

Утверждаю

Директор БОУ г. Омска

*С.С.И. З.В.*  
*Величина М.В.*

Согласовано

Директор ООО «МАРИЯ»

Заблудская Ю.В.



Циклическое меню горячих завтраков для обучающихся 5-х-11-х классов

на 2025 год готовое

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
Т4.2004.54-25к-2022	Каша молочная рисовая *	250	7,25	9,9	43,0	308,3
618,619/2004	Соус абрикосовый /ягодный	20	0,14	0,13	0,13	84,65
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
	Итого за Завтрак	550	13,79	10,73	89,13	608,35
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,2	242,4
413/2004	Сосиска отварная	60	6,6	14,34	0,9	159,6
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
Пром	Печенье в ассортименте	30	2,28	2,64	18,27	109,8
	Итого за Завтрак	550	21,54	24,28	104,17	726,1
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-12м-2022/292/2004	Плов с курицей	250	34,16	10,14	41,6	395,83
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлебобулочное изделие****	40	5,60	8,4	43,6	274,6
	Итого за Завтрак	550	44,56	19,04	121,2	837,83
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0,0	35,86
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая	180	19,8	8,3	43,08	286,68
Пром	Тефтели из говядины	100	14,44	14,66	8,1	222,5
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	550	41,34	26,36	87,18	712,44
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96
Пром	Котлета из курицы	100	19,2	4,4	13,46	169,4

Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
54-6гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,8
	Итого за Завтрак	560	29,32	12,4	83,6	562,66
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020/Т4.2004	Каша молочная вязкая пшеничная *	250	10,4	14,5	46,9	359,9
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
618,619/2004	Соус ягодный	40	0,27	0,27	0,27	169,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	550	15,47	15,27	83,2	696,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96
Пром	Шницель из говядины	100	18,22	17,44	16,44	295,22
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
	Итого за Завтрак	560	28,24	25,34	85,88	684,48
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г-2020	Макаронны отварные	180	6,36	6,6	39,2	242,4
413/2004	Сосиска отварная	60	6,6	14,34	0,9	159,6
54-6гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,8
Пром	Хлебобулочное изделие****	30	4,20	6,30	32,70	206,0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	39,3	187,5
	Итого за Завтрак	550	23,56	28,04	119,3	826,3
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-12м-2022/292/2004	Плов с курицей	250	34,16	10,14	41,6	395,83
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Печенье в ассортименте	40	5,60	8,4	43,6	274,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	550	44,56	19,04	121,2	837,83
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0,0	35,86
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая	180	19,8	8,3	43,08	286,68
Пром	Котлета из курицы	100	19,2	4,4	13,46	169,4
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	550	46,1	16,1	92,54	659,34
	Средние показатели за период	552	30,85	19,66	98,75	715,19

Примечание:

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

\*/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 и кашах в соответствии с сезонностью.

\*\*\*\*Хлебобулочные изделия в ассортименте( булочка , плюшка,итд..) может увеличиваться масса изделия.

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.