

Утверждаю

Директор БОУ г. Омска *В.И. Шенников*

В.И. Шенников

Согласовано

Директор ООО «МАРИЯ»

Заблущкая Ю.В.



Циклическое меню горячих обедов 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					
	Обед					
54-1с-2022	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,80	7,60	7,12	120,10
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	8,3	43,10	286,6
54-5м-2022/ТПП	Котлеты из курицы	100	19,20	4,3	13,3	168,7
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	810	41,90	21,0	118,42	829,8
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная ***	100	2,0	7,0	10,0	113,30
.135/04	Суп из овощей	250	1,75	4,63	10,13	89,0
54-22м-2022/489/2004	Рагу из курицы	220	23,1	7,70	19,2	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	850	33,45	20,03	98,43	709,80
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-15 з- 2022	Икра свекольная ***	100	2,25	7,13	11,40	119,0
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,15	149,50
54-7с-2022	Азу из говядины	220	19,60	10,60	21,40	286,20
438/2004	Азу из говядины	220	19,60	10,60	21,40	286,20
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	830	33,20	21,81	95,65	738,10
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-2с-2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	7,35	7,63	12,6	142,80
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,30	6,5	43,7	250,4
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,30	147,10
54-23хн-2022	Кисель из ягоды **	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный/урожайный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
	Итого за Обед	810	31,65	22,33	114,10	778,4
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					

54-3с/2022	Рассольник Ленинградский	250	6,0	7,80	17,0	161,80
54-16м-2020/ТПП	Тефтели из говядины	100	14,44	14,80	8,11	222,6
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,4	6,6	39,20	242,40
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
	Итого за Обед	810	33,44	29,90	123,41	895,30
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-8с-2022	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,40
54-4м-2022/ТПП	Котлета из говядины	100	18,20	18,10	16,3	301,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	8,3	43,10	286,6
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	810	43,45	32,95	134,65	1009,20
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-3з-2022	Помидор в нарезке*	100	1,10	0,20	3,80	21,40
54-7с-2022	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,15	149,50
54-12м-2022/492/2004	Плов с курицей	220	30,03	8,9	36,6	348,30
54-23хн-2022	Кисель ягодный **	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	830	42,38	13,18	105,25	710,40
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-2с-2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	7,35	7,63	12,6	142,80
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,20	23,64	175,0
54-7м-2020/ТПП	Шницель из говядины	100	18,3	18,13	16,30	301,73
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	810	35,97	33,66	111,64	888,03
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
135/2004	Суп из овощей	250	1,75	4,63	10,13	89,0
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	8,3	43,10	286,6
54-18м-2022	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,8	6,7	236,6
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	810	34,75	29,53	109,43	842,5
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-1с-2022	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,12	120,10
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,4	6,6	39,20	242,40

54-5м-2022/ТПП	Котлеты из курицы	100	19,20	4,3	13,3	168,7
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	810	38,50	19,3	114,52	785,6
Средние показатели за период		818	36,90	24,40	112,55	818,7

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.

** 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.