

Утверждаю

Директор БОУ г. Омска Селин ЗВ

Зр / Ветичко СВ

Циклическое меню горячих о

Согласовано

Директор ООО «МАРИЯ»
Заблужкая Ю.В.

я обучающихся 5-х-11-х классов

на 2025 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-1с-2022	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,80	7,6	7,12	120,10
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	8,3	43,10	286,6
54-23м-2022/ТПП	Биточек из курицы	100	19,2	4,3	13,3	168,7
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
	Итого за Обед	810	41,9	21,0	118,42	829,80
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная *	100	2,0	7,0	10,0	113,3
54-17с.135/04	Суп из овощей	250	1,75	4,63	10,13	89,0
54-22м-2022/489/2004	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6
54-1хн-2022	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
	Итого за Обед	880	36,55	21,13	101,13	742,4
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-8з- 2022	Салат из белокочанной капусты с морковью ***	100	1,6	10,1	9,6	136,0
54-7с-2022	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,15	149,50
438/2004	Азу из говядины	220	19,6	10,6	21,4	286,2
54-6хн-2022	Компот из ягод **	200	0,3	0,1	10,2	52,8
Пром.	Хлеб пшеничный/урожаиный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
	Итого за Обед	850	34,05	24,98	103,65	812,0
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-2с-2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	7,35	7,63	12,6	142,8
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,9	7,1	48,6	278,20
54-10р/2022	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,14	11,30	6,3	191,9
54-24хн-2022	Кисель из ягоды **	200	0,3	1,1	11,9	58,8
Пром.	Хлеб пшеничный /урожаиный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
	Итого за Обед	830	34,79	27,83	118,78	859,20

	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-3с-2022	Рассольник Ленинградский	250	6,0	7,8	17,0	161,8
54-16м-2020	Тефтели из говядины	100	14,44	14,8	8,11	222,6
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,4	6,6	39,2	242,40
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
	Итого за Обед	810	33,44	29,9	123,41	895,30
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-8с-2022	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,4
54-7м-2020/ТПП	Шницель из говядины	100	18,2	18,1	16,3	301,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	8,3	43,10	286,6
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
	Итого за Обед	810	43,45	32,95	134,65	1009,20
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-3з-2022	Помидор в нарезке*	100	1,10	0,20	3,80	21,4
54-7с-2022	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,15	149,5
54-12м-2022/492/2004	Плов с курицей	200	27,30	8,1	33,3	316,7
54-23хн-2022	Кисель из ягод **	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
	Итого за Обед	830	41,15	12,58	111,75	725,70
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-12з-2020	Икра овощная морковная***	100	2,1	7,1	10,1	113,1
54-2с-2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	7,35	7,63	12,6	142,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,13	8,0	26,4	194,4
54-2р-/388/04 ТПП	Котлета рыбная	100	17,5	6,8	8,6	165,20
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный/урожайный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
	Итого за Обед	930	37,68	30,23	116,8	884,0
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
135/2004	Суп из овощей	250	1,75	4,63	10,13	89,0
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	8,3	43,1	286,6
54-18м-2022	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,8	6,7	236,6
54-6хн-2022	Компот из ягод **	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный /урожайный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
	Итого за Обед	810	34,75	29,53	109,43	842,50
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-1с-2022	Щи из свежей капусты со	250	5,8	7,6	7,12	120,10

	сметаной					
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,2	7,3	43,7	269,3
54-5м-2022/ТПП	Котлеты из курицы	100	19,2	4,3	13,3	168,7
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
	Итого за Обед	830	39,3	20,0	119,02	812,5
Средние показатели за период		839	37,71	25,01	115,70	841,30

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 2025 в соответствии с сезонностью.

**Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.

В зависимости от типа пищеблока допускается замена салатов на вышеуказанные продукты.

***В случае отсутствия технологической возможности приготовления салатов допускается замена салатов 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 2025г в соответствии с сезонностью.

Все замены осуществляются с изменением номера рецептур согласно Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2004,2020,2022.

Литература (сборники рецептур):

- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организаций / пособие-М: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора . 2020 г. 2022 г.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004 г.