



Утверждаю  
 Директор БОУ г.Омска *Селин Ю.В.*  
*Ю.В. Селин*



Согласовано  
 Директор ООО «МАРИЯ»  
 Заблущкая Ю.В.

**Цикличное меню горячих завтраков для обучающихся 1-х-4-х классов  
 на 2025 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,0	35,85
Т4.2004	Каша молочная вязкая *	200	5,80	7,90	34,4	246,60
618,619/2004	Соус абрикосовый/ягодный****	20	0,13	0,13	0,13	84,64
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,13	0,6	39,3	187,46
	Итого за Завтрак	510	14,68	11,58	80,53	582,45
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный*****	150	12,68	17,98	3,25	225,56
Пром	Зеленый горошек консервированный	60	0,7	0,1	2,3	22,80
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,3	19,67	93,73
Пром.	Хлебобулочное изделие****	50	3,25	2,1	28,65	146,5
	Итого за Завтрак	500	19,9	20,48	60,37	515,39
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,20	0,10	74,80
54-11к-2020/Т4.2004	Каша молочная вязкая овсяная с курагой *	210	9,1	12,8	38,80	306,6
54-6гн-2020	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,1	7,2	30,8
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	510	18,30	27,90	108,30	758,80
	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 **	100	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	510	30,8	18,70	77,0	600,50
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,0	35,85
/Т4.2004	Каша молочная вязкая манная с	210	7,50	9,3	37,10	260,8

	изюмом *					
54-6гн-2020	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,1	7,2	30,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,13	0,6	39,3	187,46
	Итого за Завтрак	500	16,25	12,95	83,6	514,91
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,0	35,85
54-6к-2020/Т4.2004	Каша молочная вязкая пшеничная *	200	8,3	11,72	37,5	288
618/2004	Соус ягодный	10	0,0	0,0	6,42	24,8
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,13	0,6	39,3	187,46
	Итого за Завтрак	500	16,95	15,27	89,72	562,91
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
345/2004	Омлет запеченный с картофелем*****	180	15,8	24,48	13,5	340,2
54-21з-2020	Овощи в нарезке*	60	1,2	0,1	6,15	31,3
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	500	21,8	25,08	55,65	538,9
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11к-2020/Т4.2004	Каша молочная вязкая овсяная с курагой *	210	9,1	12,8	38,80	306,6
54-6гн-2020	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,1	7,2	30,8
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	500	18,3	16,0	102,7	630,6
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,1	12,9	56,8
54-2т-2020/54-3т-2020	Запеканка из творога	150	13,9	11,7	27,2	272,5
616 /2004	Соус шоколадный	20	1,12	1,12	0,4	53,2
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,13	0,6	39,3	187,46
	Итого за Завтрак	510	22,25	13,52	86,3	596,76
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
317/2004	Запеканка крупяная с яблоком .	200	7,4	7,3	42,3	350,4
618,619/2004	Соус абрикосовый/ягодный***	20	0,13	0,13	0,13	84,64
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,13	0,6	39,3	187,46
	Итого за Завтрак	500	13,86	8,03	88,23	649,3
	Средние показатели за период	504	19,31	16,95	83,2	595,05

Примечание:

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

\*\*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, соусах 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.

\*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.

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.