



ООО Сервисная компания
«ИНКОС»
 Утверждено
 644007, г. Омск, ул. 5-я Северная, 192
 ИНН 5503093392 КПП 550301001
 P/c 40702810610430009295
 Филиал № 5440 ВТБ 24 (ПАО)

Циклическое меню
 горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов с 01.01.2024 года

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****	250	5,75	7,25	30,40	209,00	54-26к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1з-2022/СР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	54-4гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		550	19,05	25,05	68,60	574,10	
Обед	Овощи в нарезке*	100	0,83	0,17	2,50	14,20	54-2з-2022/СР
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,40	9,00	9,40	127,80	88/2011
	Фрикадельки из говядины запеченные в соусе	130	13,00	15,00	7,60	218,50	54-29м-2022/ТПП
	Макароны отварные	180	6,40	5,90	39,40	236,20	54-1г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
Компот из ягоды***	200	0,10	0,00	7,20	29,30	54-31хн-2022/СР	
Итого за Обед:		940	28,83	30,67	105,50	813,50	
День 2							
Завтрак	Тефтели из говядины с рисом запеченные в соусе	130	13,70	14,60	10,00	225,30	54-16м-2022/ТПП
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,83	7,60	43,10	280,40	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		560	27,03	22,90	79,70	632,40	
Обед	Овощи в нарезке*	100	2,83	0,17	5,83	36,83	54-20з-2022/СР
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	250	17,50	7,63	11,40	183,90	117/2011
	Рагу из курицы	280	29,34	9,90	24,50	304,30	54-22м-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-35хн-2022/СР
Итого за Обед:		910	56,17	18,30	100,93	793,33	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью (сырники из творога с морковью)	180	18,72	11,00	31,50	299,52	54-2г-2022/СР
	Сгущенное молоко	10	0,70	0,90	5,60	32,70	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Йогурт в индл упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
Итого за Завтрак:		535	27,32	13,70	73,70	527,02	
Обед	Овощи в нарезке*	100	0,83	10,20	7,20	123,80	54-11з-2022/СР
	Свекольник со сметаной	250	2,30	5,40	13,40	110,40	54-18с-2022/СР
	Печень по-строгановски	100	16,80	15,90	6,70	236,40	54-18м-2022/СР
	Картофель отварной, с маслом	180	3,50	4,40	26,64	160,60	125/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2022/СР	
Итого за Обед:		910	29,13	37,00	103,94	863,60	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	100	2,50	10,20	10,33	143,00	54-7з-2022/СР
	Котлета (биточек) из курицы	100	19,11	4,30	13,30	168,70	54-5м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	180	3,70	6,40	23,80	167,30	54-11г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		610	27,81	21,20	68,83	577,20	
Обед	Овощи в нарезке*	100	1,50	8,83	9,70	124,50	54-23з-2022/СР
	Суп из овощей	250	1,75	2,40	10,10	69,40	54-26с-2022/СР
	Котлета(биточек) рыбная запеченная в соусе	130	14,10	4,80	11,00	195,90	54-3р-2022/ТПП
	Рис отварной	180	4,30	5,80	43,70	244,30	54-6г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
Компот из ягоды***	200	0,10	0,10	7,80	32,70	54-11хн-2022/СР	
Итого за Обед:		940	27,05	22,93	114,00	823,30	

День 5							
Завтрак	Овощи в нарезке*	100	1,50	4,70	7,30	78,00	54-24з-2022/СР
	Плов с курицей	280	38,10	11,30	46,50	440,40	54-12м-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		620	42,90	16,40	80,70	643,40	
Обед	Овощи в нарезке*	100	1,20	0,20	3,80	21,30	54-3з-2022/СР
	Рассольник Ленинградский	250	6,00	7,30	17,00	156,90	54-3с-2022/СР
	Курица тушеная в соусе	100	23,33	6,10	3,90	163,40	290/2011
	Макароны отварные	180	6,40	5,90	39,40	236,20	54-1г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.
Итого за Обед:		200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13хн-2022/СР
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная****	250	8,60	7,30	40,10	260,40	54-23к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,60	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/СР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19з-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		550	18,10	21,40	74,50	563,00	
Обед	Овощи в нарезке*	100	0,83	10,20	7,20	123,80	54-2з-2022/СР
	Суп гороховый	250	8,40	5,80	20,40	166,40	54-8с-2022/СР
	Тефтели из говядины с рисом	100	14,40	14,70	8,10	221,90	54-16м-2022/ТПП
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,83	7,60	43,10	280,40	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,20	11,00	46,70	54-34хн-2022/СР
Итого за Обед:		910	38,96	39,50	121,50	995,70	
День 2							
Завтрак	Овощи в нарезке*	100	2,83	0,17	5,83	36,83	54-20з-2022/СР
	Омлет натуральный	180	15,30	21,60	3,84	270,60	54-1о-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Булочка сладкая	50	4,00	7,00	28,00	191,00	Пром.
Итого за Завтрак:		570	25,33	29,07	63,77	619,03	
Обед	Овощи в нарезке*	100	2,50	10,20	10,33	143,00	54-7з-2022/СР
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,50	3,50	23,10	149,50	54-7с-2022/СР
	Жаркое по домашнему из курицы	280	34,70	8,70	24,60	315,80	54-28м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягоды***	200	0,20	0,10	7,70	32,70	54-10хн-2022/СР
Итого за Обед:		910	49,20	23,50	97,43	797,50	
День 3							
Завтрак	Каша молочная****	250	9,60	11,20	42,92	341,10	54-9к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	37,20	54-8гн-2022/СР
	Фрукт свежий**	200	1,80	0,40	16,20	75,60	Пром.
	Итого за Завтрак:		715	19,00	16,50	90,92	618,80
Обед	Овощи в нарезке*	100	1,20	0,20	3,80	21,30	54-3з-2022/СР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,90	7,10	12,60	138,00	54-2с-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,00	22,00	5,60	295,70	54-9р-2022/СР
	Картофельное пюре	180	3,70	6,40	23,80	167,30	54-11г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022/СР
Итого за Обед:		880	33,60	36,30	85,40	801,10	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	100	1,50	4,70	7,30	78,00	54-23з-2022/СР
	Котлета(биточек) рыбная запеченная в соусе	130	14,10	4,80	11,00	195,90	54-3р-2022/ТПП
	Рис отварной	180	4,30	5,80	43,70	244,30	54-6г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2020/СР
Итого за Завтрак:		640	22,40	15,60	83,40	616,40	
Обед	Овощи в нарезке*	100	1,50	4,70	7,30	78,00	54-24з-2022/СР
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	17,50	7,63	11,40	183,90	117/2011
	Плов с курицей	280	38,10	11,30	46,50	440,40	54-12м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2022/СР
Итого за Обед:		880	60,80	24,33	103,30	876,00	

День 5							
Завтрак	Сырники (творожная запеканка)	200	1,47	3,90	11,73	535,50	54-9к-2022/СР
	Повидло	25	0,10	0,00	16,00	64,30	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Йогурт в инд/упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
Итого за Завтрак:		550	7,67	5,70	49,73	728,60	
Обед	Овощи в нарезке*	100	2,83	0,17	5,83	36,83	54-20з-2022/СР
	Рассольник домашний	250	5,80	7,10	14,50	145,10	54-4с-2022/СР
	Голубцы ленивые	130	8,80	10,20	9,20	164,00	54-29м-2022/ТПП
	Макароны отварные	180	6,40	5,90	39,40	236,20	54-1г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,60	75,10	1008/2010
Итого за Обед:		940	29,23	24,37	119,23	813,73	
Средние показатели за период (завтрак):		590	23,661	18,752	73,385	609,995	
Средние показатели за период (обед):		912	39,51	27,74	105,813	835,786	
Средние показатели за период:		1502	63,171	46,492	179,198	1445,781	

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, маринованной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

**Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резаных фруктов. Допускается употребление выюлов фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью.

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

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

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ питания» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.

- Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях //Цели жизни/Москва, 2011 г.

- Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях //Цели жизни/Москва, 2016 г.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Наша жизнь в Арктике"/Москва, 2010 г.

- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских образовательных учреждений Пермь, 2011 г.