



Утверждаю

Директор БОУ г.Омска *Селин Н.В.*

Величко И.В.

Согласовано

Директор ООО «МАРИЯ»

Заблущкая Ю.В.



Циклическое меню горячих обедов 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					
	Обед					
54-13з-2022	Салат из свеклы отварной***	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1с-2022 54-20м-	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом .	200	10,4	10,20	5,83	156,40
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,90
54-23м- 2022/ТПП	Биточек из курицы	90	17,3	3,96	12,12	152,50
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	780	43,8	24,56	113,35	847,9
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная ***	60	1,2	4,2	6,0	68,0
54-5с-2022	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-22м- 2022/489/2004	Рагу из курицы	220	23,1	7,7	19,3	239,0
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	760	39,5	18,7	98,3	720,4
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-8з- 2022	Салат из белокочанной капусты с морковью ***	60	1,0	6,10	5,80	81,50
54-7с-2022 54-21м	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200	11,6	3,26	18,73	150,6
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	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный/урожайный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
	Итого за Обед	740	38,6	20,76	95,43	748,6
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-3з/2022	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с-2022 54-20м	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, с мясом.	200	11,58	10,7	10,23	178,40
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-10р/2022	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,53	10,16	5,66	172,7
54-23хн-2022	Кисель из ягод, плодово-ягодны **	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный /урожайный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

	Итого за Обед	760	35,21	26,96	96,29	763,8
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-2з-2022	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-3с/2022 54-21м	Рассольник Ленинградский с мясом	200	11,20	6,70	13,83	160,4
54-16м-2020	Тефтели из говядины	90	13,0	13,20	7,30	200,3
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	760	35,1	26	104,63	792,8
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-3з/2022	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с-2022 54-21м	Суп картофельный с горохом , с мясом	200	13,1	5,06	16,53	164,10
54-7м- 2020/ТПП	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,90
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	760	44	28,36	114,63	889
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-8з- 2022	Салат из белокочанной капусты с морковью ***	60	1,0	6,10	5,80	81,50
54-7с-2022 54-21м	Суп картофельный с макаронными изделиями ,с мясом	200	11,6	3,26	18,73	150,6
54-12м- 2022/492/2004	Плов с курицей	200	27,33	8,11	33,3	316,66
54-6хн-2022	Компот из ягод **	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	720	44,83	18,07	97,53	732,16
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-12з-2020	Икра овощная морковная ***	60	1,26	4,26	6,10	67,90
54-2с-2022 54-20м	Борщ с капустой и картофелем со сметаной , с мясом.	200	11,58	10,7	10,23	178,40
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,80
54-2р- 22/388/04/пром	Котлета рыбная	90	15,75	6,12	7,74	148,68
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	780	38,29	27,78	102,87	809,28
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-24з- 2022/пром	Икра кабачковая	60	0,9	2,8	4,8	46,8
54-5с-2022	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7

54-18м-2022	Печень говяжья по-строгановски	90	15,12	14,22	6,03	213,0
54-6хн-2022	Компот из ягод **	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный /урожайный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	760	37,72	30,02	100,33	821,8
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-2з-2022	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с-2022 54-20м-	Щи из свежей капусты со сметаной , с мясом .	200	10,4	10,20	5,83	156,40
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
54-5м- 2022/ТПП	Котлеты из курицы	90	17,3	3,96	12,12	152,50
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	780	40,6	20,56	107,05	773,8
	Средние показатели за период	760	39,76	24,17	103,04	789,95

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.