

Утверждаю

Директор БОУ г.Омска

Солта 51
И.В. Бардуков



Согласовано

Директор ООО «МАРИЯ»

Заблущкая Ю.В.



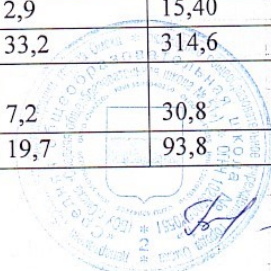
Цикличное меню горячих завтраков для обучающихся 1-х 4-х классов

на 2024 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7
54-25к-2022/Т4.2004	Каша жидкая молочная рисовая****	200	5,2	6,5	28,4	193,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Фрукт – яблоко**	100	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	555	12,6	11,8	69,50	435,70
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2022	Овощи помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
54-4м-2022/ТПП/451/2004	Котлеты из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	540	25,6	21,6	76,0	601,10
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
366/2004	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25,0	347,8
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт мандарин **	100	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Завтрак	500	30,9	18,3	69,6	567,10
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	6,0	19,7	145,8
54-5м-2022/ТПП/496.2004	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12,12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Итого за Завтрак	500	25,20	10,3	68,12	466,10
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-22к-2022/Т4.2004	Каша жидкая молочная	200	6,8	7,5	24,7	192,6



	овсяная****					
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,0	6,5	26,80
Пром.	Фрукт – яблоко**	100	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Йогурт в инд/ упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8
	Итого за Завтрак	625	13,80	9,70	66,30	407,10
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7
54-24к-2022/Т4.2004	Каша жидкая молочная пшеничная****	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром***	200	0,3	0,1	7,2	30,8
Пром.	Фрукт – яблоко**	100	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	545	15,0	15,40	74,3	496,30
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237,0
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Фрукт – мандарин**	130	1,8	0,4	15,5	135,0
	Итого за Завтрак	520	17,7	19,9	44,90	492,60
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
366/2004	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25,0	347,8
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт – яблоко**	100	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	500	30,1	18,6	72,1	577,0
	Четверг, 2 неделя					
54-3з-2022	Овощи помидор в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,8
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6
54-3р/2022/ТПП/388.2004	Котлета рыбная, минтай	90	11,5	3,7	5,5	101
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	530	22,70	11,2	57,90	422,60
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2022	Овощи в нарезке *	60	0,8	0,1	2,9	15,40
492/2004	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром****	200	0,3	0,1	7,2	30,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8



Итого за Завтрак	500	31,4	8,6	63,0	454,60
Средние показатели за период	531,5	22,5	14,54	66,16	492,02

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.

**Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины, груша. 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 пшениная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

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 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.



Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за завтрак	Удельный вес от рекомендуемой величины за сутки (%)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за завтрак
Калорийность	529,9 ккал	21	470-587,5
Витамин С	37,1 мг	62	12
Витамин В1	0,3 мг	25	0,2
Витамин В2	0,4 мг	29	0,3
Витамин А	145,1 мкг рэ	21	140
Кальций	380,1 мг	35	220
Магний	87,8 мг	35	50
Железо	5 мг	42	2,4
Калий	778,4 мг	71	220
Йод	57,3 мкг	57	20
Селен	25,1 мкг	84	6
Количество белков (г)	26,2	34	15,4
Количество жиров (г)	16	20	15,8
Количество углеводов (г)	70,4	67	21
Масса (г)	606	500	28

