



Утверждаю
Директор БОУ г. Омска *Сосина*
В.В. Ветчинина

Согласовано

Директор ООО «МАРИЯ»
Заблущкая Ю.В.



Циклическое меню горячих завтраков для 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					
	Завтрак					
Т4.2004.54-25к-2022	Каша молочная рисовая *	250	7,25	9,9	43,0	308,3
618,619/2004	Соус абрикосовый /ягодный	40	0,27	0,27	0,27	169,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	550	12,42	10,67	79,47	646,10
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный*****	200	16,9	25,9	4,2	316,3
54-12з-2020	Икра морковная*	100	2,0	7,0	10,0	113,3
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
	Итого за Завтрак	580	24,4	26,8	53,8	568,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11к-2020/Т4.2004	Каша молочная вязкая овсяная с курагой *	260	11,2	15,8	48,0	379,4
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлебобулочное изделие****	30	4,20	6,30	32,70	206,0
	Итого за Завтрак	550	20,2	22,6	116,7	752,8
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
366/04./54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25,0	347,8
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Фрукт свежий **	140	0,7	0,6	18,70	84,60
	Итого за Завтрак	550	30,27	18,7	81,0	618,5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
/Т4.2004	Каша молочная вязкая манная с изюмом *	260	9,3	11,5	45,9	322,9
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Йогурт в инд/ упаковке	95	2,5	2,3	16,60	100,0
	Итого за Завтрак	595	15,0	14,1	88,7	543,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020/Т4.2004	Каша молочная вязкая пшеничная *	250	10,4	14,5	46,9	359,9
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
618,619/2004	Соус ягодный	40	0,27	0,27	0,27	169,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	550	15,47	15,27	83,2	696,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2022	Овощи в нарезке*/	100	1,10	0,20	4,8	39,4
345/2004	Омлет запеченный с картофелем*****	200	17,6	27,20	15,0	378,0
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	560	23,5	27,9	55,8	584,8
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11к-2020/Т4.2004	Каша молочная вязкая овсяная с курагой *	260	11,2	15,8	48,0	379,4
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлебобулочное изделие ****	30	4,3	2,6	27,20	152,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	550	20,3	18,9	111,2	699,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020/54-3т-2020	Запеканка из творога / творожно морковная	150	13,9	11,7	27,2	272,5
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Фрукт свежий **	140	0,9	1,6	26,7	96,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	550	19,4	15,3	91,2	555,2
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
317/2004	Запеканка крупяная с яблоком .	250	9,30	9,20	52,90	438,10
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Йогурт в инд/ упаковке	95	2,5	2,3	16,60	100,0
	Итого за Завтрак	585	15,0	11,8	95,7	658,7
Средние показатели за период		562	19,6	18,2	85,7	632,42

Примечание:

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

*/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.

**Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины, груша. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью

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

****Хлебобулочные изделия в ассортименте(булочка , плюшка,итд..) может увеличиваться масса изделия.

***** Блюда из яиц (омлет натуральный с овощной закуской, омлет с морковью, омлет с цветной капустой, омлет с сыром итд...)допускается взаимозамены.

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 общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск,2020, 2022.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. /Лапшина В.Т, Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2004г.