

Согласовано

*Г. Герасим Л. Г.*

Утверждаю

*Губин*Циклическое меню завтраков для учащихся 1-4 классов  
на период 2025-2026 год

1 вариант

	9640	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
<b>Понедельник</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	54-13-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная с фруктово-ягодным наполнителем, с маслом (жидкая)	548/2/1998г	230	7.911	6.582	46.145	275.143
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>15,414</b>	<b>9,852</b>	<b>83,23</b>	<b>478,671</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>500</b>	<b>15,414</b>	<b>9,852</b>	<b>83,23</b>	<b>478,671</b>
<b>Вторник</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	27/1998	10	0.080	7.250	0.130	66.100
2	Каша молочная с фруктово-ягодным наполнителем, с маслом (жидкая)	548/1998.	230	7.450	8.248	36.564	245.428
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>12,29</b>	<b>16,038</b>	<b>73,569</b>	<b>476,576</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>500</b>	<b>12,29</b>	<b>16,038</b>	<b>73,569</b>	<b>476,576</b>
<b>Среда</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Запеканка творожная	ГТК	130	24.021	8.659	19.405	255.767
2	Соус клубничный	1090/98.	20	0.038	0.000	8.349	34.048
3	Хлеб пшеничный	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
5	Фрукт свежий	ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>525</b>	<b>27,479</b>	<b>8,974</b>	<b>71,018</b>	<b>474,733</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>525</b>	<b>27,479</b>	<b>8,974</b>	<b>71,018</b>	<b>474,733</b>
<b>Четверг</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	ТПП	10	0.040	0.000	6.530	24.700
2	Каша молочная с фруктово-ягодным наполнителем, с маслом (жидкая)	548/1/1998г	230	7.958	7.475	43.512	273.940
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.129	46.338
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>12,854</b>	<b>8,015</b>	<b>90,991</b>	<b>480,578</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>500</b>	<b>12,854</b>	<b>8,015</b>	<b>90,991</b>	<b>480,578</b>
<b>Пятница</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Овощная закуска	ТПП	10	0.310	0.020	0.710	4.100
2	Омлет натуральный	54-10-2020	145	12.966	19.527	3.309	241.138
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
5	Фрукт свежий	ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>555</b>	<b>18,596</b>	<b>20,087</b>	<b>56,714</b>	<b>474,686</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>555</b>	<b>18,596</b>	<b>20,087</b>	<b>56,714</b>	<b>474,686</b>
<b>Суббота</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	ТПП	10	0.040	0.000	6.530	24.700
2	Каша молочная с фруктово-ягодным наполнителем, с маслом (жидкая)	548/1/1998г	230	7.958	7.475	43.512	273.940
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.129	46.338



<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>12,854</b>	<b>8,015</b>	<b>90,991</b>	<b>480,578</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>500</b>	<b>12,854</b>	<b>8,015</b>	<b>90,991</b>	<b>480,578</b>
<b>Понедельник</b>							
<b>2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	ТПП	10	0.040	0.000	6.530	24.700
2	Каша молочная с фруктово-ягодным наполнителем, с маслом (жидкая)	548/2/1998г	230	6.480	6.447	38.262	237.805
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Фрукт свежий	ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>630</b>	<b>11,143</b>	<b>6,897</b>	<b>92,727</b>	<b>471,733</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>630</b>	<b>11,143</b>	<b>6,897</b>	<b>92,727</b>	<b>471,733</b>
<b>Вторник</b>							
<b>2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	27/1998	10	0.080	7.250	0.130	66.100
2	Каша молочная с фруктово-ягодным наполнителем, с маслом (жидкая)	548/1/1998г	230	7.958	7.475	43.512	273.940
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>12,798</b>	<b>15,265</b>	<b>80,517</b>	<b>505,088</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>500</b>	<b>12,798</b>	<b>15,265</b>	<b>80,517</b>	<b>505,088</b>
<b>Среда</b>							
<b>2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Овощная закуска	ТПП	10	0.310	0.020	0.710	4.100
2	Омлет натуральный	275/2018	255	14.713	21.748	27.294	358.309
3	Хлеб пшеничный	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>17,979</b>	<b>22,083</b>	<b>56,804</b>	<b>488,807</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>500</b>	<b>17,979</b>	<b>22,083</b>	<b>56,804</b>	<b>488,807</b>
<b>Четверг</b>							
<b>2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Запеканка творожная	ТТК	200	36.955	13.321	29.853	393.479
2	Соус клубничный	1090/98.	50	0.095	0.000	20.872	85.120
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>41,113</b>	<b>13,771</b>	<b>82,84</b>	<b>623,427</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>500</b>	<b>41,113</b>	<b>13,771</b>	<b>82,84</b>	<b>623,427</b>
<b>Пятница</b>							
<b>2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	54-1з-2020	15	4.020	4.095	0.000	54.150
2	Каша молочная с фруктово-ягодным наполнителем, с маслом (жидкая)	548/1998.	250	8.109	8.659	39.808	264.306
3	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>520</b>	<b>16,509</b>	<b>13,249</b>	<b>74,198</b>	<b>472,204</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>520</b>	<b>16,509</b>	<b>13,249</b>	<b>74,198</b>	<b>472,204</b>
<b>Суббота</b>							
<b>2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	ТПП	10	0.040	0.000	6.530	24.700
2	Каша молочная с фруктово-ягодным наполнителем, с маслом (жидкая)	548/2/1998г	180	6.199	6.619	33.857	220.409
3	Хлеб пшеничный	ТПП	55	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Фрукт свежий	ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>585</b>	<b>11,143</b>	<b>6,897</b>	<b>92,727</b>	<b>471,733</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>585</b>	<b>11,143</b>	<b>6,897</b>	<b>92,727</b>	<b>471,733</b>
<b>ИТОГО ЗА Завтрак:</b>			<b>6230</b>	<b>213,879</b>	<b>160,121</b>	<b>919,407</b>	<b>5901,75</b>
<b>ИТОГО ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>6230</b>	<b>213,879</b>	<b>160,121</b>	<b>919,407</b>	<b>5901,75</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>519.17</b>	<b>17.82</b>	<b>13.34</b>	<b>76.62</b>	<b>491.81</b>
<b>СООТНОШЕНИЕ:</b>				<b>1</b>	<b>0,749</b>	<b>4,3</b>	



**Циклическое меню обедов для учащихся 1-4 классов  
на период 2025-2026 год**

	9642	Номер по сборнику рецептов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
<b>Понедельник</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска	9/2018.	60	0.180	4.800	0.823	47.047
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998.	200	4.870	5.000	18.780	136.716
3	Жаркое из курицы	820/3/1998.	240	13.343	18.775	28.198	328.619
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот фруктово-ягодный	54-1хн-2020	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>760</b>	<b>22,953</b>	<b>29,115</b>	<b>92,591</b>	<b>707,832</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>760</b>	<b>22,953</b>	<b>29,115</b>	<b>92,591</b>	<b>707,832</b>
<b>Вторник</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска	198/1998	60	1.292	5.730	7.985	88.014
2	Борщ с капустой и картофелем на курином	262/1998.	200	4.300	7.852	12.515	136.440
3	Каша гречневая с мясом по-купечески	ТТК	200	16.128	13.386	24.570	277.168
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>700</b>	<b>25,4</b>	<b>27,328</b>	<b>93,52</b>	<b>706,472</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>700</b>	<b>25,4</b>	<b>27,328</b>	<b>93,52</b>	<b>706,472</b>
<b>Среда</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска	54-13з	60	0.968	2.997	6.152	54.311
2	Суп гороховый на курином бульоне	306/3/1998.	225	8.179	8.381	19.008	181.994
3	Рыба тушеная в томате с овощами	640/3/1998.	90	10.814	8.745	4.771	140.684
4	Картофельное пюре	946/2/1998.	150	3.226	2.882	26.059	137.304
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Компот фруктово-ягодный	1113/3/98г.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>785</b>	<b>27,747</b>	<b>23,545</b>	<b>100,78</b>	<b>709,743</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>785</b>	<b>27,747</b>	<b>23,545</b>	<b>100,78</b>	<b>709,743</b>
<b>Четверг</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска	334/2011.	60	0.880	1.752	5.039	38.919
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне	282/3/1998.	200	4.079	7.834	8.394	118.984
3	Фрикасе из курицы	599/2022	90	11.071	13.213	7.661	193.720
4	Макаронные изделия отварные	940/2/1998.	150	5.514	2.824	35.227	188.533
5	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
6	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-1хн-2020	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>745</b>	<b>24,964</b>	<b>26,028</b>	<b>93,656</b>	<b>701,706</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>745</b>	<b>24,964</b>	<b>26,028</b>	<b>93,656</b>	<b>701,706</b>
<b>Пятница</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска	147/2018.	60	0.088	3.003	0.286	28.455
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	307/3/1998.	200	5.763	3.601	18.874	128.135
3	Рагу овощное с мясом птицы	887/3/1998.	200	12.758	16.779	24.863	296.077
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>720</b>	<b>23,809</b>	<b>23,923</b>	<b>102,413</b>	<b>702,717</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>720</b>	<b>23,809</b>	<b>23,923</b>	<b>102,413</b>	<b>702,717</b>
<b>Суббота</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска	56/2017	60	0.654	1.686	4.967	37.079
2	Борщ с капустой и картофелем на курином	262/1998.	200	4.300	7.852	12.515	136.440
3	Каша гречневая с курицей по-купечески	ТТК	240	16.308	15.677	29.358	323.135
4	Хлеб пшеничный	ТПП	70	5.320	0.630	34.790	158.200
5	Кисель фруктово-ягодный с сахаром	1131/3/98.	200	0.129	0.040	23.548	96.620
6	<b>Итого за Обед:</b>		<b>770</b>	<b>26,682</b>	<b>25,845</b>	<b>97,560</b>	<b>720,304</b>
7	<b>Итого за день:</b>		<b>770</b>	<b>26,682</b>	<b>25,845</b>	<b>97,560</b>	<b>720,304</b>
<b>Понедельник</b>							
<b>2 неделя</b>							
<b>Обед</b>							



1	Овощная закуска	198/1998	60	1,292	5,730	7,985	88,014
2	Борщ с капустой и картофелем на курином	262/1998.	200	4,300	7,852	12,515	136,440
3	Печень по-строгановски	748/3/1998.	90	10,844	12,462	6,448	181,456
4	Рис отварной	934/3/1998.	150	3,736	2,705	39,275	196,393
5	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2,280	0,270	14,910	67,800
6	Кисель фруктово-ягодный с сахаром	1131/3/98.	200	0,129	0,040	23,548	96,620
<b>Итого за Обед:</b>			<b>730</b>	<b>22,581</b>	<b>29,059</b>	<b>104,681</b>	<b>766,723</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>730</b>	<b>22,581</b>	<b>29,059</b>	<b>104,681</b>	<b>766,723</b>
<b>Вторник</b>							
<b>2 неделя</b>							
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска	54-13з	60	1,139	3,270	5,537	55,187
2	Суп гороховый на курином бульоне	306/3/1998.	200	7,270	7,450	16,896	161,773
3	Рыба тушеная в томате с овощами	640/3/1998	90	10,814	8,745	4,771	140,684
4	Картофельное пюре	946/2/1998.	150	3,226	2,882	26,059	137,304
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3,040	0,360	19,880	90,400
6	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0,640	0,000	28,570	114,450
<b>Итого за Обед:</b>			<b>740</b>	<b>26,129</b>	<b>22,707</b>	<b>101,713</b>	<b>699,798</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>740</b>	<b>26,129</b>	<b>22,707</b>	<b>101,713</b>	<b>699,798</b>
<b>Среда</b>							
<b>2 неделя</b>							
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска	130/3/1998.	60	0,964	3,005	6,124	54,914
2	Свекольник с фрикадельками	95/2018.	200	5,261	6,121	14,752	132,685
3	Паэта сливочная с говядиной	406/2022	200	14,831	24,232	31,584	401,088
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3,040	0,360	19,880	90,400
5	Компот фруктово-ягодный с сахаром	1113/3/98г.	200	0,000	0,000	14,970	59,850
<b>Итого за Обед:</b>			<b>700</b>	<b>24,096</b>	<b>33,718</b>	<b>87,31</b>	<b>738,937</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>700</b>	<b>24,096</b>	<b>33,718</b>	<b>87,31</b>	<b>738,937</b>
<b>Четверг</b>							
<b>2 неделя</b>							
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска	1070/3/1998.	60	1,055	6,030	6,585	84,371
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне	282/3/1998.	200	4,079	7,834	8,394	118,984
3	Рагу овощное с мясом птицы	887/3/1998.	220	13,107	17,616	27,922	316,578
4	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4,180	0,495	27,335	124,300
5	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-1хн-2020	200	0,000	0,000	14,970	59,850
<b>Итого за Обед:</b>			<b>735</b>	<b>22,421</b>	<b>31,975</b>	<b>85,206</b>	<b>704,083</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>735</b>	<b>22,421</b>	<b>31,975</b>	<b>85,206</b>	<b>704,083</b>
<b>Пятница</b>							
<b>2 неделя</b>							
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска	198/1998	60	1,292	5,730	7,985	88,014
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998.	200	4,870	5,000	18,780	136,716
3	Фрикасе из курицы	599/2022	90	11,071	13,213	7,661	193,720
4	Картофельное пюре	946/2/1998.	150	3,226	2,882	26,059	137,304
5	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2,280	0,270	14,910	67,800
6	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0,640	0,000	28,570	114,450
<b>Итого за Обед:</b>			<b>730</b>	<b>23,379</b>	<b>27,095</b>	<b>103,965</b>	<b>738,004</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>730</b>	<b>23,379</b>	<b>27,095</b>	<b>103,965</b>	<b>738,004</b>
<b>Итого за Обед:</b>			<b>8805</b>	<b>291,832</b>	<b>330,936</b>	<b>1151,946</b>	<b>8590,319</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>8805</b>	<b>291,832</b>	<b>330,936</b>	<b>1151,946</b>	<b>8590,319</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>733,75</b>	<b>24,32</b>	<b>27,58</b>	<b>96</b>	<b>715,86</b>
<b>СООТНОШЕНИЕ:</b>				<b>1</b>	<b>1,134</b>	<b>3,947</b>	

#### ПРИМЕЧАНИЕ

Для приготовления молочных блюд используется крупа манная, рисовая, пшенная, пшеничная, ячневая, овсяные хлопья "Геркулес".  
Допускается дополнять меню фруктами и йогуртными продуктами.  
Все блюда входящие в состав меню могут быть заменены в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20, объемно-планировочных решений пищеблока учреждения, наличия необходимого технологического оборудования и по согласованию с Заказчиком.