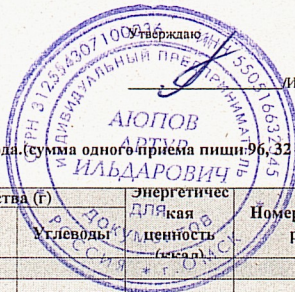


Согласовано
Директор БОУ Г. Омска



И. П. Аюпов А. И.

Циклическое меню горячих завтраков и обедов для обучающихся с о/з 5-11х классов с 01.01.24 года (сумма одного приема пищи: 96,32 руб.)

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Котлета из курицы с морковью тушеная соусе	120	9,90	14,24	13,36	224,28	ТПП/354/2011
	Рис отварной с овощами	180	4,16	5,65	37,60	220,50	/334/2016
	Хлеб пшеничный	40	0,10	7,30	0,10	66,10	пром.товар
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	54-4гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	15,76	28,29	59,66	561,78	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	2,40	9,00	9,40	127,80	88/2011
	Фрикадельки из говядины запеченные в соусе	120	12,94	11,97	19,33	232,76	54-29м-2022/ТПП
	Макароны отварные	180	6,40	5,90	39,40	236,20	54-1г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Компот из клубники***	200	0,10	0,00	7,20	29,30	54-31хн-2022/СР
Итого за Обед:		790	24,84	27,17	95,03	719,86	
День 2							
Завтрак	Тефтели из говядины с рисом	90	13,30	14,20	9,70	224,80	54-16м-2022/ТПП
	Соус сметанный с томатом	50	0,70	1,40	2,70	25,60	331/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,60	43,10	280,44	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,65	0,50	15,90	78,25	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		540	26,69	23,80	78,20	637,99	
Обед	Суп с крупой на курином бульоне и фрикадельками мясными	250	17,50	7,60	11,40	183,90	117/2011
	Рагу из курицы	280	29,34	11,00	27,40	339,60	54-22м-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-35хн-2022/СР
Итого за Обед:		770	50,24	18,90	78,30	698,10	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью (сырники из творога с морковью)	180	17,72	11,10	31,40	299,52	54-2г-2022/СР
	Сгущенное молоко	30	1,40	1,80	11,20	65,40	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Йогурт в инд/ упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
Итого за Завтрак:		555	27,02	14,70	79,20	559,72	
Обед	Свекольник на курином бульоне со сметаной	250	2,25	3,40	13,40	110,40	54-18с-2022/СР
	Печень по-строгановски	100	16,80	15,90	6,70	236,40	54-18м-2022/СР
	Горошница	180	16,92	10,20	48,90	318,24	№ 198/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2022/СР
Итого за Обед:		770	39,37	29,90	107,00	834,74	
День 4							
Завтрак	Котлета (биточек) из курицы тушенная в соусе	120	18,10	8,80	13,96	207,63	54-5м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	180	3,72	6,40	23,80	167,30	54-11г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		530	25,02	15,60	64,06	496,63	
Обед	Суп из овощей на курином бульоне	250	1,75	2,40	10,10	69,40	54-26с-2022/СР
	Котлета(биточек) рыбная	120	12,70	7,32	9,70	158,70	54-3р-2022/ТПП
	Соус сметанный натуральный	50	1,50	8,20	3,30	93,00	54-1соус/СР
	Рис отварной	180	4,30	5,82	43,70	244,30	54-6г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Компот из ягоды***	200	0,10	0,10	7,80	32,70	54-11хн-2022/СР
Итого за Обед:		840	23,35	24,14	94,30	691,90	
День 5							
Завтрак	Плов с курицей	280	38,10	11,34	46,50	440,40	54-12м-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		520	41,40	11,74	73,40	565,40	
Обед	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	250	6,00	7,25	17,00	156,90	54-3с-2022/СР
	Курица тушенная в соусе	100	23,33	6,11	3,90	163,40	290/2011
	Макароны отварные	180	6,40	5,90	39,40	236,20	54-1г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	136,90	Пром.
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13хн-2022/СР
	Итого за Обед:		770	39,33	19,76	95,10	758,80
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Икра кабачков	60	0,90	2,83	4,43	46,80	про товар
	Вареники с картофелем	250	12,29	15,37	53,67	408,35	395/2011 г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,80	27,90	54-8гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		550	16,39	18,60	84,60	576,85	

Обед	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,40	5,80	20,40	166,40	54-8с-2022/СР
	Тефтели из говядины с рисом	120	13,00	14,20	9,70	224,80	54-16м-2022/ТПП
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,60	43,10	280,44	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,20	11,00	46,70	54-34хн-2022/СР	
Итого за Обед:		790	34,44	28,10	103,90	812,14	
День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	180	15,20	21,60	3,80	270,60	54-1о-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Булочка сладкая	1шт	4,00	7,00	28,00	191,00	Пром.
Итого за Завтрак:		460	21,70	28,80	53,00	558,70	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,50	3,50	23,10	149,50	54-7с-2022/СР
	Жаркое по домашнему из курицы	280	34,72	8,74	24,60	315,84	54-28м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Компот из ягоды***	200	0,20	0,10	7,70	32,70	Пром.
Итого за Обед:		770	44,42	12,64	75,10	591,84	
День 3							
Завтрак	Каша молочная****	200	8,60	11,22	34,33	272,90	54-9к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1а-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	0,10	7,20	пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8гн-2022/СР
	Фрукт свежий**	200	1,80	0,40	16,20	75,60	пром
Итого за Завтрак:		655	17,20	16,42	57,83	440,60	
Обед	Борщ с капусты и картофелем на курином бульоне со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,00	22,00	5,60	295,70	54-9р-2022/СР
	Картофельное пюре	180	3,72	6,40	23,80	167,30	54-11г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022/СР
Итого за Обед:		720	30,92	34,40	79,00	748,20	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*						
	Котлета(биточек) рыбная запеченная в соусе	120	12,70	7,32	9,70	158,70	54-9р-2022/СР
	Рис отварной	180	4,30	5,82	43,70	244,30	54-3р-2022/ТПП
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	0,10	7,20	пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2020/СР
Итого за Завтрак:		540	20,20	13,54	60,10	438,10	
Обед	Суп из овощей на курином бульоне с фрикадельками мясными	200	10,80	7,60	17,00	183,10	54-5с-2022/СР
	Плов с курицей	280	38,10	11,34	46,50	440,40	54-12м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2022/СР
Итого за Обед:		720	52,30	19,34	101,50	793,20	
День 5							
Завтрак	Сырники (творожная запеканка)	200	13,50	3,90	111,73	535,50	Пром.
	Повидло	25	0,08	0,00	12,80	51,44	Пром.
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8гн-2022/СР
	Йогурт в инд/упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
Итого за Завтрак:		560	20,78	5,70	157,03	762,74	
Обед	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	250	5,80	7,13	14,50	145,10	54-4с-2022/СР
	Голубцы ленивые запеченные в соусе	120	8,52	8,60	8,60	145,40	54-4с-2022/СР
	макаронны отварные	180	6,40	5,90	39,40	236,20	54-1г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,60	75,10	1008/2010
Итого за Обед:		540	18,02	14,80	86,30	550,50	
Итого за Обед:		1330	41,84	36,73	187,10	1 246,10	
Средние показатели за период (завтрак):		541	23,216	17,719	76,708	559,851	
Средние показатели за период (обед):		827	38,105	25,108	101,633	789,488	
Средние показатели за период:		1368	61,321	42,827	178,341	1349,339	

Примечание:

*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза/лило 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.

****Для приготовления молочной каши используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

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.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/Дели принт/Москва 2011 г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ Издательство Арий/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Термь, 2011 г.