

Утверждаю

Директор БОУ г.Омска СДМ № 51

Е.И. Бардунова Т.Д.

Согласовано

Директор ООО «МАРИЯ»
Заблущкая Ю.В.

Циклическое меню горячих обедов для обучающихся 1-х-4-х классов

на 2024 г

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной*	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	6,06	5,7	96,06
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,90
54-5м-2022/ТПП/496/2004	Котлеты из курицы	90	17,2	3,9	12,12	151,8
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,30	19,7	93,8
	Итого за Обед	740	34,82	19,96	93,72	693,16
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-5с-2022	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	6,0	5,44	13,54	127,20
54-12м-2022/492/2004	Плов с курицей	220	30,03	8,9	36,6	348,30
54-1хн-2022	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,60	39,4	187,6
	Итого за Обед	700	42,53	14,94	109,34	744,10
	Среда, 1 неделя					

	Обед					
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,80
54-18м-2022	Печень говяжья по-строгановски	90	15,10	14,20	6,0	212,90
54-6хн-2022	Компот из вишни****	200	0,3	0,1	10,2	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный /ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	700	28,30	51,90	83,90	661,6
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,88	6,10	10,10	114,20
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р/2022	Рыба, тушеная в томатном соусе (минтай)	90	12,3	6,7	5,60	132,4
54-7хн/2022	Компот из смородины****	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром. \	Хлеб ржаной/ пшеничный	60	4,60	0,50	29,5	140,60
	Итого за Обед	700	26,68	18,8	90,0	631,4
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-3з/2022	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с/2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	6,24	13,6	129,4
54-9м-2022/436/2004	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323,0
54-1хн-2022	Компот из с/ фруктов	200	0,50	0,0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	720	30,7	26,14	82,3	686,80
	Понедельник, 2 неделя					



	Обед					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,80
54-3р-2020.388/2004/ТПП	Котлета рыбная	90	11,5	3,7	5,5	101,0
54-6хн-2022	Компот из вишни****	200	0,3	0,1	10,2	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	700	26,2	14,9	80,9	563,20
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-3з-2022	Овощи в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-22м-2022/489/2004	Рагу из курицы	200	21,0	7,0	17,5	217,4
54-23хн-2022	Кисель из смородины****	200	0,2	0,1	12,3	50,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	720	31,7	10,5	80,1	540,90
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,88	6,1	10,1	114,2
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
54-5м-2022/ТПП/496/2004	Котлеты из курицы	90	17,2	3,9	12,12	151,8
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5



	Итого за Обед	700	32,9	16,2	94,72	651,5
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-5с-2022	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	6,0	5,44	13,54	127,20
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2м-2022/437/2004	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-6хн-2022	Компот из вишни****	200	0,3	0,1	10,2	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	700	34,40	27,84	92,64	758,3
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	6,06	5,7	96,06
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
54-4м-2022/ТПП/451/2004	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	700	31,92	27,86	98,30	771,26
	Средние показатели за период	708	32,02	22,90	90,60	670,2

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 2024 в соответствии с сезонностью.

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

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



Все замены осуществляются с изменением номера рецептов согласно Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2020,2022.

Литература (сборники рецептов):

- 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.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. /Лапшина В.Т, Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2004г.

