

Согласовано
Директор БОУ г. Омска "Лицей № 145"

/Н.В.Лоскутова/

Утверждаю
Директор ООО СК "Инкос"

/А.П.Ермолин/

Циклическое меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11х классов на 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
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	ТПП
	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	ТПП
Итого за Завтрак:		445	14,00	15,50	72,20	484,10	
Обед	Овощи порционные в нарезке*	60	1,90	0,10	3,90	24,10	ТПП
	Рассольник ленинградский	200	4,70	6,20	13,60	129,40	54-3с-2020/СР
	Тефтели мясные	80	9,13	12,38	9,77	187,09	№ 279-2011 г.
	Соус сметанный с томатом	50	1,73	6,95	3,21	82,29	№ 331-2011 г.
	Капуста тушеная	180	5,24	6,46	14,06	135,34	№ 321-2011 г.
	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40	ТПП
	Компот из кураги с вит. С	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2020/СР
Итого за Обед:		830	27,70	32,89	83,94	742,52	
Итого за день:		1275	41,70	48,39	156,14	1 226,62	
День 2							
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/ТПП
	Соус сметанный натуральный	50	1,50	8,40	3,20	94,90	54-4соус-2020/СР
	Картофельное пюре	180	3,74	7,20	23,68	175,02	54-11г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с малиной, с сахаром	200	0,30	0,10	13,00	54,20	54-7гн-2020
Итого за Завтрак:		595	18,54	28,70	65,58	596,52	
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 (минтай)	100	18,88	25,00	5,38	322,75	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.
	Компот из клюквы	200	0,10	0,00	7,00	28,80	54-12хн-2020/СР
Итого за Обед:		800	32,84	43,63	95,31	906,58	
Итого за день:		1395	51,38	72,33	160,89	1 503,10	
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	180	15,24	23,16	3,72	284,76	54-1о-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.
Итого за Завтрак:		530	18,24	23,86	36,72	435,16	
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	180	6,40	6,67	39,33	242,40	54-1г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
Компот из облепихи	200	0,20	1,00	7,40	39,00	54-9хн-2020/СР	
Итого за Обед:		815	28,30	27,77	103,83	805,40	
Итого за день:		1345	46,54	51,63	140,55	1 240,56	
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	180	16,80	14,28	32,76	326,88	54-2т-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.

Итого за Завтрак:		350	20,10	14,58	84,36	550,08	
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 птицы(филе)	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	54-19хн-2020/СР
Итого за Обед:	720	26,10	12,40	67,00	484,00		
Итого за день:	1070	46,20	26,98	151,36	1 034,08		
День 5							
Завтрак	Маринад овощной с томатом*	60	0,90	5,30	5,30	72,80	430/2018
	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,88	25,00	5,38	322,75	54-9р-2020/СР
	Рис отварной	180	4,27	6,53	43,73	250,53	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
Итого за Завтрак:	570	26,74	37,13	77,41	771,38		
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	54-1 соус-2020/СР
	Картофельное пюре	180	3,74	7,20	23,68	175,02	54-11г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,70	23,80	117,40	Пром.
Итого за Обед:	805	28,64	25,10	88,58	696,22		
Итого за день:	1375	55,38	62,23	165,99	1 447,60		
День 6							
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.
Итого за Завтрак:	555	15,40	18,40	72,70	518,40		
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	100	15,00	15,63	2,38	210,25	54-1м-2020/СР
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,83	8,31	43,06	286,75	54-4г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Кисель ягодный	200	0,10	0,10	14,80	60,70	54-21 хн-2020/СР
Итого за Обед:	790	34,83	30,83	94,04	793,90		
Итого за день:	1345	50,23	49,23	166,74	1 312,30		
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	54-2хн-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	180	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:	530	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 (минтай)	80	15,10	20,00	4,30	258,20	54-9р-2020/СР
	Рис отварной	180	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.
	Компот из клюквы с медом	200	0,20	0,00	8,00	32,90	54-19хн-2020/СР
Итого за Обед:	770	29,40	35,40	86,50	782,70		
Итого за день:	1300	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	54-1з-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:	480	13,68	14,18	66,77	448,90		
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) тушенная с морковью	100	14,10	6,20	4,40	130,20	303/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	180	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:	790	31,90	19,20	90,30	662,40		
Итого за день:	1270	45,58	33,38	157,07	1 111,30		

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	180	6,40	6,67	39,33	242,40	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
Итого за Завтрак:	550	22,63	21,08	64,27	536,70		
Обед	Овощи порционные в нарезке	60	1,10	5,30	4,60	71,10	Пром.
	Ши 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	180	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:	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2жн-2020/СР	
Итого за день:	765	26,80	31,80	77,80	704,10		
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога	150	25,70	16,00	25,00	347,30	54-1г-2020/СР
	Соус фруктовый (абрикосовый, 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	54-7жн-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-срагановски	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 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:	515	17,10	15,10	66,30	469,70		
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
	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 ягодный	200	0,10	0,10	14,80	60,70	54-21жн-2020/СР
Итого за Обед:	510	30,10	26,30	69,30	634,90		
Итого за день:	1025	47,20	41,40	135,60	1 104,60		
	ИТОГО ЗА Завтрак:	6050	222,03	237,13	776,71	6 134,14	
	ИТОГО ЗА Обед:	9035	550,95	523,56	1 748,81	14 002,66	
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:	15085	772,98	760,69	3 053,52	20 136,80	
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:	1371	64,41	63,39	254,46	1 678,07	
	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 по согласованию 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 салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекляная

** - Допускается замена свежей капусты на квашеную

*** - Для приготовления молочной каши используется крупа рисовая, 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 "Хлебпродинформ". Москва, 2002

Издательство "Дели плюс". Москва, 2011

Издательство "Академия". Москва, 2014

Издательство "Жарвест", Минск, 2006

Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016

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

Издательство "Гидрометеоздаг", Санкт-Петербург, 2000

Издательство "УОРЦП". Пермь, 2018

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