



Утверждаю

Директор БОУ г.Омска

СДШ № 51

*Заблудская Ю.В.*



Согласовано

Директор ООО «МАРИЯ»

Заблудская Ю.В.

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

**на 2024 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
Обед						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,80	7,60	7,12	120,10
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,80	8,3	43,1	286,6
54-5м-2022/ТПП/496/2004	Котлеты из курицы	100	19,2	4,3	13,3	168,7
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Итого за Обед		800	41,1	20,9	113,62	806,4
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
Обед						
54-12з-2022	Овощная закуска*	100	2,0	7,0	10,0	113,30
135/2004	Суп из овощей	250	1,75	4,63	10,13	89,00
54-12м-2022/492/2004	Плов с курицей	220	30,03	8,9	36,6	348,3
54-1хн-2022	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Итого за Обед		840	39,58	21,13	110,93	795,70
<b>Среда, 1 неделя</b>						
Обед						



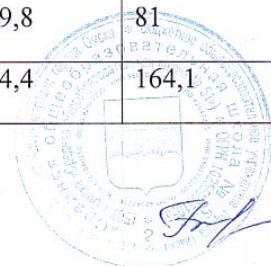
25.01

54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,15	149,50
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,20	23,64	175,0
54-18м-2022	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,8	6,7	236,6
54-6хн-2022	Компот из вишни****	200	0,3	0,1	10,2	42,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Обед	800	32,57	27,18	125,27	767,90
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	Обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	7,35	7,63	12,6	142,8
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,3	6,5	43,7	250,40
54-11р/2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,10
54-7хн/2022	Компот из смородины****	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный /ржаной	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Обед	800	30,95	22,23	105,4	740,1
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	Обед					
54-3с/2020	Рассольник Ленинградский	250	6,0	7,80	17,0	161,80
54-4м-2022/ТПП/451/2004	Котлета из говядины	100	18,2	18,1	16,3	301,8
54-1г-2022	Макароны отварные	180	6,40	6,60	39,20	242,40
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Обед	800	36,40	33,10	126,70	951,10
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					





	Обед					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,40
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,20	23,64	175,0
54-16м-2020/ТПП/462/2004	Тефтель в красном соусе	100/30	15,4	15,5	10,74	244,70
54-6хн-2022	Компот из вишни****	200	0,3	0,1	10,2	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Обед	800	33,07	29,15	99,30	792,90
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	Обед					
54-3з-2022,54-23з-2022	Овощи в нарезке*	100	1,20	0,10	3,80	21,30
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,15	149,50
54-22м-2022/489/2004	Рагу из курицы	220	23,1	7,70	19,30	239,0
54-23хц-2022	Кисель из смородины****	200	0,2	0,1	12,3	50,50
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Обед	840	36,25	12,08	92,95	624,40
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	Обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	7,35	7,63	12,6	142,8
54-1г-2020	Макаронны отварные	180	6,40	6,60	39,20	242,40
54-5м-2022/ТПП/496/2004	Котлеты из курицы	100	19,2	4,3	13,3	168,7
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный /ржаной	70	5,3	0,6	34,4	164,1



	Итого за Обед	800	38,75	19,13	119,3	799,0
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	Обед					
135/2004	Суп из овощей	250	1,75	4,63	10,13	89,00
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,80	8,3	43,1	286,6
54-2м-2022,437/2004	Гуляш из говядины	100	16,9	16,9	3,9	236,3
54-6хн-2022	Компот из вишни****	200	0,3	0,1	10,2	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Обед	820	34,05	30,53	101,73	818,70
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	Обед					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,12	120,10
54-1г-2020	Макаронны отварные	180	6,40	6,60	39,20	242,40
54-4м-2022/ТПП/451/2004	Котлета из говядины	100	18,2	18,1	16,3	301,8
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Обед	800	36,7	33,0	112,62	895,3
	Средние показатели за период	810	35,94	24,8	110,8	799,15

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 рецептур согласно Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2020,2022.

**Литература (сборники рецептур):**

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания/Лапшина В.Т, Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002/04.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/Харченко Н.Э., Издательство "Академия", Москва, 2014.
- Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- 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.

