

Утверждаю

Согласовано

Директор БОУ г.Омска «СОШ № 17»

И.И. Степаненко Г.В.

О.В. Калугина /

/Г.В. Степаненко/

Циклическое меню горячих завтраков
для обучающихся 5-х–11-х классов на 2023 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022/СР	Сыр п/твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,45	0,00	53,75
54-25.1к-2022/СР	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн-2022/СР	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	605	12,70	10,85	70,30	429,55
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2022/СР	Помидор в нарезке*	40	0,46	0,06	1,53	8,53
54-1г-2022/СР	Макароны отварные с маслом	180	6,36	5,88	39,00	236,16
54-4м-2022/ТПП/СР	Котлеты из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-10гн-2022/СР	Чай черный сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,35	19,65	93,75
	Итого за Завтрак	550	26,47	21,99	81,38	630,94
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1м-2022/СР	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-2гн-2022/СР	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт – апельсин**	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Завтрак	550	35	12,9	66,1	520,6
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
ТПП/СР	Огурец в нарезке*	30	0,25	0,05	0,75	4,25
54-11г-2022/СР	Картофельное пюре	180	4,10	7,10	26,40	185,40
54-5м-2022/ТПП/СР	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2022/СР	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Фрукт – яблоко**	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,60	117,16

	Итого за Завтрак	550	25,58	11,48	70,35	486,41
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2022/СР	Помидор в нарезке *	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12м-2022/СР	Плов с курицей	250	34,00	10,13	41,50	393,25
54-2гн-2022/СР	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	550	37,50	10,73	63,60	501,15
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022/СР	Сыр п/твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,45	0,00	53,75
54-9к-2022/СР	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,59	11,26	34,28	272,9
54-3гн-2022/СР	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,66	117,16
	Итого за Завтрак	565	16,72	16,74	80,24	538,31
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2022/СР	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-20з-2022/СР/ТПП	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-21гн-2022/СР	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Фрукт – мандарин**	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	550	22,50	22,30	40,10	451,30
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1м-2022/СР	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-2гн-2022/СР	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	550	34,2	13,2	68,6	530,5
	Четверг, 2 неделя					
54-21з-2022/СР/ТПП	Кукуруза сахарная	40	0,80	0,13	4,06	20,86
54-3з-2022/СР	Макароны отварные с сыром	180	9,48	8,16	34,44	249,24
54-14р/2022/ТПП/СР	Котлета рыбная, минтай	90	12,80	4,10	6,10	112,30
54-3гн-2022/СР	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	550	26,28	12,79	70,90	504,10
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2022/СР	Каша вязкая молочная	200	8,6	11,3	34,3	272,8

	овсяная					
54-2гн-2022/СР	Чай с клюквой и сахаром***	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	610	13,39	12,76	75,58	469,80
	Средние показатели за период	563	25,03	14,57	68,72	506,27

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.

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

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст] : Нормат. документация для предприятий обществ. питания / Сост. Румянцев А. В. - Москва : Дело и Сервис, 1998.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Могильный М.П.; Тутельян Т.В. Издательство "Дели принт", Москва, 2011.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания/Лапшина В.Т, Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002/04.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Харченко Н.Э., Издательство "Академия", Москва, 2014.
- Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2020.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений/Перевалов А.Я., Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018.
- Химический состав пищевых продуктов. Справочник под редакцией А.А. Покровского, Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "Дели плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий". М.: ИКТЦ "Лада", 2009.
- Сборник рецептов на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "Дели плюс", Москва, 2016.

Утверждаю

Согласовано

Директор БОУ г. Омска «СОШ № 17»

ИП Степаненко Г.В.



О.В. Калугина /



Г.В. Степаненко/

**Цикличное меню горячих обедов
для обучающихся 5-х-11-х классов на 2023 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
Обед						
54-13з-2022/СР	Салат из свеклы отварной*	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1с-2022/СР	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,88	7,00	7,12	115,25
54-11г-2022/СР	Картофельное пюре	180	3,69	6,39	23,76	166,86
54-5м-2022/ТПП/СР	Котлеты из курицы	90	17,3	3,9	12	151,7
54-2хп-2022/СР	Компот из кураги	200	1,05	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,35	19,65	93,75
Итого за Обед		820	31,72	20,44	82,73	640,16
Вторник, 1 неделя						
Обед						
54-2з-2022/СР	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-5с-2022/СР	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,75	7,63	17,38	181,13
54-22м-2022/СР	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-1хп-2022/СР	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,03	0,34	19,66	93,77
Итого за Обед		800	40,98	16,87	80,24	636,10
Среда, 1 неделя						
Обед						
54-3з/2022/СР	Помидор в нарезке*	30	0,35	0,05	1,15	6,40
54-7с-2022/СР	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,50	3,50	23,13	149,50
54-4г-2022/СР	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44
54-18м-2022/СР	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-6хп-2022/СР	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,67	0,47	13,33	68,33
Итого за Обед		800	36,36	27,58	97,59	783,97
Четверг, 1 неделя						
Обед						

54-2з- 2022/СР	Огурец в нарезке*	30	0,25	0,05	0,75	4,25
54-2с- 2022/СР	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,13	12,63	138,00
54-6з- 2022/СР	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,56	243,63
54- 9р/2022/СР	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,00	22,00	5,55	295,66
54- 7хн/2022/СР	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,66	0,46	13,33	68,33
	Итого за Обед	800	32,41	35,50	84,22	785,37
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54- 3з/2022/СР	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54- 3с/2022/СР	Рассольник Ленинградский	250	6,00	7,25	17,00	156,88
54-9м- 2022/СР	Жаркое по-домашнему	250	25,13	23,50	21,50	397,38
54-2хн- 2022/СР	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73
	Итого за Обед	800	35,89	31,28	76,06	727,68
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-8с- 2022/СР	Суп гороховый	250	8,38	5,75	20,38	166,38
54-12м- 2022/СР	Плов с курицей	250	34,09	10,11	41,48	393,30
54-6хн- 2022/СР	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
54-3з- 2022/СР	Огурец в нарезке*	40	0,33	0,07	1,00	5,67
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	800	47,70	16,53	102,56	748,75
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-3з- 2022/СР	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-7с- 2022/СР	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,50	3,50	23,13	149,50
54-9м- 2022/СР	Жаркое по-домашнему	250	25,11	23,41	21,48	397,39
54-23хн- 2022/СР	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,33	19,67	93,73
	Итого за Обед	800	35,58	27,44	78,78	704,02
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-24з- 2022/ТПП/СР	Икра кабачковая	40	0,60	1,87	2,93	31,20
54-2с- 2022/СР	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,13	12,63	138,00
54-11з-	Картофельное пюре	180	4,10	7,10	26,40	185,40

2022/СР						
54-5м-2022/ТПП/СР	Котлеты из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1хп-2022/СР	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	4,00	0,70	20,00	102,50
	Итого за Обед	800	32,28	20,70	93,76	689,90
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-3з-2022/СР	Помидоры в нарезке*	30	0,35	0,50	1,15	6,40
54-5с-2022/СР	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,75	7,63	17,38	181,13
54-4г-2022/СР	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44
54-2м-2022/СР	Гуляш из говядины	100	17,00	16,55	3,88	232,11
54-6хп-2022/СР	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,66	0,46	13,33	68,33
	Итого за Обед	800	40,90	32,80	89,02	811,21
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-1с-2022/СР	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,88	7,00	7,13	115,25
54-21г-2022/СР	Горошница	180	17,40	1,56	40,56	245,76
54-4м-2022/ТПП/СР	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2хп-2022/СР	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
54-3з-2022/СР	Огурец в нарезке*	30	0,25	0,05	0,75	4,25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,58	117,16
	Итого за Обед	800	44,76	24,83	103,42	815,02
	Средние показатели за период	802	37,86	25,4	88,84	734,22

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.

В зависимости от типа пищеблока допускается замена салатов на вышеуказанные продукты.

**Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью.

***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 2023 в соответствии с сезонностью.

****Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст] : Нормат. документация для предприятий обществ. питания / Сост. Румянцев А. В. - Москва : Дело и Сервис, 1998.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Могильный М.П., Тутельян Т.В. Издательство "Дели принт". Москва, 2011.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания/Ланшина В.Т., Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002/04.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Харченко Н.Э., Издательство "Академия", Москва, 2014.
- Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги". Москва, 2016.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2020.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений/Перевалов А.Я., Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018.
- Химический состав пищевых продуктов. Справочник под редакцией А.А. Покровского, Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2009.
- Сборник рецептов на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс". Москва, 2016.