Утверждаю
Директор БОУ Г.Омска "СОШ № 21"
_____/Н.Ю.Костюнина/

Согласовано
Директор ООО СК "Инкос"
_____/А.П.Ермолин/

Цикличное меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11х классов с 01.01.23 года.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная рисовая	250	6,63	6,75	35,90	230,63	54-25.1к-2022
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1з-2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,20	30,90	54-3гн-2022
	Фрукт свежий**	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.
Итого за Завтрак:		**670**	**17,53**	**16,65**	**77,50**	**529,43**	
Обед	Салат из свеклы отварной*	100	1,33	4,50	7,70	76,20	54-13з-2022
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,90	7,00	7,13	115,25	54-1с-2022
	Котлета из курицы	100	19,22	4,33	13,33	84,28	54-5м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	200	4,10	7,10	26,40	185,40	54-11г-2022
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,70	39,30	187,50	Пром.
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2022
Итого за Обед:		**930**	**33,90**	**20,00**	**103,70**	**729,90**	
День 2							
Завтрак	Помидор в нарезке*	100	1,20	0,20	3,83	21,33	54-3з-2022
	Котлета из говядины	100	18,22	17,40	24,70	442,83	54-4м-2022/ТПП
	Макароны отварные с маслом	200	7,10	6,50	43,70	262,40	54-1г-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с клюквой и сахаром	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022
Итого за Завтрак:		**630**	**29,02**	**24,40**	**93,83**	**825,76**	
Обед	Огурец в нарезке*	100	0,83	0,17	2,50	14,20	54-2з-2022
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,75	7,60	17,40	181,13	54-5с-2022
	Рагу из курицы	300	31,44	10,60	26,30	326,04	54-22м-2022
	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,60	34,40	164,10	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022
	Фрукт свежий**	150	1,20	0,30	11,30	52,50	Пром.
Итого за Обед:		**1070**	**50,02**	**19,27**	**111,70**	**818,97**	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	200	39,60	14,30	28,80	401,70	54-1т-2022
	Сгущенное молоко	20	1,40	1,70	11,10	65,50	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
	Фрукт свежий**	150	1,40	0,30	12,20	56,70	Пром.
Итого за Завтрак:		**600**	**44,90**	**16,50**	**73,30**	**621,00**	
Обед	Помидор в нарезке*	100	1,20	0,20	3,83	21,30	54-3з-2022
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,50	3,50	23,13	149,50	54-7с-2022
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,70	15,90	6,70	236,50	54-18м-2022
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,90	8,40	47,87	311,60	54-4г-2022
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	20,00	102,50	Пром.
	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,20	42,80	54-6хн-2022
	Фрукт свежий**	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.
Итого за Обед:		**1060**	**40,20**	**29,40**	**126,43**	**930,80**	
День 4							
Завтрак	Котлета из курицы	100	19,11	4,34	13,30	168,67	54-5м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	200	4,13	7,10	26,40	185,70	54-11г-2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	140,60	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022
	Фрукт свежий**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.
Итого за Завтрак:		**660**	**28,44**	**12,34**	**85,70**	**567,27**	
Обед	Огурец в нарезке*	100	0,83	0,17	2,50	14,20	54-2з-2022
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,13	12,63	138,00	54-2с-2022
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,00	22,00	5,60	332,63	54-9р-2022
	Рис отварной	200	4,80	6,40	48,60	271,40	54-6г-2022
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	20,00	102,50	Пром.
	Компот из смородины	200	0,30	0,10	8,40	35,50	54-7хн-2022
Итого за Обед:		**910**	**34,81**	**36,50**	**97,73**	**894,23**	

День 5							
Завтрак	Помидор в нарезке*	100	1,17	0,17	3,83	21,30	54-3з-2022
	Плов с курицей	300	40,80	12,15	49,80	471,90	54-12м-2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,30	0,10	7,20	30,90	54-6гн-2022
	Йогурт в инд/ упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
Итого за Завтрак:		**735**	**49,17**	**14,12**	**86,13**	**668,70**	
Обед	Помидор в нарезке*	100	0,17	0,17	3,83	21,33	54-3з-2022
	Рассольник Ленинградский	250	6,00	7,25	17,00	156,88	54-3с-2022
	Жаркое по домашнему	300	30,15	28,20	25,80	476,85	54-9м-2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2022
	Фрукт свежий**	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.
Итого за Обед:		**1060**	**42,52**	**36,82**	**106,43**	**929,16**	
День 6							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,13	11,50	48,25	337,90	54-13к-2022
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1з-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
	Фрукт свежий**	130	1,20	0,30	10,50	49,10	Пром.
Итого за Завтрак:		**640**	**20,83**	**20,90**	**79,95**	**591,60**	
Обед	Огурец в нарезке*	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,88	7,00	7,13	115,25	54-1с-2022
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,70	15,90	6,70	236,50	54-18м-2022
	Макароны отварные	200	7,11	6,60	43,80	262,40	54-1г-2022
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	20,00	102,50	Пром.
	Кисель из вишни	200	0,20	0,00	12,90	52,90	54-22хн-2022
Итого за Обед:		**910**	**34,72**	**30,37**	**93,03**	**783,72**	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсянная	250	10,74	14,10	42,90	341,20	54-9к-2022
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1з-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,30	31,30	54-6гн-2022
	Фрукт свежий**	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.
Итого за Завтрак:		**660**	**20,94**	**23,9**	**79,7**	**548,1**	
Обед	Суп гороховый	250	8,40	5,80	20,40	166,40	54-8с-2022
	Плов с курицей	300	40,80	12,15	49,80	471,90	54-12м-2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,20	42,80	54-6хн-2022
	Фрукт свежий**	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.
Итого за Обед:		**960**	**54,70**	**19,15**	**124,60**	**888,30**	
День 2							
Завтрак	Горошек зеленый	100	0,28	0,17	5,83	36,83	54-20з-2022
	Омлет натуральный	200	17,00	24,00	4,30	300,67	54-1о-2022
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1з-2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Какао с молоком	200	4,70	3,50	12,50	100,40	54-21гн-2022
	Фрукт свежий**	100	0,80	0,20	7,50	35,00	Пром.
Итого за Завтрак:		**670**	**32,78**	**37,07**	**49,83**	**674,20**	
Обед	Помидор в нарезке*	100	0,17	0,17	3,83	21,33	54-3з-2022
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,50	3,50	23,13	149,50	54-7с-2022
	Жаркое по домашнему	300	30,15	28,20	25,80	476,85	54-9м-2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Кисель из смородины	200	0,20	0,10	12,20	50,60	54-23хн-2022
	Фрукт свежий**	130	1,20	0,30	10,50	49,10	Пром.
Итого за Обед:		**1040**	**42,82**	**32,77**	**104,96**	**887,98**	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	200	39,60	14,30	28,80	401,70	54-1т-2022
	Сгущенное молоко	20	1,40	1,70	11,10	65,50	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
	Фрукт свежий**	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.
Итого за Завтрак:		**600**	**44,10**	**16,80**	**75,80**	**630,90**	
Обед	Икра кабачковая	100	1,50	4,70	7,30	78,00	54-24з-2022
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,13	12,63	138,00	54-2с-2022
	Котлета из курицы	100	19,22	4,33	13,33	84,28	54-5м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	200	4,10	7,10	26,40	185,40	54-11г-2022
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	20,00	102,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022
	Фрукт свежий**	150	1,20	0,30	11,30	52,50	Пром.
Итого за Обед:		**1060**	**36,40**	**24,26**	**110,76**	**721,68**	

День 4							
Завтрак	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	54-21з-2022
	Котлета рыбная, минтай	100	12,80	4,11	6,10	168,30	54-14р-2022/ТПП
	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,10	38,27	276,90	54-3г-2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2020/СР
	Фрукт свежий**	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.
Итого за Завтрак:		**790**	**25,20**	**11,40**	**78,80**	**518,40**	
Обед	Помидор в нарезке*	100	0,17	0,17	3,83	21,33	54-3з-2022
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,75	7,60	17,40	181,13	54-5с-2022
	Гуляш из говядины	100	17,00	16,60	3,90	232,10	54-2м-2022
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,90	8,40	47,87	311,60	54-4г-2022
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	20,00	102,50	Пром.
	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,20	42,80	54-6хн-2022
	Фрукт свежий**	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.
Итого за Обед:		**1060**	**43,72**	**34,17**	**117,9**	**958,06**	
День 5							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсянная	250	10,74	14,10	42,90	341,20	54-9к-2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Чай с клюквой и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-2гн-2022
	Фрукт свежий**	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.
	Йогурт в инд/ упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
Итого за Завтрак:		**755**	**20,04**	**16,70**	**99,50**	**628,10**	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,88	7,00	7,13	115,25	54-1с-2022
	Котлета из говядины	100	18,22	17,40	24,70	442,83	54-4м-2022/ТПП
	Горошница	200	19,33	1,44	37,50	273,10	54-21г-2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2022
	Фрукт свежий**	150	1,40	0,30	12,20	56,70	Пром.
Итого за Обед:		**960**	**50,43**	**26,74**	**126,63**	**826,90**	
День 6							
Завтрак	Помидор в нарезке*	100	0,17	0,17	3,83	21,33	54-3з-2022
	Котлета из курицы	100	19,22	4,33	13,33	84,28	54-5м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	200	4,10	7,10	26,40	185,40	54-11г-2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
	Фрукт свежий**	130	1,20	0,30	10,50	49,10	Пром.
Итого за Завтрак:		**770**	**27,89**	**12,20**	**80,16**	**460,71**	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	8,40	5,80	20,40	166,40	54-8с-2022
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	19,00	22,00	5,60	332,63	54-9р-2022
	Рис отварной	200	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Кисель из смородины	200	0,20	0,10	12,20	50,60	54-23хн-2022
Итого за Обед:		**810**	**35,80**	**33,20**	**104,10**	**893,73**	
Средние показатели за период (завтрак):		**682**	**30,1**	**18,6**	**80,0**	**605,3**	
Средние показатели за период (обед):		**985,833333**	**41,7**	**28,6**	**110,7**	**855,3**	

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, 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 на 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 рет. экв.	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 мг	57	20
Селен	25,1 мг	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

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за обед	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за обед
Калорийность	759,5 ккал	39	705-822,5
Витамин С	62,8 мг	105	18
Витамин В1	0,5 мг	42	0,4
Витамин В2	0,5 мг	36	0,4
Витамин А	727,4 рет. экв.	104	210
Кальций	257,8 мг	23	330
Магний	165,6 мг	66	75
Железо	8,7 мг	73	3,6
Калий	1681,7 мг	153	330
Йод	90,2 мг	90	30
Селен	27,4 мг	91	9
Количество белков (г)	36,3	47	23,1
Количество жиров (г)	23,2	29	23,7
Количество углеводов (г)	101,5	30	100,5
Масса (г)	876	40	700

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, 2022.