

*[Подпись]*  
 И.В. Лоскутова

*[Подпись]*  
 А.Н. Ермолин

Циклическое меню  
 горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов на 2021 год

Порядок блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Примечание
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша молочная с маслом***	200	7,20	10,70	43,90	300,60	54-2к-2020/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай со смородиной и медом	200	0,40	0,10	8,20	35,00	54-14гн-2020
	Фрукт свежий: Мандарин	70	0,60	0,10	5,30	24,50	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>14,00</b>	<b>15,50</b>	<b>72,20</b>	<b>484,10</b>	
Обед	Овощи порционные в нарезке*	60	1,90	0,10	3,90	24,10	Пром.
	Рассольник ленинградский	200	4,70	6,20	13,60	129,40	54-3с-2020/СР
	Капуста тушеная с мясом	200	21,90	22,90	13,30	347,10	54-10м-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40	Пром.
<b>Итого за Обед:</b>		<b>720</b>	<b>33,50</b>	<b>30,00</b>	<b>70,20</b>	<b>684,90</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1165</b>	<b>47,50</b>	<b>45,50</b>	<b>142,40</b>	<b>1 169,00</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Овощи порционные в нарезке*	60	1,10	5,30	4,60	71,10	Пром.
	Котлеты куриные	75	9,60	7,50	6,30	131,00	54-5м-2020/СР/ППИ
	Соус сметанный натуральный	50	1,50	8,40	3,20	94,90	54-4соус-2020/СР
	Картофельное пюре	130	2,70	5,20	17,10	126,40	54-11г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>17,50</b>	<b>26,70</b>	<b>59,00</b>	<b>547,90</b>	
Обед	Маринад овощной с томатом*	60	0,90	5,30	5,30	72,80	430/2018
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	6,10	10,10	114,30	54-2с-2020/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (молгай)	80	15,10	20,00	4,30	258,20	54-9р-2020/СР
	Рис отварной	180	4,27	6,53	43,73	250,53	54-6г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40	Пром.
<b>Итого за Обед:</b>		<b>780</b>	<b>29,07</b>	<b>38,63</b>	<b>94,23</b>	<b>842,03</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1395</b>	<b>46,57</b>	<b>65,33</b>	<b>153,23</b>	<b>1 389,93</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,70	19,30	3,10	237,30	54-1с-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2020/СР
	Яблоко	120	0,50	0,50	11,80	53,30	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>15,70</b>	<b>20,00</b>	<b>36,10</b>	<b>387,70</b>	
Обед	Овощи порционные в нарезке*	60	1,30	0,20	6,70	34,30	Пром.
	Суп из овощей	200	1,80	4,30	13,90	129,00	54-5с-2020/СР
	Котлеты из говядины	75	13,70	13,60	12,30	226,40	54-4м-2020/СР
	Соус красный основной	50	1,60	1,40	4,40	36,50	54-3соус-2020/СР
	Макаронные отварные	135	4,80	5,00	29,50	181,08	54-1г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
<b>Итого за Обед:</b>		<b>770</b>	<b>26,70</b>	<b>26,10</b>	<b>94,00</b>	<b>744,08</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1270</b>	<b>42,40</b>	<b>46,10</b>	<b>130,10</b>	<b>1 131,78</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Завтрак из творога с морковью	150	14,00	11,90	27,30	272,40	54-2г-2020/СР
	Соус из свежемороженой ягоды (черная смородина)	50	0,20	0,00	25,10	101,60	436, 441-443/2018
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2020/СР
	Мандарин	70	0,60	0,10	5,30	24,50	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>17,30</b>	<b>12,20</b>	<b>78,90</b>	<b>495,60</b>	
Обед	Овощи порционные в нарезке*	60	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.
	Суп картофельный с горохом	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с-2020/СР
	Рагу из мяса (телячьего)	200	15,20	7,10	18,90	200,60	887/3/1998
	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40	Пром.
	Компот из клюквы с медом	200	0,20	0,00	8,00	32,90	54-19мн-2020/СР
<b>Итого за Обед:</b>		<b>720</b>	<b>26,10</b>	<b>12,30</b>	<b>67,00</b>	<b>484,00</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1070</b>	<b>43,40</b>	<b>24,60</b>	<b>145,90</b>	<b>979,60</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Маринад овощной с томатом*	60	0,90	5,30	5,30	72,80	430/2018
	Рыба запеченная в сметанном соусе (молгай)	80	15,10	20,00	4,30	258,20	54-9р-2020/СР
	Рис отварной	160	3,80	5,80	38,80	222,60	54-6г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай со смородиной и медом	200	0,40	0,10	8,20	35,00	54-14гн-2020/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>22,50</b>	<b>31,40</b>	<b>71,40</b>	<b>658,90</b>	
Обед	Овощи порционные в нарезке*	60	1,10	5,30	4,60	71,10	Пром.
	Щи из свежей капусты, со сметаной	200	4,60	6,10	5,70	96,10	54-1с-2020/СР
	Котлеты из курицы	75	14,30	3,30	10,00	127,10	54-5м-2020/СР
	Соус сметанный	30	0,40	2,50	1,00	28,50	54-1соус-2020/СР
	Картофельное пюре	135	2,80	5,50	17,80	131,20	54-11г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40	Пром.
<b>Итого за Обед:</b>		<b>760</b>	<b>27,70</b>	<b>23,40</b>	<b>82,70</b>	<b>652,40</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1290</b>	<b>50,20</b>	<b>54,80</b>	<b>154,10</b>	<b>1 311,30</b>	
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша молочная	210	8,80	12,80	40,10	310,90	54-10к-2020/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-10к-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с облепихой и медом	200	0,40	0,60	8,00	39,10	54-13гн-2020/СР
	Фрукт свежий: Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>15,40</b>	<b>18,40</b>	<b>72,70</b>	<b>518,40</b>	
Обед	Овощи порционные в нарезке*	60	1,90	0,10	3,90	24,10	262/1998
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	6,10	10,10	114,30	54-2с-2020/СР
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,00	12,50	1,90	168,20	54-1м-2020/СР
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,10	6,00	31,10	207,10	54-4г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
<b>Итого за Обед:</b>		<b>720</b>	<b>29,10</b>	<b>25,40</b>	<b>81,60</b>	<b>672,20</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1275</b>	<b>44,50</b>	<b>43,80</b>	<b>154,30</b>	<b>1 190,60</b>	

Неделя 2								
День 1								
Завтрак	Каша молочная	200	8,30	11,60	37,50	288,00	54-6к-2020/СР	
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.	
	Чай с малиной и медом	200	0,40	0,10	8,30	35,40	54-15 гн-2020/СР	
	Фрукт свежий: Мандарин	70	0,60	0,10	5,30	24,50	Пром.	
Итого за завтрак:	430	11,60	12,00	65,90	418,20			
Обед	Овощи порционные в нарезке*	60	1,30	0,20	6,70	34,30	Пром.	
	Суп из овощей	200	1,80	4,30	13,90	129,00	54-5с-2020/СР	
	Плов из булгура с курицей	200	19,70	8,70	38,80	312,30	54-15м-2020/СР	
	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40	Пром.	
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2км-2020/СР	
Итого за Обед:	720	27,80	14,00	98,80	659,90			
Итого за день:	1150	39,40	26,00	164,70	1 078,10			
День 2								
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,70	19,30	3,10	237,30	54-1 о-2020СР	
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2020/СР	
	Яблоко	120	0,50	0,50	11,80	53,30	54-13гн-2020	
Итого за завтрак:	500	15,70	20,00	36,10	387,70			
Обед	Маринад овощной с томатом*	60	0,90	5,30	5,30	72,80	430/2018	
	Суп картофельный с горохом	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с-2020/СР	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (морской)	80	15,10	20,00	4,30	258,20	54-9р-2020/СР	
	Рис отварной	135	3,20	4,90	32,80	187,90	54-6г-2020/СР	
	Хлеб в ассортименте	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.	
Итого за Обед:	725	29,40	35,40	86,50	782,70			
Итого за день:	1225	45,10	55,40	122,60	1 170,40			
День 3								
Завтрак	Каша молочная	200	8,10	10,80	38,50	283,40	54-13к-2020/СР	
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,30	3,00	0,00	35,80	54-1а-2020/СР	
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.	
	Чай с облепихой и медом	200	0,40	0,60	8,00	39,10	54-13гн-2020/СР	
	Мандарин	70	0,60	0,10	5,30	24,50	Пром.	
Итого за завтрак:	480	13,70	14,70	66,60	453,10			
Обед	Овощи порционные в нарезке*	60	1,90	0,10	3,90	24,10	Пром.	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	6,10	10,10	114,30	54-2с-2020/СР	
	Курица(филе) тушеная с морковью	100	14,10	6,20	4,40	130,20	303/2011	
	Каша гречневая рассыпчатая	135	7,40	6,20	32,30	215,00	54-4г-2020/СР	
	Хлеб в ассортименте	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.	
Итого за Обед:	745	31,90	19,20	90,30	662,40			
Итого за день:	1225	45,60	33,90	156,90	1 115,50			
День 4								
Завтрак	Овощи порционные в нарезке	60	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	
	Гуляш из говядины	80	13,60	13,60	3,10	189,00	54-2м-2020/СР	
	Макароны отварные	135	4,80	5,00	29,50	181,80	4-1г-2020/СР	
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.	
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,33	0,61	7,04	35,00	54-5гн-2020/СР	
	Яблоко	200	0,33	0,61	7,04	35,00	54-5гн-2020/СР	
Итого за завтрак:	505	21,03	19,41	54,44	476,10			
Обед	Овощи порционные в нарезке	60	1,10	5,30	4,60	71,10	Пром.	
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,60	6,10	5,70	96,10	54-1с-2020/СР	
	Котлеты из говядины	75	13,70	13,60	12,30	226,40	54-4м-2020/СР	
	Картофельное пюре	150	3,10	6,10	19,80	145,80	54-11г-2020/СР	
	Хлеб в ассортименте	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.	
Итого за Обед:	735	26,80	31,80	77,80	704,10			
Итого за день:	1240	47,83	51,21	132,24	1 180,20			
День 5								
Завтрак	Запеканка из творога	150	25,70	16,00	25,00	347,30	54-1г-2020/СР	
	Соус фруктовый (яблочно-сливовый, яблочный)	25	0,10	0,00	14,90	60,20	437,439/2018	
	Хлеб в ассортименте	25	1,90	0,20	12,30	58,60	Пром.	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2020/СР	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.	
Итого за завтрак:	500	28,30	16,60	68,40	537,30			
Обед	Овощи порционные в нарезке	60	1,30	0,20	6,70	34,30	Пром.	
	Суп из овощей	200	1,80	4,30	13,90	129,00	54-5с-2020/СР	
	Плов с курицей	200	27,20	8,10	33,20	314,60	54-12м-2020/СР	
	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40	Пром.	
	Компот из смородины	200	0,30	0,10	8,40	35,50	54-7км-2020/СР	
Итого за Обед:	720	34,60	13,40	86,00	630,80			
Итого за день:	1220	62,90	30,00	154,40	1 168,10			
День 6								
Завтрак	Рис отварной	135	3,20	4,90	32,80	187,90	54-6г-2020/СР	
	Печень говяжья по-строгановски	80	10,60	9,30	5,40	147,90	54-16м-2020/СР	
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.	
	Чай с вишней и медом	200	0,38	0,08	8,17	34,90	54-14гн-2020/СР	
	Мандарин	70	0,60	0,10	5,30	24,50	Пром.	
Итого за завтрак:	515	17,08	14,58	66,47	465,50			
Обед	Овощи порционные в нарезке	60	1,90	0,10	3,90	24,10	Пром.	
	Суп картофельный с горохом	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с-2020/СР	
	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,20	322,90	54-9м-2020/СР	
	Хлеб в ассортименте	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.	
	Кисель яблочный	200	0,10	0,10	14,80	60,70	54-21км-2020/СР	
Итого за Обед:	510	32,10	24,70	72,00	638,60			
Итого за день:	1025	49,18	39,28	138,47	1 104,10			
	ИТОГО ЗА Завтрак:	5855	209,81	221,49	748,21	5 830,50		
	ИТОГО ЗА Обед:	8625	532,48	491,22	1 677,34	13 350,01		
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:	14480	742,29	712,71	3 053,52	19 180,51		
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:	1316	61,86	59,39	254,46	1 598,38		
	СООТНОШЕНИЕ:		1,00	0,98	4,00			

**Примечание:**

Допускается замена блюд (в соответствии с требованиями СанПиН 2.3.2.4.3590-20) только при наличии письменного предписания Управления Роспотребнадзора по Омской области и до согласования с департаментом образования Администрации города Омска

\* - Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салат из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекляная

\*\* - Допускается замена свежей капусты на квашенную

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

С целью улучшения рациона питания, допускается увеличение выхода готовых блюд в пределах установленной стоимости

Литература (сборники рецептов):

Издательство "Дело и Сервис", Москва, 1998

Издательство "Дели принт", Москва, 2011

Издательство "Слабродиформ", Москва, 2002

Издательство "Дели плюс", Москва, 2011

Издательство "Академик", Москва, 2014

Издательство "Харвест", Минск, 2006

Издательство "Дом славянской кухни", Москва, 2016

Издательство "ФБУИ «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2020

Издательство "Гидрометиздат", Санкт-Петербург, 2000

Издательство "УОРПП", Пермь, 2018

Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976 под редакцией А.А. Пожарского

### Накопительная ведомость цикличного меню (горячие завтраки)

№ п/п	Наименование группы продуктов	Нормативные количественные	Продукты в нетто по дням (всего) г., на одного человека													всего за 10 дня	средняя за день	откл
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день				
1	хлеб пшеничный	30,4	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30,2	30	360,2	30	0	
2	мука пшеничная	1,1		2,5			4,4					2,5		3,2	12,6	1	0	
3	крупы, бобовые	28,2	57			15	57,6	50	50		50		9,7	48,6	337,9	28	0	
4	макаронные изделия	3,8										45,9			45,9	4	0	
5	картофель	9,1		109,2											109,2	9	0	
6	овощи	18,9		60		94	54,1					16,6		1,6	226,3	19	0	
7	фрукты свежие	75,2	82	15	120	95	12	112	82	120	82		100	82	902	75	0	
8	сухофрукты, орехи	1,1						10					2,8		12,8	1	0	
9	мясо жилованное	6,2										74			74	6	0	
10	субпродукты(печень)	4,9												59,2	59,2	5	0	
11	рыба (филе)	6,9					82,8								82,8	7	0	
12	молоко и молочные продукты	47,4	100	20,8	57,7	23		100	104	57,7	106				569,2	47	0	
13	творог	16,3				56							139,5		195,5	16	0	
14	сыр	3,8	15				5,5	15			10				45,5	4	0	
15	сметана	9,7		50		4	47					5,2	10		116,2	10	0	
16	масло сливочное	9,6	10	8,4	11,5	7,5	12	10	10	11,5	10	10,4	5,2	8,1	114,6	10	0	
17	масло растительное	1,5					13,1							4,9	18	2	0	
18	яйцо	16,2			92,3	6				92,3			4		194,6	16	0	
19	сахар	9,8	3	13	7	38	1,5	3	3	7	3	7	31,7		117,2	10	0	
20	мед	5	10				10	10	10		10			10	60	5	0	
21	чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1	0	
22	соль йодированная	0,8	1	0,6	0,5	0,4	1,4	1	1	0,5	1	0,7	0,4	1,3	9,8	1	0	

Накопительная ведомость цикличного меню (горячий обед)

№ п/п	Наименование группы продуктов	Нормативные количественные	Продукты в нетто по дням (всего) г., на одного человека												всего за 10 дня	средняя за день	откл
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день			
1	хлеб пшеничный	5,2			22,6		17,6					22,6			62,8	5	0
2	мука пшеничная	1,9	1,6	4,4	2,5	1,6	2,8	1		4,4	2,7	2			23	2	0
3	крупы, бобовые	30,7	4	48,6		16		59,8	64	64,6	62,1		45,3	4	368,4	31	0
4	макаронные изделия	3,8			45,9										45,9	4	0
5	картофель	79,7	60	16	80	155,6	113,4	16	80	50	16	126	80	163,8	956,8	80	0
6	овощи	125,7	264,8	126,5	99	46,7	133,6	140,9	107	72,1	165,4	133,6	110,1	108,3	1508	126	0
7	фрукты свежие	12,5		20	20	20		20		20			30	20	150	13	0
8	сухофрукты, орехи	9,2	20				25		20		25	20			110	9	0
9	мясо жилованное	39,1	106,7		87,3			64,6	22,8			64,5	22,8	101	469,7	39	0
10	птица	27,8				56,8	56		54		59,5		106,7		333	28	0
11	рыба (филе)	13,8		82,8						82,8					165,6	14	0
12	молоко и молочные продукты	7,8			17,3		34,5					41,3			93,1	8	0
14	сыр	0,9		5,5						5,5					11	1	0
15	сметана	17,3	10	57			25	30		47	19,1	10		10	208,1	17	0
16	масло сливочное	7,1	10	10,8	12,9		6,9	6,9		10,8	7,9	12,1		6,5	84,8	7	0
17	масло растительное	7,4	4,5	17,1		10,6	6,1	4	8	17,1	6,7	4	6,7	4	88,8	7	0
18	яйцо	0,4			1,6				1,6				1,6		4,8	0	0
19	сахар	7,5	11	10,5	8,3		7	12	7	1,5	9	7	7	10	90,3	8	0
20	мед	1,7				10				10					20	2	0
21	крахмал	1						6						6	12	1	0
22	соль йодированная	1,3	1,1	1,7	1,1	1,1	1	0,9	1,5	1,7	1,5	1	1,3	1,1	15	1	0