

Утверждаю

Директор БОУ г. Омска

Сомы/4<sup>а</sup>

Иванов



Согласовано

И.В. Степаненко Г.В.

/Г.В. Степаненко/



**Циклическое меню горячих обедов  
для обучающихся 5-х-11х классов на 2024 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
Обед						
54-12з-2022/СР	Икра морковная*	100	2,1	7,1	10,1	113,2
54-2с-2022/СР	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	250	5,9	7,1	12,7	138
54-6с-2022/СР	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р-2022/СР	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-2хн-2022/СР	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1,0	31,7	156,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>33</b>	<b>29,1</b>	<b>125</b>	<b>893,3</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
Обед						
54-23з-2022/СР	Маринад овощной с томатом*	100	1,5	8,9	9,7	124,5
54-25с-2022/СР	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-12м-2022/СР	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-31хн-2022/СР	Компот из клубники**	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1,0	31,7	156,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>49,1</b>	<b>23,5</b>	<b>108,8</b>	<b>842,3</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
Обед						
54-13з-2022/СР	Салат из свеклы отварной*	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-5с-2022/СР	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-9м-2022/СР	Жаркое по-домашнему	220	22,1	20,6	18,9	349,7
54-1хн-2022/СР	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>40</b>	<b>33,7</b>	<b>95,4</b>	<b>844,4</b>

<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	Обед					
54-8з-2022/СР	Салат из белокочанной капусты с морковью*	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-24с-2022/СР	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6	2,7	19,4	126,1
54-11з-2022/СР	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-23м-2022/СР	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-2хп-2022/СР	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1,0	31,7	156,5
	Итого за Обед	<b>910</b>	<b>36,7</b>	<b>24,6</b>	<b>113,5</b>	<b>821,2</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	Обед					
54-3з-2022/СР	Помидор в нарезке*	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-1с-2022/СР	Щи из свежей капусты на курином бульоне (со сметаной)	250	5,8	7,0	7,1	115,3
54-1з-2022/СР	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-2м-2022/СР	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-9хп-2022/СР	Компот из облепихи**	200	0,2	1	7,4	39
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	<b>930</b>	<b>36,5</b>	<b>32,3</b>	<b>97,6</b>	<b>826,7</b>
<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	Обед					
54-3з-2022/СР	Помидор в нарезке*	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-8с-2022/СР	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-3з-2022/СР	Макароны отварные с сыром	180	9,5	8,2	34,4	249,3
54-5м-2022/СР	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-1хп-2022/СР	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	<b>910</b>	<b>43,9</b>	<b>19,4</b>	<b>123,4</b>	<b>843,2</b>
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	Обед					
54-2з-2022/СР	Огурец в нарезке*	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2с-2022/СР	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	250	5,9	7,1	12,7	138
54-6з-2022/СР	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-9р-2022/СР	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	19	22	5,5	295,6
54-2хп-2022/СР	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9

2022/CP						
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1,0	31,7	156,5
	Итого за Обед	<b>930</b>	<b>36,8</b>	<b>36,7</b>	<b>116,6</b>	<b>942,5</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	Обед					
54-23з-2022/CP	Маринад овощной с томатом*	100	1,5	8,9	9,7	124,5
54-5с-2022/CP	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-22м-2022/CP	Рагу из курицы	300	31,4	10,6	26,3	326
54-9хн-2022/CP	Компот из облепихи**	200	0,2	1	7,4	39
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	<b>930</b>	<b>49,2</b>	<b>29,1</b>	<b>92,5</b>	<b>827,1</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	Обед					
54-2з-2022/CP	Огурец в нарезке*	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-3с-2022/CP	Рассольник Ленинградский на курином бульоне (со сметаной)	250	5,9	7,2	17	156,9
54-1з-2022/CP	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-16м, 54-3с-2022/CP	Тефтели из говядины с рисом, тушеные с соусом красным основным	120	14	13,9	10,0	220,9
54-22хн-2022/CP	Кисель из вишни**	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	<b>930</b>	<b>32,6</b>	<b>28,1</b>	<b>113,5</b>	<b>837,5</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	Обед					
54-15з-2022/CP	Икра свекольная*	100	2,2	7,1	11,4	118,9
54-24с-2022/CP	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6	2,7	19,4	126,1
54-11з-2022/CP	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м-2022/CP	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-1хн-2022/CP	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	<b>930</b>	<b>34,8</b>	<b>33,8</b>	<b>115,4</b>	<b>904,8</b>
	Средние показатели за период	<b>913</b>	<b>39,26</b>	<b>29,03</b>	<b>110,17</b>	<b>858,3</b>

**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.

\*\*Допускается замена ягод в напитках, сладких соусов.

**Литература (сборники рецептов):**

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст] : Нормат. документация для предприятий обществ. питания / Сост. Руминцев 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, 2015.