

Утверждаю

Директор БОУ г.Омска

Туркина О.С.



Согласовано

Индивидуальный предприниматель

Долбилкин А.Ф.



Циклическое меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов на 2022 год

Циклическое меню горячих завтраков
для обучающихся 1-х-4-х классов на 2022 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр п/твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
173-2017, 174 2017	Каша молочная*	185	7,5	10	35,6	262,2
54-14гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и медом*****	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Фрукт свежий**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	500	14,3	14,8	63,9	445,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	60	1,1	5,3	4,6	71,1
946/2/1998	Картофельное пюре	135	2,8	5,5	17,8	131,2
КТК 905, 498 2004	Котлеты, биточки, шницель (мясо птицы)	75	14,3	3,3	10	127,1
54-7гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и сахаром*****	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	500	20,8	14,4	54,5	431
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	35	0,6	4,7	1,8	51,4
893/2/1998	Плов с курицей	225	30,6	9,1	37,4	354
54-43гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и медом*****	200	0,4	0,1	8,5	36,1
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	500	34,6	14,2	67,4	535,3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
238/2/2011	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,4
1090/3/1998	Соус ягодный (клюква, малина, красная или черная смородина, брусника, вишня, облепиха, клубника)	50	0,2	0	25,1	101,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9

Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт свежий**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Завтрак	500	17,3	12,3	79,1	496,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	40	1,2	0,1	2,4	14,8
934/3/1998	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
640/3/1998, 229/2007	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами****	80	11,1	5,9	5	117,8
54-14гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и медом*****	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	500	18,6	11,7	66,8	446,6
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	30	0,5	4	1,5	44,1
204 2007	Макаронны отварные с сыром	165	8,7	7,9	31,5	231,7
КТК 906, 268/2017	Котлеты, биточки, шницель (говядина)	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-13гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и медом*****	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	500	25,6	26,3	68,1	611,6
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр п/твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
173 2017, 174 2017	Каша молочная*	200	5,9	6,9	32,9	216,8
54-7гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и сахаром*****	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Фрукт свежий**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Завтрак	515	11,8	10,4	62,7	390,4
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
215 (210)/2/2011	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Фрукт свежий**	110	0,4	0,4	10,8	48,8
	Итого за Завтрак	500	16,3	20	40	406,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	45	1	3,2	5,1	53,5
931/3/1998	Каша гречневая рассыпчатая	135	7,4	6,2	32,3	215
591 III 2008	Гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	500	25,2	23,4	66,8	579,2

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	60	1,2	0,2	6,1	31,3
820/3/1998	Рагу из мяса птицы	200	21	7	17,5	217,3
54-44гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой с мёдом*****	200	0,4	0,4	9,7	44,4
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	500	25,6	7,9	53	386,8
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	25	0,3	2,2	2,1	29,9
204 2007	Макаронны отварные с сыром	145	7,6	6,9	27,7	203,6
КТК 905, 498/2004	Котлеты, биточки, шницель (мясо птицы)	75	14,3	3,3	10	127,1
305/2/2011	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	28,5
54-5гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и сахаром *****	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	505	25,2	15,7	62,6	494,4
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
620/3/1998	Запеканка из творога/сырники	150	25,7	16	25	347,3
1087/1998	Соус фруктовый или ягодный (абрикосовый, яблочный, клюква, малина, черная смородина, вишня, брусника, клубника)	25	0,1	0	14,9	60,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт свежий**	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	505	28,7	16,6	70,9	549
	Средние показатели за период	502,1	28,8	22,7	69,9	598,8

Примечание:

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

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

***Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор/перец сладкий болгарский) 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 и т. д.

**** Для приготовления блюд из рыбы используется минтай (филе) или горбуша (филе).

***** Для приготовления горячих напитков используется свежемороженые ягоды малины, чёрной смородины, облепихи, вишни и ягодный микс.

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
------------	--	---	---------------------------------

Калорийность	598,8 ккал	25,5	2350
Витамин С	17,8 мг	30,0	60,0
Витамин В1	0,2 мг	16,6	1,2
Витамин В2	0,2 мг	14,3	1,4
Витамин А	210,0 рет. экв.	30,0	700,0
Кальций	151,2 мг	13,7	1100,0
Фосфор	271,5 мг	24,7	1100,0
Магний	80,5 мг	32,2	250,0
Железо	3,9 мг	32,5	12,0
Калий	330,0 мг	30,0	1100,0
Йод	0,039 мг	39,0	0,1
Селен	0,021 мг	70,0	0,03

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст] : Нормат. документация для предприятий обществ. питания / Сост. Румянцев А. В. - Москва : Дело и Сервис, 1998.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Могильный М.П., Тутельян Т.В. Издательство "Дели принт", Москва, 2011.
- 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.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений/Перевалов А.Я., Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018.
- Химический состав пищевых продуктов. Справочник под редакцией А.А. Покровского, Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2009.
- Сборник рецептов на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2016.

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

Название продукта	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
хлеб	30	39	40	30	30	30	35	40	40	40	39	30	424	35.3
сухари панировочные	-	8.3	-	4.0	-	-	-	-	-	-	8.3	5.2	25.8	2.2
мука пшеничная в/с	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1	1	-	4	0.4
крупа	-	-	51	-	54	4	-	-	-	-	-	-	109	9.1

рисовая														
крупа пшеничная	46	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46	3.9
крупа манная	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	10	25	2.1
крупа кукурузная	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	40	3.3
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	62	5.2
макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	49	-	-	-	-	43	-	92	7.7
картофель	-	16 4	-	-	-	-	-	-	-	132	-	-	296	24.7
овощи св	-	60	35	-	62	30	-	-	-	93	-	-	280	23,3
свекла	-	-	-	-	-	-	-	-	42	-	16	-	58	4.9
петрушка (корень)	-	-	-	-	4. 0	-	-	-	-	-	-	-	4.0	0.3
петрушка (зелень)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.8	-	-	3.8	0.3
морковь	-	-	15	11 7	25	-	-	-	-	24	-	-	181	15.1
лук репчатый	-	-	9	-	14	6	-	-	22	14	6	-	71	5.9
капуста белокочанная	-	-	-	-	-	56	-	-	-	-	-	-	56	4.7
томатное пюре	-	-	12	-	7	-	-	-	20	7	3	-	49	4.1
Ягода свежеморож	13	13	12	25	13	13	13	-	-	16	13	-	131	11
яблоко	-	-	-	-	-	-	-	11 0	-	-	-	100	210	17.5
мандарин	70	-	-	70	-	-	70	-	-	-	-	-	210	17.5
лимон	-	-	-	7	-	-	-	-	7	-	-	-	15	1.3
курага	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	0.2
говядина 1 кат.	-	-	-	-	-	34	-	-	84	-	-	-	118	9.8
куриная грудка (филе)	-	63	13 6	-	-	-	-	-	-	94	63	-	356	29.7
рыба (филе)	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	-	-	79	6.6
молоко	98	35	-	23	-	-	10 0	58	-	-	13	-	326	27.2
творог	-	-	-	56	-	-	-	-	-	-	-	140	196	16.3
сыр	16	-	-	-	-	17	10	-	-	-	15	-	58	4.9
сметана	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	15	5	24	2.0
масло сливочное	9	6	-	8	7	6	5	12	10	-	4	5	73	6.1
масло подсолнечное	-	2	8	-	6	-	-	-	4	6	5	-	30	2.5
яйцо куриное	-	-	-	7	-	-	-	10 2	-	-	-	4	113	9.4
сахар-песок	3	7	-	38	2	-	10	7	8	-	8	32	114	9.5
мед пчелиный	10	-	10	-	10	10	-	-	-	12	-	-	52	4.3
чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1
соль йодированная	0. 9	0.7	0.9	0.4	0. 7	0. 8	1.0	0.5	0.8	0.8	0.9	0.4	8.5	0.7

лавровый лист	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.0 3	0.0 3	-	0.06	0.01
кислота лимонная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2 3	0.2 3	-	0.46	0.04
ванилин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.0 1	0.01	0.00