



Утверждаю

Директор БОУ г.Омска СММ № 98
Маслова Т.В.

Согласовано

Директор ООО «МАРИЯ»
 Заблущкая Ю.В.



**Циклическое меню горячих завтраков для обучающихся 1-х-4-х классов
 на 2023 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	30	7	8,9	0	107,5
54-25.1к-2022	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	650	16,1	15,3	69,7	480,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2022	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2022	Макаронны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м-2022/ТПП	Котлеты из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-10гн-2022	Чай с клюквой и сахаром***	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	530	24,9	21	71,5	574,5
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2022	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-2гн-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт – апельсин**	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Завтрак	550	35	12,9	66,1	520,6
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г-2022	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2022/ТПП	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Фрукт – яблоко**	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6

	Итого за Завтрак	630	24,1	10,2	72,8	479,5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2022	Помидор в нарезке *	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12м-2022	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-6гн-2022	Чай со смородиной и сахаром***	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Йогурт в инд/ упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8
	Итого за Завтрак	595	35,1	10	68	502,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-9к-2022	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.59	11.26	34.28	272.9
54-6гн-2022	Чай со смородиной и сахаром***	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	610	18,8	21,1	71	548,1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о-2022	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-20з-2022	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-21гн-2022	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Фрукт – мандарин**	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	580	29,9	31	46,4	584,3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2022	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-2гн-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	550	34,2	13,2	68,6	530,5
	Четверг, 2 неделя					
54-21з-2022	Кукуруза сахарная*	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-3г-2022	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
54-14р/2022/ТПП	Котлета рыбная, минтай	90	11,5	3,7	5,5	101
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Фрукт – апельсин**	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

	Итого за Завтрак	690	25,2	11,4	78,8	518,4
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2022	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-2гн-2022	Чай с клюквой и сахаром ***	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Йогурт в инд/ упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8
	Итого за Завтрак	705	17,9	13,9	90,9	559,7
	Средние показатели за период	610	25,45	15,71	70,4	524,7

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.

**Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. 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.

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

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

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2020, 2022.

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд завтраков (основное меню) по дням цикла (в перерасчете на одного ребенка) в г. брутто

Категория продукта	Продукт	1 неделя					2 неделя					Итого	Среднесуточное значение
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница		
хлеб пшеничный	Сухари панировочные	-	9,96	5,18	9,96	-	-	-	5,18	-	-	30,28	3,03
	Хлеб пшеничный	40	47,16	30	51,16	40	30	40	30	47,2	60	415,52	41,55
крупы, бобовые	Крупа манная	-	-	9,68	-	-	-	-	9,68	-	-	19,36	1,94
	Крупа овсяная	-	-	-	-	-	50	-	-	-	50	100	10
	Крупа рисовая	30,8	-	-	-	45,3	-	-	-	-	-	76,1	7,61
макаронные изделия	Макаронные изделия высшего сорта	-	51	-	-	-	-	-	44,6	-	-	95,6	9,56
картофель	Картофель	-	-	-	211,7	-	-	-	-	-	-	211,7	21,17
овощи	Томат	-	67,8	-	-	67,8	-	-	-	-	-	135,6	13,56
	Морковь	-	-	-	-	14,6	-	-	26,7	-	-	41,3	4,13
	Лук репчатый	-	-	-	-	8,38	-	-	-	9	-	17,38	1,74
	Горошек зеленый консерв.	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	93	9,3
	Томатное пюре	-	-	-	-	10,7	-	-	-	-	-	10,7	1,07
	Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	-	-	93	-	93	9,3
фрукты свежие	Апельсин	-	-	150	-	-	-	-	150	-	-	300	30
	Лимон	7,49	-	-	7,49	-	-	-	7,49	-	-	22,47	2,25
	Мандарин	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	100	10
	Яблоко	150	-	-	150	-	150	-	150	-	150	750	75
	Клюква	-	12,84	-	-	-	-	-	-	-	12,84	25,68	2,57
	Смородина черная	-	-	-	-	12,84	12,84	-	-	-	-	25,68	2,57
мясо жилованное	Говядина 1 категории	-	87,46	-	-	-	-	-	-	-	-	87,46	8,75
птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка – потрошенная 1 кат)	Куриная грудка (филе)	-	-	-	75,94	120,57	-	-	-	-	-	196,51	19,65
	рыба (филе)	Минтай (филе)	-	-	-	-	-	-	68,14	-	-	68,14	6,81
молоко и молочные продукты	Молоко сгущенное с сахаром 8,5 % м.д.ж.	-	-	20	-	-	-	-	20	-	-	40	4
	Молоко 2.5% м.д.ж.	118	20,76	-	39,48	-	100	187,7	-	9	100	574,94	57,49
кисломолочные продукты	Йогурт 1.5% м.д.ж.	-	-	-	-	95	-	-	-	-	95	190	19
творог	Творог 5.0% м.д.ж.	-	-	139,5	-	-	-	-	139,5	-	-	279	27,9
сыр	Сыр российский	31,2	-	-	-	-	31,2	31,2	-	15,6	-	109,2	10,92
сметана	Сметана 15.0%	-	-	5,18	-	-	-	-	5,18	-	-	10,36	1,04
маслосливочное	Масло сливочное 72.5% м.д.ж.	4	13,16	5,18	6,8	-	10	11,55	5,18	6,5	10	72,37	7,24
масло растительное	Масло подсолнечное	-	-	-	2,52	6,7	-	-	-	-	-	9,22	0,92
яйцо	Яйцо куриное	-	-	4,37	-	-	-	101,53	4,37	12,87	-	123,14	12,31
сахар	Сахар-песок	10	7	16	7	7	10	7	16	7	10	97	9,7
чай	Чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	9	0,9
какао-порошок	Какао-порошок	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	5	0,5
соль пищевая поваренная йодированная	Соль поваренная йодированная	1	0,74	0,38	0,74	0,8	1	0,45	0,38	0,86	1	7,35	0,74
иные продукты	Вода	253	491	236	205,2	366,4	245	80	236	293,2	245	2650,8	265,08
	Ванилин	-	-	0,01	-	-	-	-	0,01	-	-	0,02	0