

Согласовано

Директор БОУ Г.Омска "СОШ № 21"

_____/Н.Ю.Костюнина/

горячих завтраков и обедо

Прием пищи	Наименование блюда
Неделя 1	
День 1	
Завтрак	Каша молочная*
	Соус ягодный***
	Хлеб пшеничный
	Чай черный с сахаром
Итого за Завтрак:	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****
	Щи из свежей капусты с картофелем
	Голубец ленивый
	Каша гречневая рассыпчатая
	Хлеб ржано-пшеничный
	Компот из яблок с лимоном
Итого за Обед:	
День 2	
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****
	Макаронны запеченные с яйцом
	Хлеб пшеничный
	Чай с лимоном и сахаром
Итого за Завтрак:	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****
	Суп с крупой и фрикадельками мясными
	Печень по-строгановски
	Рис отварной
	Хлеб ржано-пшеничный
	Компот из смеси сухофруктов
Итого за Обед:	

День 3	
Завтрак	Каша молочная*
	Булочка сладкая
	Хлеб пшеничный
	Чай фруктовый с сахаром***
Итого за Завтрак:	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****
	Свекольник
	Тефтели рыбные
	Картофельное пюре
	Хлеб ржано-пшеничный
	Напиток из шиповника
Итого за Обед:	
День 4	
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом
	Соус ягодный***
	Хлеб пшеничный
	Чай черный с сахаром
Итого за Завтрак:	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****
	Суп из овощей
	Котлета (биточек) из курицы
	Макароны отварные
	Хлеб ржано-пшеничный
	Напиток из цитрусовых плодов
Итого за Обед:	
День 5	
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****
	Каша молочная*
	Хлеб пшеничный
	Чай с лимоном и сахаром
Итого за Завтрак:	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****
	Рассольник Ленинградский
	Мясо тушеное
	Каша гречневая рассыпчатая
	Хлеб ржано-пшеничный
	Компот из смеси сухофруктов
Итого за Обед:	

День 6	
Завтрак	Каша молочная*
	Масло сливочное (порциями)
	Хлеб пшеничный
	Чай с ягодой и сахаром***
Итого за Завтрак:	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****
	Суп из овощей с фрикадельками мясными
	Плов с курицей
	Хлеб ржано-пшеничный
	Компот из ягоды***
Итого за Обед:	
Неделя 2	
День 1	
Завтрак	Каша молочная*
	Сыр твердых сортов в нарезке
	Хлеб пшеничный
	Чай черный с сахаром
Итого за Завтрак:	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****
	Суп гороховый
	Тефтели
	Макаронны отварные
	Хлеб ржано-пшеничный
	Компот из смеси сухофруктов
Итого за Обед:	
День 2	
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****
	Омлет с картофелем
	Хлеб пшеничный
	Чай с лимоном и сахаром
Итого за Завтрак:	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****
	Суп картофельный с макаронными изделиями
	Жаркое по-домашнему
	Хлеб ржано-пшеничный
	Холодный чай фруктовый с сахаром

Итого за Обед:	
День 3	
Завтрак	Каша молочная*
	Молоко сгущенное с сахаром
	Хлеб пшеничный
	Чай фруктовый с сахаром***
Итого за Завтрак:	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****
	Борщ с капустой и картофелем
	Котлета (биточек) из курицы
	Каша гречневая рассыпчатая
	Хлеб ржано-пшеничный
	Напиток лимонный
Итого за Обед:	
День 4	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью (сырники из творога с морковью)
	Соус абрикосовый
	Хлеб пшеничный
	Чай с сахаром
Итого за Завтрак:	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****
	Суп из овощей с фрикадельками мясными
	Рыба, запеченная в сметанном соусе
	Рис отварной
	Хлеб ржано-пшеничный
	Напиток из цитрусовых плодов
Итого за Обед:	
День 5	
Завтрак	Каша молочная*
	Хлеб пшеничный
	Чай с лимоном и сахаром
	Фрукт**
Итого за Завтрак:	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****
	Рассольник домашний
	Плов
	Хлеб ржано-пшеничный

	Компот из ягоды***
Итого за Обед:	
День 6	
Завтрак	Каша молочная*
	Хлеб пшеничный
	Чай с ягодой и сахаром***
Итого за Завтрак:	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****
	Суп крестьянский с крупой
	Курица тушеная с морковью
	Макаронные отварные
	Хлеб ржано-пшеничный
	Компот из смеси сухофруктов
Итого за Обед:	
Средние показатели за период (завтрак):	
Средние показатели за период (обед):	
Средние показатели за период:	

Примечание:

*Используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая и

**Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов.

***Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.

****Нарезка овощная(свежий огурец, помидор), закуски овощные с консервированными овощами на растительном масле (салаты в зависимости от санитарно-технических возможностей пищеблока)

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ

-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях

-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.

- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла (Завтрак)
Масса(г)	503,3
Калорийность, ккал.	553
Количество белков (г)	18,37

Количество жиров (г)	20,32
Количество углеводов (г)	74,16
Витамин С, мг	4,81
Витамин В1, мг	0,2
Витамин В2, мг	0,29
Витамин А, мкг рэ	328,86
Кальций, мг	272,14
Магний, мг	56,29
Железо, мг	3,12
Калий, мг	331,51
Йод, мкг	46,69
Селен, мкг	22,82

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла (Обед)
Масса(г)	787,5
Калорийность, ккал.	723,2
Количество белков (г)	35,07
Количество жиров (г)	25,68
Количество углеводов (г)	101,92
Витамин С, мг	31,56
Витамин В1, мг	0,41
Витамин В2, мг	0,41
Витамин А, мкг рэ	596,92
Кальций, мг	283,44
Магний, мг	175,22
Железо, мг	8,54
Калий, мг	1235,83
Йод, мкг	98,18
Селен, мкг	21,24

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и эпидемиологические требования к организации общественного питания.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «

Цикличное меню
для обучающихся 1-4х классов с 01.01.25 года.

Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки	Жиры	Углеводы	
200	8,60	11,30	34,30	272,80
50	0,17	0,07	33,70	136,00
60	4,60	0,50	29,50	140,60
200	0,20	0,00	6,40	26,80
510	13,57	11,87	103,90	576,20
60	0,80	2,70	4,60	45,70
200	4,72	9,49	7,58	134,30
90	7,60	6,90	5,80	115,50
150	8,20	6,30	35,90	233,70
80	5,30	1,00	31,70	156,50
200	0,20	0,20	11,00	46,70
780	26,82	26,59	96,58	732,40
60	1,00	6,10	5,80	81,50
160	8,00	8,40	28,00	219,60
80	6,10	0,60	39,40	187,50
200	0,20	0,10	6,60	27,90
540	15,30	15,20	79,80	516,50
60	1,50	6,10	6,20	85,80
200	14,00	6,10	9,10	147,10
90	15,07	14,28	5,99	232,90
150	3,60	4,80	36,40	203,50
80	5,30	1,00	31,70	156,50
200	0,40	0,00	19,80	80,80
780	39,87	32,28	109,19	906,60

180	7,50	9,10	33,90	247,40
50	3,35	0,97	27,93	133,90
80	6,10	0,60	39,40	187,50
200	0,31	0,10	1,63	8,60
510	17,26	10,77	102,86	577,40
60	3,10	8,20	6,10	110,60
200	4,20	6,00	8,16	103,20
90	21,20	9,50	12,70	220,90
150	3,10	5,30	19,80	139,40
80	5,30	1,00	31,70	156,50
200	0,60	0,20	15,10	65,40
780	37,50	30,20	93,56	796,00
180	10,60	6,20	49,30	295,00
50	0,00	0,00	10,30	41,40
80	6,10	0,60	39,40	187,50
200	0,20	0,00	6,40	26,80
510	16,90	6,80	105,40	550,70
60	0,90	5,30	5,80	74,70
200	5,70	7,10	8,20	119,40
90	15,07	14,28	5,99	232,90
150	5,30	4,90	32,80	196,80
50	3,30	0,60	19,80	97,80
200	1,00	0,10	15,60	66,90
750	31,27	32,28	88,19	788,50
60	0,50	6,10	4,30	74,30
180	6,50	8,40	30,70	224,10
80	6,10	0,60	39,40	187,50
200	0,20	0,10	6,60	27,90
520	13,30	15,20	81,00	513,80
60	1,20	0,20	6,10	31,30
200	7,55	8,10	13,74	157,60
90	13,50	14,50	2,30	194,00
150	8,20	6,30	35,90	233,70
80	5,30	1,00	31,70	156,50
200	0,50	0,00	19,80	81,00
780	36,25	30,10	109,54	854,10

200	5,00	5,90	24,00	168,90
20	0,20	14,50	0,30	132,20
80	6,10	0,60	39,40	187,50
200	0,30	0,60	7,00	35,00
500	11,60	21,60	70,70	523,60
60	3,10	8,20	6,10	110,60
200	8,60	6,10	13,90	144,90
250	34,00	10,10	41,50	393,30
80	5,30	1,00	31,70	156,50
200	0,20	0,10	7,70	32,70
790	51,20	25,50	100,90	838,00
200	8,50	8,60	47,30	301,10
20	4,64	5,90	0,00	71,70
80	6,10	0,60	39,40	187,50
200	0,20	0,00	6,40	26,80
500	19,44	15,10	93,10	587,10
60	0,50	0,10	1,50	8,50
200	9,50	6,90	16,38	165,10
90	11,40	16,10	10,90	234,30
150	5,30	4,90	32,80	196,80
50	3,30	0,60	19,80	97,80
200	0,50	0,00	19,80	81,00
750	30,50	28,60	101,18	783,50
60	1,00	6,10	5,80	81,50
180	2,93	1,81	16,56	194,40
80	6,10	0,60	39,40	187,50
200	0,20	0,10	6,60	27,90
520	10,23	8,61	68,36	491,30
60	1,50	6,10	6,20	85,80
250	11,30	3,82	23,29	172,70
250	31,01	7,78	21,98	292,10
80	5,30	1,00	31,70	156,50
200	0,31	0,10	1,63	28,60

840	49,42	18,80	84,80	735,70
200	8,10	9,20	38,60	270,30
20	1,40	1,70	11,10	65,50
80	6,10	0,60	39,40	187,50
200	0,31	0,10	1,63	8,60
500	15,91	11,60	90,73	531,90
60	3,10	8,20	6,10	110,60
200	7,51	7,96	10,24	142,50
90	17,20	3,90	12,00	151,80
150	8,20	6,30	35,90	233,70
80	5,30	1,00	31,70	156,50
200	0,10	0,00	6,80	27,80
780	41,41	27,36	102,74	822,90
180	18,70	11,00	31,50	299,50
50	0,30	0,00	29,80	120,40
80	6,10	0,60	39,40	187,50
200	0,20	0,00	6,40	26,80
510	25,30	11,60	107,10	634,20
60	0,80	2,70	4,60	45,70
200	8,60	6,10	13,90	144,90
90	17,09	19,76	4,95	266,10
150	3,60	4,80	36,40	203,50
80	5,30	1,00	31,70	156,50
200	1,00	0,10	15,60	66,90
780	36,39	34,46	107,15	883,60
200	7,15	5,76	16,71	219,36
80	6,10	0,60	39,40	187,50
200	0,20	0,10	6,60	27,90
100	0,40	0,40	9,80	44,40
580	13,85	6,86	72,51	479,16
60	0,90	5,30	5,80	74,70
200	9,39	6,07	11,76	139,20
200	15,32	14,73	38,58	348,30
80	5,30	1,00	31,70	156,50

200	0,10	0,00	7,00	28,80
740	31,01	27,10	94,84	747,50
250	10,42	12,64	47,10	343,61
50	3,80	0,40	24,60	117,20
200	0,30	0,60	7,00	35,00
500	14,52	13,64	78,70	495,81
60	3,10	8,20	6,10	110,60
200	7,94	8,08	13,50	144,50
90	12,71	5,22	4,00	113,70
150	5,30	4,90	32,80	196,80
80	5,30	1,00	31,70	156,50
200	0,50	0,00	19,80	81,00
780	34,85	27,40	107,90	803,10
517	15,60	12,40	87,85	539,81
778	34,19	25,88	90,59	736,48
1294	49,79	38,29	178,43	1276,29

и т.д.

Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сез

ами (горошек, кукуруза), свекла, морковь, капуста с перцем болгарским, с сыром, чесноком, лука).

зов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

И гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.

иях /Дели принт/Москва 2011 г.

иях /Дели принт/Москва 2016 г.

ых организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.

Рекомендуемые значения по меню в среднем за день цикла (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
	Завтрак (в %)	сутки (в %)
500	102%	21%
470-675.6	112%	22%
15,4	119%	24%

15,8	129%	26%
67	111%	22%
12	40%	8%
0.24	83%	17%
0.28	104%	21%
140	235%	47%
220	124%	25%
50	113%	23%
2,4	130%	26%
220	151%	30%
20	233%	47%
6	380%	76%

Рекомендуемые значения по меню в среднем за день цикла (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
	Обед (в %)	сутки (в %)
700	111%	33%
705-1036.4	105%	31%
23,1	152%	46%
23,7	108%	33%
100.5	101%	30%
18	175%	53%
0.36	114%	34%
0.42	98%	29%
210	284%	85%
330	86%	26%
75	234%	70%
3,6	237%	98%
330	374%	112%
30	327%	98%
9	236%	71%

**ния и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-
ного питания населения» и может быть предложено к ут**

ПИТАНИЕ ПРО»

_____/Повикалов Ю.Н./

Номер по сборнику рецептур
54-9к-2022/СР
336/2011/СР
Пром.
54-2ГН-2022/СР
54-2з-2022/СР
54-1с-2022/СР
54-3М-2022/ТПП
54-4Г-2022/СР
Пром.
54-34ХН-2022/СР
54-8з-2022/ТПП
206/2011/СР
Пром.
54-3ГН-2022/СР
54-20з-2022/СР
№ 117/2011
№ 54-18М/СР
54-6Г-2022/СР
Пром.
54-35ХН-2022/СР

54-24к-2022/CP
Пром.
Пром.
54-19ГН-2022/CP
54-11з-2022/CP
54-18с-2022/CP
ТПП/CP
54-11Г-2022/CP
Пром.
54-13ХН-2022/CP
188/2011/CP
1090/CP
Пром.
54-2ГН-2022/CP
54-23з-2022/CP
54-17с-2022/CP
54-5М-2022/ТПП
54-1Г-2022/CP
Пром.
54-33ХН-2022/CP
54-11з-2022/CP
54-21к-2022/CP
Пром.
54-3ГН-2022/CP
54-3з-2022/CP
54-3с-2022/CP
256/2011/CP
54-4Г-2022/CP
Пром.
54-1ХН-2022/CP

155/2011/CP
54-19з-2022/CP
Пром.
54-5ГН-2022/CP
39/2011
54-5с-2022/CP
54-12М-2022/CP
Пром.
54-10ХН-2022/CP
54-12К-2022/CP
54-1з-2022/CP
Пром.
54-2ГН-2022/CP
54-2з-2022/CP
54-8с-2022/CP
54-16М-2022/ТПП
54-1Г-2022/CP
Пром.
54-1ХН-2022/CP
54-21з-2022/CP
213/2011/CP
Пром.
54-3ГН-2022/CP
54-7з-2022/CP
54-7с-2022/CP
54-28М-2022/CP
Пром.
54-19ХН-2022/CP

54-13к-2022/СР
Пром.
Пром.
54-19ГН-2022/СР
54-3з-2022/СР
54-2с-2022/СР
54-5м-2022/ТПП
54-4Г-2022/СР
Пром.
1008/2010
224/2011/СР
№ 335/2011/СР
Пром.
54-2ГН-2022/СР
54-13з-2022/СР
54-5с-2022/СР
54-9р-2022/СР
54-6Г-2022/СР
Пром.
54-33ХН-2022/СР
54-20к-2022/СР
Пром.
54-3ГН-2022/СР
Пром.
54-23з-2022/СР
54-4с-2022/СР
54-11м/СР
Пром.

54-12хн-2022/СР
54-7к-2022/СР
Пром.
54-5гн-2022/СР
39/2011-2022/СР
54-10с-2022/СР
54-25м-2022/СР
54-1г-2022/СР
Пром.
54-1хн-2022/СР

онностью.

с яблоками, огурцами, ягодой,

верждению и