

Утверждаю

Согласовано

Директор БОУ г. Омска _____

_____/_____/_____/

_____/_____/_____/

**Циклическое меню горячих завтраков
для обучающихся 1-х–4-х классов на 2023 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	руб.
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	
54-25.1к-2022	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	
54-6гн-2022	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
Пром.	Фрукт - яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
	Итого за Завтрак	620	16,2	15,3	70,3	483,3	90
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-3з-2022	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-1г-2022	Макароны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	196,8	
54-4м-2022	Котлеты из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	
	Итого за Завтрак	530	24,6	21,2	68,4	561,9	90
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1м-2022	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5	
54-2гн-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
Пром.	Фрукт - апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	
	Итого за Завтрак	550	35	12,9	66,1	520,6	90
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	
54-6з-2022	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	
54-1п-2022	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5	
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Пром.	Фрукт - яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640</i>	<i>19,8</i>	<i>12,6</i>	<i>75,8</i>	<i>495</i>	<i>90</i>
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-3з-2022	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-12м-2022	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	
54-2гн-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	
Пром.	Йогурт в инд/ упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>595</i>	<i>34,6</i>	<i>10,1</i>	<i>60,9</i>	<i>473,3</i>	<i>90</i>
	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	
54-13к-2022	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	
54-2гн-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
Пром.	Фрукт - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560</i>	<i>18,5</i>	<i>18,5</i>	<i>67,9</i>	<i>512,7</i>	<i>90</i>
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	
54-24к-2022	Каша молочная пшеничная	185	7,7	9,4	34,8	254,3	
54-2гн-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	
Пром.	Фрукт - яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>545</i>	<i>17,6</i>	<i>18,9</i>	<i>65,8</i>	<i>503,3</i>	<i>90</i>
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	
54-1о-2022	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	
54-20з-2022	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	
54-4гн-2022	Чай черный с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	68,3	
Пром.	Фрукт - мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>580</i>	<i>26,4</i>	<i>28,8</i>	<i>36,2</i>	<i>509,3</i>	<i>90</i>
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1м-2022	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5	
54-2гн-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
Пром.	Фрукт - яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550</i>	<i>34,2</i>	<i>13,2</i>	<i>68,6</i>	<i>530,5</i>	<i>90</i>
	Четверг, 2 неделя						
Пром.	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,1	

54-11г-2022	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	
54-14р/2022	Котлета рыбная, минтай	100	12,8	4,1	6,1	112,3	
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Пром.	Фрукт - апельсин	150	1,2	0,3	10,5	49,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
	Итого за Завтрак	680	21,4	15,4	67,3	493,6	90
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2з-2022	Огурцы в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-2м-2022	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	
54-2гн-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	
	Итого за Завтрак	530	26,2	21,7	57,3	529,1	90
	Суббота, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3з-2022	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-22м-2022	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11,1	64,9	319,9	
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Пром.	Фрукт - апельсин	130	1,2	0,3	10,5	49,1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	
	Итого за Завтрак	630	27,7	12,1	64,9	478	90
Средние показатели за период							

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	598,8 ккал	25,5	2350
Витамин С	17,8 мг	30,0	60,0
Витамин В1	0,2 мг	16,6	1,2
Витамин В2	0,2 мг	14,3	1,4
Витамин А	210,0 рет. экв.	30,0	700,0
Кальций	151,2 мг	13,7	1100,0
Фосфор	271,5 мг	24,7	1100,0
Магний	80,5 мг	32,2	250,0
Железо	3,9 мг	32,5	12,0
Калий	330,0 мг	30,0	1100,0
Йод	0,039 мг	39,0	0,1
Селен	0,021 мг	70,0	0,03

Литература (сборники рецептов):

- 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, 2022.
- 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, 2016.

Утверждаю

Согласовано

Директор БОУ г. Омска _____

_____ / _____ / _____

_____ / _____ / _____

**Цикличное меню горячих обедов
для обучающихся 1-х–4-х классов на 2023 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	руб.
	Понедельник, 1 неделя						
	Обед						
54-14з-2022	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4	
54-1с-2022	Щи из свежей капусты со сметаной*	200	4,7	5,6	5,7	92,2	
54-11г-2022	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	
54-5м-2022	Котлеты из курицы	90	17,3	3,9	12	151,7	
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	
<i>Пром.</i>	Йогурт в индивидуальной упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8	
<i>Пром.</i>	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Итого за Обед	855	35,6	20	98,2	715,1	90
	Вторник, 1 неделя						
	Обед						
54-32з-2022	Морковь в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	
54-5с-2022	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	
54-22м-2022	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	
54-1хн-2022	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
<i>Пром.</i>	Фрукт - мандарин	150	1,2	0,3	11,3	52,5	
<i>Пром.</i>	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Итого за Обед	920	41,9	15,8	100,5	710,9	90
	Среда, 1 неделя						
	Обед						
54-3з/2022	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-11с-2022	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	5	5,8	11,3	116,9	
54-1г-2022	Макароны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	196,8	
54-4м-2022	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	
54-6хн-2022	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	
<i>Пром.</i>	Фрукт - яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
<i>Пром.</i>	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	
	Итого за Обед	860	32,1	27,7	101,2	781,9	90
	Четверг, 1 неделя						
	Обед						

54-2з-2022	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	
54-2с-2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной*	200	4,7	5,7	10,1	110,4	
54-6з-2022	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	
54-9р/2022	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,1	19,8	5	266,1	
54-7хн/2022	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	
Пром.	Йогурт в инд. упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	
	Итого за Обед	855	34,1	32,6	87	777,3	90
	Пятница, 1 неделя						
	Обед						
54-3з/2022	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-3с/2022	Рассольник Ленинградский*	200	4,8	5,8	13,6	125,5	
54-9м-2022	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	
Пром.	Фрукт - яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Итого за Обед	870	31,8	25,9	92,9	730,3	90
	Суббота, 1 неделя						
	Обед						
54-2з-2022	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	
54-1с-2022	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	
54-4з-2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-18м-2022	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	
54-7хн-2022	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	
	Итого за Обед	770	34,4	23,7	100,5	708,9	90
	Понедельник, 2 неделя						
	Обед						
54-16з-2022	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	
54-17с-2022	Суп из овощей*	200	1,4	3,7	8,1	71,2	
54-12м-2022	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	
54-6хн-2022	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	
Пром.	Фрукт - яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Итого за Обед	890	37,6	19,2	103	734,4	90
	Вторник, 2 неделя						
	Обед						
54-3з-2022	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-7с-2022	Суп картофельный с макаронными изделиями*	200	5,2	2,8	18,5	119,6	

54-9м-2022	Жаркое по-домашнему	220	22,1	20,6	18,9	349,7	
54-23хн-2022	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	
Пром.	Фрукт - апельсин	130	1,2	0,3	10,5	49,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Итого за Обед	870	34	24,4	91,9	722,4	90
	Среда, 2 неделя						
	Обед						
54-2с-2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной*	200	4,7	5,7	10,1	110,4	
54-4з-2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-5м-2022	Котлеты из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	
54-3соус/2022	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
Пром.	Йогурт в инд. упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	
	Итого за Обед	835	39,8	19	107	758,4	90
	Четверг, 2 неделя						
	Обед						
54-3з-2022	Помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-5с-2022	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	
54-12м-2022	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	
54-6хн-2022	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	
Пром.	Фрукт - яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	
	Итого за Обед	890	44,2	16,5	97,6	715,7	90
	Пятница, 2 неделя						
	Обед						
54-2з-2022	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	
54-1с-2022	Щи из свежей капусты со сметаной*	200	4,7	5,6	5,7	92,2	
54-3з-2022	Макаронные отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	
54-4м-2022	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	
Пром.	Фрукт - апельсин	130	1,2	0,3	10,5	49,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Итого за Обед	890	36,3	29,1	106,3	830,7	90
	Суббота, 2 неделя						
	Обед						
54--14з-2022	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4	
54-8с-2022	Суп картофельный с горохом*	200	6,7	4,6	16,3	133,1	

54-6г-2022	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	
54-11р-2022	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,5	6,7	5,7	132,5	
54-7хн-2022	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	
Пром.	Йогурт в инд. упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	
	Итого за Обед	855	32,1	21,5	102,4	731,3	90
Средние показатели за период							90

*Примечание: приготовление супов на бульоне

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню обедов	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	705,3 ккал	30,0	2350
Витамин С	24,2 мг	40,0	60,0
Витамин В1	0,3 мг	25,0	1,2
Витамин В2	0,4 мг	33,3	1,4
Витамин А	367,5 рет. экв.	52,5	700,0
Кальций	129,2 мг	11,7	1100,0
Фосфор	353,3 мг	32,1	1100,0
Магний	122,2 мг	48,9	250,0
Железо	5,1 мг	42,5	12,0
Калий	577,5 мг	52,5	1100,0
Йод	0,081 мг	81,0	0,1
Селен	0,018 мг	60,0	0,03

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, 2022.
- 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, 2016.