91,66	621,3
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2022/СР	Запеканка / сырники / ленивые вареники из творога	130	25,70	9,25	14,82	245,40
ТПП/СР	Молоко сгущенное / соус сладкий	30	2,16	2,55	16,80	98,40
54-1гн-2022/СР	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,4
ТПП	Фрукт свежий	100	0,40	0,00	11,30	46,00
ТПП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Итого за Завтрак	500	31,49	12,20	62,86	481,60
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2022/СР	Омлет натуральный	150	12,68	17,98	3,25	225,50

ТПП/СР	Доп. гарнир овощной*	20	0,62	0,04	1,42	8,20
405,410-2015/СР	Выпечное /кондитерское изделие	75	4,46	5,98	21,12	222,00
54-1гн-2022/СР	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,4
ТПП	Хлеб пшеничный	55	3,80	0,40	24,60	117,20
	Итого за Завтрак	500	21,75	24,44	50,45	574,30
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
698-2024/СР	"Ежики" куриные с томатным соусом	100	9,01	21,00	13,26	277,68
946-2-1998/СР	Картофельное пюре	150	3,23	2,88	26,06	137,30
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
54-1гн-2022/СР	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,4
	Итого за Завтрак	500	16,22	24,37	64,23	529,38
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022/СР	Сыр п/твердых сортов порционный	10	2,32	2,95	0,00	35,80
27-1998/СР	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
548-1-1998/СР	Каша молочная с маслом**	250	8,66	7,82	47,37	295,35
54-1гн-2022/СР	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,4
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
	Итого за Завтрак	520	15,05	18,51	72,41	511,65
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
406-2022/СР	Паста сливочная с курицей	200	15,11	25,95	30,98	418,81
421-2015/СР	Выпечное /кондитерское изделие	50	3,88	4,36	23,55	121,00
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
54-1гн-2022/СР	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,4
	Итого за Завтрак	500	22,98	30,80	79,44	654,21
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
ТПП	Вареники с картофелем с маслом	200	12,25	11,75	53,60	375,30
ТПП	Фрукт свежий	100	0,40	0,00	11,30	46,00
ТПП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
54-1гн-2022/СР	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,4

	Итого за Завтрак	525	14,74	12,02	77,39	479,20
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
315,373-2016/СР	Голубцы ленивые тушенные в соусе сметанном с томатом	100	13,10	10,98	14,56	209,50
171-2015/СР	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,56	4,66	38,73	230,73
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
54-1гн-2022/СР	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,4
	Итого за Завтрак	500	25,66	16,13	78,21	554,63
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2022/СР	Омлет натуральный	150	12,68	17,98	3,25	225,50
ТПП	Доп. гарнир овощной*	40	1,24	0,08	2,84	16,40
54-1з-2022/СР	Сыр п/твердых сортов порционный	10	2,32	2,95	0,00	35,80
421-2015/СР	Выпечное /кондитерское изделие	50	3,88	4,36	23,55	121,00
54-1гн-2022/СР	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,4
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Итого за Завтрак	500	24,11	25,81	54,30	517,30
Средние показатели за период		504,5	20,721	19,443	71,361	537,239

Примечание:

*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза, овощи варенные и т.д либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта в соответствии с сезонностью.

Допускается замена ягод, фруктов в напитках, сладких соусов.

** Для приготовления молочной каши используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая и т.д.

Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины и т.д не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью
Топпинг к творожному блюду: сгущенное молоко, сладкий соус.

Литература (сборники рецептур):

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий [Текст] : Нормат. документация для предприятий обществ. питания / Сост. Румянцев А. В. - Москва : Дело и Сервис, 1998.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Могильный М.П., Тутельян Т.В. Издательство "Дели принт", Москва, 2011.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания/Лапшина В.Т, Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002/04.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/Харченко Н.Э., Издательство "Академия", Москва, 2014.
- Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2020.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений/Перевалов А.Я., Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018.
- Химический состав пищевых продуктов. Справочник под редакцией А.А. Покровского, Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2009.
- Сборник рецептур на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2015.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 3-е издание, Москва 2024.