



Утверждаю  
Директор ВООУ г. Омска *Солн Н.В.*  
*Моч. Москвина Г.В. 1*



Согласовано  
Директор ООО «МАРИН»  
Заблужская Ю.В.

### Циклическое меню горячих завтраков

для обучающихся 5-х -11 – х классов на 2023 год.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г.	г	г.	г	Ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-21 к-2020	Каша молочная *	250	6,60	8,1	35,7	242,10
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Фрукт **	150	0,6	0,6	14,7	66,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>10,4</b>	<b>9,0</b>	<b>76,6</b>	<b>429,3</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3с-2020.587/04	Соус красный основной	30	1,0	0,80	2,64	22,10
54-1г-2020	Макароны отварные с маслом	180	5,3	5,5	32,7	202,0
ТПП	Котлеты из говядины	100	18,20	18,1	16,3	301,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>28,5</b>	<b>24,9</b>	<b>83,04</b>	<b>665,7</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	9,3	47,9	318,5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>29,1</b>	<b>15,45</b>	<b>83,6</b>	<b>584,7</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
ТПП	Котлета из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>27,3</b>	<b>13,0</b>	<b>71,2</b>	<b>503,6</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
492/04	Плов с курицей	220	30,0	8,9	36,5	346,10
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром	Йогурт в инд упаковке	95	2,7	1,2	18,0	94,0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>35,9</b>	<b>10,4</b>	<b>80,6</b>	<b>560,7</b>

	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к-2020	Каша молочная *	250	10,7	15,9	42,7	357,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Фрукт **	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>14,5</b>	<b>16,8</b>	<b>83,6</b>	<b>544,3</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ТПП	Тефтели из говядины	100	14,40	14,7	8,1	222,6
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-6гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,5</b>	<b>22,6</b>	<b>83,2</b>	<b>631,7</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ТПП	Котлета куриная	100	19,20	4,4	13,5	169,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,3</b>	<b>13,0</b>	<b>71,2</b>	<b>503,6</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г-2020	Макаронные изд. отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
ТПП	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,3</b>	<b>10,8</b>	<b>84,4</b>	<b>529,1</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	9,3	47,9	318,5
437/04	Гуляш	100	16,9	16,9	3,9	236,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31,9</b>	<b>26,7</b>	<b>83,2</b>	<b>694,6</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>570</b>	<b>25,6</b>	<b>16,30</b>	<b>80,0</b>	<b>564,7</b>

Примечание:

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

\*\*Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов 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

Литература (сборники рецептур):

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. /Лапина В.Т., Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2004 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2020.