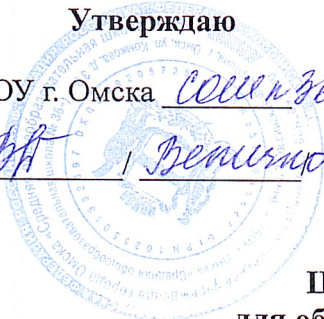


Утверждаю

Директор БОУ г. Омска *Солн и ЗВ*

В.А. Вельмиров



Согласовано

ИП Степаненко Г.В.



/Г.В. Степаненко/

**Циклическое меню горячих завтраков
для обучающихся 5-х–11-х классов на 2024 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022/СР	Сыр п/твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,4	0,00	53,7
53-19з-2022/СР	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-23к-2022/СР	Каша жидкая молочная пшеничная****	200	6,9	5,8	32,1	208,3
54-3гн-2022/СР	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,5	32	152,4
Пром.	Фрукт – яблоко**	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	590	16	18,5	80,6	552,8
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2022/СР	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-11г-2022/СР	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-5м-2022/СР	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-5гн-2022/СР	Чай с облепихой и сахаром***	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Завтрак	555	28,4	15,5	78,7	567,9
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2022/СР	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7
54-11 соус-2022/СР	Соус вишневый***	30	0,1	0	15,1	61
54-45гн-2022/СР	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Йогурт в индивидуальной упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8
	Итого за Завтрак	565	46,6	15,9	74,5	628,7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г-2022/СР	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-16м/54-3с-2022/СР	Тефтели из говядины с рисом, тушеные с соусом красным основным	120	14	13,9	10	220,9

54-3гн-2022/СР	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	560	28,7	22,1	89,2	669,8
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2022/СР	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2022/СР	Сыр п/твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-6з-2022/СР	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-14р-2022/СР	Котлета, (биточки) рыбные	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-2гн-2022/СР	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	23,5	20,6	80,9	602,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022/СР	Сыр п/твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,4	0,00	53,7
53-19з-2022/СР	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-22к-2022/СР	Каша жидкая молочная овсяная****	220	7,5	8,2	27,1	211,9
54-3гн-2022/СР	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Фрукт – яблоко**	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	595	15,5	20,8	68,2	521,2
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2022/СР	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-21гн-2022/СР	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Фрукт – яблоко**	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	550	25,8	28,3	51,2	562,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2022/СР	Помидор в нарезке *	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-12м-2022/СР	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-2гн-2022/СР	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	600	39,1	10,7	76,3	558,7
	Четверг, 2 неделя					
54-2т-2022/СР	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,7
54-3гн-2022/СР	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Йогурт в индивидуальной упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8
	Итого за Завтрак	575	30,9	16,7	88,5	626,8
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022/СР	Сыр п/твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з-2022/СР	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-21к-2022/СР	Каша вязкая молочная ячневая****	200	7,2	9,3	34,1	249
54-13гн-2022/СР	Чай с черной смородиной с сахаром***	200	0,3	0,1	12,9	53,7
Пром	Фрукт – яблоко**	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	570	15,2	18,2	81,5	551
	Средние показатели за период	578	27,1	18,76	78,28	590,38

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.

**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, сладких соусов.

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

Литература (сборники рецептов):

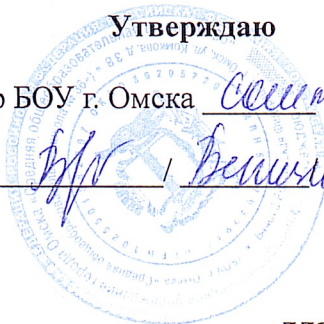
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст] : Нормат. документация для предприятий обществ. питания / Сост. Румянцев А. В. - Москва : Дело и Сервис, 1998.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Могильный М.П., Тутельян Т.В. Издательство "Дели принт", Москва, 2011.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания/Лапшина В.Т, Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002/04.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Харченко Н.Э., Издательство "Академия", Москва, 2014.
- Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2020.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В.,Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептов 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 рецептов на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2015.

Утверждаю

Директор БОУ г. Омска

Светлана Зв

Вру *Величко ЛБ*



Согласовано

ИП Степаненко Г.В.



/Г.В. Степаненко/

**Цикличное меню горячих обедов
для обучающихся 5-х–11х классов на 2024 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-12з-2022/СР	Икра морковная*	100	2,1	7,1	10,1	113,2
54-2с-2022/СР	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	250	5,9	7,1	12,7	138
54-6з-2022/СР	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р-2022/СР	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-2хн-2022/СР	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1,0	31,7	156,5
	Итого за Обед	930	33	29,1	125	893,3
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-23з-2022/СР	Маринад овощной с томатом*	100	1,5	8,9	9,7	124,5
54-25с-2022/СР	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-12м-2022/СР	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-31хн-2022/СР	Компот из клубники**	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1,0	31,7	156,5
	Итого за Обед	880	49,1	23,5	108,8	842,3
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-13з-2022/СР	Салат из свеклы отварной*	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-5с-2022/СР	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-9м-2022/СР	Жаркое по-домашнему	220	22,1	20,6	18,9	349,7
54-1хн-2022/СР	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	850	40	33,7	95,4	844,4

Четверг, 1 неделя						
	Обед					
54-8з-2022/СР	Салат из белокочанной капусты с морковью*	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-24с-2022/СР	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6	2,7	19,4	126,1
54-11г-2022/СР	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-23м-2022/СР	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-2хн-2022/СР	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1,0	31,7	156,5
	Итого за Обед	910	36,7	24,6	113,5	821,2
Пятница, 1 неделя						
	Обед					
54-3з-2022/СР	Помидор в нарезке*	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-1с-2022/СР	Щи из свежей капусты на курином бульоне (со сметаной)	250	5,8	7,0	7,1	115,3
54-1г-2022/СР	Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-2м-2022/СР	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-9хн-2022/СР	Компот из облепихи**	200	0,2	1	7,4	39
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	930	36,5	32,3	97,6	826,7
Понедельник, 2 неделя						
	Обед					
54-3з-2022/СР	Помидор в нарезке*	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-8с-2022/СР	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-3г-2022/СР	Макаронны отварные с сыром	180	9,5	8,2	34,4	249,3
54-5м-2022/СР	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-1хн-2022/СР	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	910	43,9	19,4	123,4	843,2
Вторник, 2 неделя						
	Обед					
54-2з-2022/СР	Огурец в нарезке*	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2с-2022/СР	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	250	5,9	7,1	12,7	138
54-6г-2022/СР	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-9р-2022/СР	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	19	22	5,5	295,6
54-2хн-	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9

2022/CP						
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1,0	31,7	156,5
	Итого за Обед	930	36,8	36,7	116,6	942,5
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-23з-2022/CP	Маринад овощной с томатом*	100	1,5	8,9	9,7	124,5
54-5с-2022/CP	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-22м-2022/CP	Рагу из курицы	300	31,4	10,6	26,3	326
54-9хн-2022/CP	Компот из облепихи**	200	0,2	1	7,4	39
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	930	49,2	29,1	92,5	827,1
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-2з-2022/CP	Огурец в нарезке*	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-3с-2022/CP	Рассольник Ленинградский на курином бульоне (со сметаной)	250	5,9	7,2	17	156,9
54-1з-2022/CP	Макаронны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-16м, 54-3с-2022/CP	Тефтели из говядины с рисом, тушеные с соусом красным основным	120	14	13,9	10,0	220,9
54-22хн-2022/CP	Кисель из вишни**	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	930	32,6	28,1	113,5	837,5
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-15з-2022/CP	Икра свекольная*	100	2,2	7,1	11,4	118,9
54-24с-2022/CP	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6	2,7	19,4	126,1
54-11з-2022/CP	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м-2022/CP	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-1хн-2022/CP	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	930	34,8	33,8	115,4	904,8
	Средние показатели за период	913	39,26	29,03	110,17	858,3

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.

**Допускается замена ягод в напитках, сладких соусов.

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.