

Согласовано
Директор БОУ Г.Омск СОШ № 6

Ю.Н.Нечасова

Утверждаю
Директор ООО «ПИТАНИЕ ПРО»

Д.В.Давыдов Ю.Н./

Циклическое меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11х классов с 01.01.25 года.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,88	7,40	6,25	147,25	№229/2011г.
	Рис отварной	200	4,80	6,40	48,60	271,40	№54-6г
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.товар
	Чай фруктовый с сахаром	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн.
	Булочки	50	7,60	8,80	56,40	334,00	Пром.
Итого за Завтрак:		590	29,59	23,00	132,58	855,05	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,88	7,00	7,13	115,25	№88/2011
	Котлета куриная с морковью	100	8,41	12,36	2,32	154,44	№ пром.товар
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,80	7,60	43,10	280,40	№54-4г
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Компот из брусники	200	0,10	0,10	7,80	32,70	№ 54-11гн
Итого за Обед:		810	33,90	27,66	99,75	770,29	
День 2							
Завтрак	Тефтели мясные запеченные в соусе	120	14,45	14,72	8,08	222,67	пром.товар/331/2011
	Макароны отварные с маслом	180	6,40	5,94	39,40	236,20	№54-1г
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	№54-3гн/2020
Итого за Завтрак:		560	25,65	21,26	83,58	627,37	
Обед	Суп картофельный гороховый	250	6,70	4,60	16,30	133,10	№102/2011
	Рагу из курицы	280	29,34	9,86	24,53	304,30	54-22м
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн
Итого за Обед:		810	42,34	15,06	86,63	651,70	
День 3							
Завтрак	Капуста тушеная с мясом птицы	280	23,55	11,51	14,58	256,06	54-27м
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
Итого за Завтрак:		560	29,85	12,11	60,38	470,36	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,20	2,80	18,50	119,60	№54-7с
	Купаты куриные	100	11,11	13,06	7,88	193,52	№ пром.товар
	Картофельное пюре	180	3,70	6,40	23,80	167,33	54-11г
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	№54-2гн
Итого за Обед:		810	26,31	22,86	95,98	694,75	
День 4							
Завтрак	Фрикаделька запеченная в соусе сметанном с томатом	120	9,90	14,24	13,36	224,28	пром.товар/331/2011г
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	№54-4г
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн.
Итого за Завтрак:		560	24,65	22,40	87,57	653,92	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,13	12,63	138,00	54-2с-2022
	Котлета рыбная запеченная в соусе	120	12,65	5,86	19,58	181,57	пром.товар/354/2011
	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,74	244,30	54-6г-2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-2хн
Итого за Обед:		810	27,85	19,25	125,25	785,27	
День 5							
Завтрак	Овощи в нарезке*	100	2,83	0,17	5,83	36,83	пром.товар
	Жаркое по домашнему	250	23,14	25,80	23,69	421,43	№259/2011г.
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	пром.товар
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	№54-3гн/2020
Итого за Завтрак:		580	28,47	26,27	50,92	556,46	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	17,50	32,50	77,50	675,00	95/2011г
	Курица тушеная с морковью	100	9,00	11,63	42,63	311,25	№303/2011
	Макароны отварные с маслом	180	6,40	5,94	39,40	236,20	№54-1г
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	№54-2гн
Итого за Обед:		810	39,20	50,67	205,33	1 436,75	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Овощи в нарезке*	100	14,12	5,78	4,46	126,40	№45/211г
	Котлета рыбная запеченная в соусе	120	12,65	5,86	19,58	181,57	№ пром.товар 354/016
	Рис отварной	200	4,80	6,40	48,60	271,40	№54-6г
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	пром.товар
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,30	0,10	7,20	30,90	№54-6гн/2020
Итого за Завтрак:		660	34,87	18,44	99,54	704,07	
Обед	Свекольник со сметаной	250	17,50	32,50	77,50	675,00	54-18с-2020
	Плов с курицей	280	39,70	11,81	50,24	458,85	54-12м-2022
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн
Итого за Обед:		810	63,50	44,91	173,54	1 348,15	
День 2							
Завтрак	Купаты куриные	100	11,11	13,06	7,88	193,52	№ пром.товар
	Макароны отварные с маслом	200	9,84	7,56	43,08	280,44	№54-1гн
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,38	24,60	117,25	пром.товар
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	№54-3гн/2020
	Булочка	50	7,60	8,80	56,40	334,00	54-21гн-2022
Итого за Завтрак:		580	32,50	29,90	138,56	953,11	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,50	4,40	28,90	186,90	54-7с-2022
	Капуста тушеная с мясом птицы	280	23,55	11,51	14,62	256,07	54-27м
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-2хн
Итого за Обед:		810	36,55	16,51	102,72	711,27	
День 3							
Завтрак	Курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	126,40	303/2011
	Картофельное пюре	200	4,13	7,10	26,40	185,87	№54-11г
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,38	24,60	117,25	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022
Итого за Завтрак:		550	22,20	13,36	62,26	458,42	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,13	12,63	138,00	54-2с
	Тефтели мясные запеченные в соусе	120	14,45	14,72	8,08	222,67	пром.товар/331/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,10	5,30	19,80	139,40	№54-4г
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,38	24,60	117,25	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	№54-2гн
Итого за Обед:		800	27,38	27,53	71,51	644,12	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	100	14,12	5,78	4,46	126,40	№ пром.товар
	Вареники с картофелем с маслом	205	3,60	4,80	36,45	203,55	№ пром.товар
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн.
	Фрукт **	150	0,60	0,60	14,70	66,70	пром.товар
Итого за Завтрак:		695	21,63	11,58	76,94	499,05	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	6,00	7,25	17,00	156,88	54-3с
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,88	7,40	6,25	147,25	№229/2011
	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,74	244,27	54-6г
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Компот из ягод*	200	0,10	0,00	7,20	29,30	54-31хн
Итого за Обед:		810	30,40	21,01	113,59	765,20	
День 5							
Завтрак	Овощи в нарезке*	100	2,50	14,70	16,10	207,50	пром.товар
	Плов с курицей	280	39,70	11,81	50,24	458,85	№54-12м
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,38	24,60	117,25	пром.товар
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	№54-3гн/2020
Итого за Завтрак:		630	46,15	26,99	97,54	811,50	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,88	7,00	7,13	15,25	88/2011
	Фрикаделька запеченная в соусе сметанном	120	6,10	7,50	7,60	128,00	пром.товар/330/2011
	Макароны отварные с маслом	180	6,39	5,94	39,34	236,16	54-1г
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,38	24,60	117,25	пром.товар
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн
Итого за Обед:		800	22,32	20,82	85,07	523,46	
Средние показатели за период (завтрак):		5965	296	205	890	6589	
Средние показатели за период (обед):		8080	349,75	266,275	1159,366	8330,96	

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 в соответствии с сезонностью.

- 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.