

СОГЛАСОВАНО
Директор БОУ г. Омска "СОШ № 65"
Тюкина Н.В.



Циклическое меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов с 2025 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 с ягодой*	200	2,35	5,37	33,97	193,33	195-2011/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	13,29	11,87	79,77	479,33	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,08	8,18	5,53	108,00	39-2011/СР
	Суп лапша с курицей	200	17,83	4,36	11,05	154,70	75-2011/СР
	Рагу из курицы	250	26,20	8,80	21,90	271,70	54-22м/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:		790	52,61	22,54	81,18	737,60	
День 2							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,07	8,18	5,53	108,00	54-21з-2022/СР
	Омлет с сыром	160	20,28	26,99	3,22	336,85	54-4о-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	29,76	35,87	49,78	640,95	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-20з-2022/СР
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины	200	4,72	9,49	7,58	134,30	54-1с-2022/СР
	Гуляш из мяса птицы(грудка филе)	90	19,30	4,52	3,81	132,80	№ 54-2м(к)/СР
	Рис отварной с овощами	150	3,60	4,80	36,40	203,50	334-2016/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-35хн-2022/СР
Итого за Обед:		780	34,82	25,91	105,49	793,70	
День 3							
Завтрак	Каша молочная с курагой*	200	8,51	8,65	47,32	301,10	54-15к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	19,56	15,25	88,35	568,90	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,10	8,20	6,10	110,60	54-11з-2022/СР
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	200	14,00	6,10	9,10	147,10	№ 117/2011
	Рыба, запеченная с картофелем по-	240	13,07	8,20	23,50	320,10	54-22м/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13хн-2022/СР
Итого за Обед:		780	36,07	23,70	85,50	799,70	
День 4							
Завтрак	Запеканка(сырники) из творога	180	35,58	12,81	25,96	361,40	54-1т-2022/СР
	Соус молочный сладкий	50	1,03	2,62	3,55	41,90	326/2011/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		510	42,91	16,03	75,31	617,60	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР
	Свекольник с мясом говядины	200	4,20	6,00	8,16	103,20	54-18с-2022/СР
	Азу	250	17,15	18,16	9,33	369,28	282/2011/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Напиток из цитрусовых плодов	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-33хн-2022/СР
Итого за Обед:		760	26,55	30,16	58,69	711,88	
День 5							
Завтрак	Запеканка пшеничная с соусом	200	4,80	4,45	62,54	309,23	185/2016/СР
	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,20	54-19з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	11,30	19,65	108,84	656,83	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-3з-2022/СР
	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	200	7,55	8,10	13,74	157,60	54-3с-2022/СР
	Запеканка из печени с рисом	250	30,98	12,33	34,18	371,67	№ 311/2011/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022/СР
Итого за Обед:		790	45,53	21,63	105,52	798,07	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная с курагой*	200	8,21	8,83	41,21	277,20	54-15к-2022/CP
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/CP
Итого за Завтрак:		500	19,26	15,43	82,24	545,00	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,71	5,38	4,01	67,10	54-16з-2022/CP
	Солянка	200	9,03	9,26	3,09	131,80	54-33с-2022/CP
	Тефтели	90	11,40	16,10	10,90	234,30	54-16м-2022/ТПП
	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/CP
	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/CP
Итого за Обед:		750	30,24	36,24	90,40	808,80	
День 2							
	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,07	8,18	5,53	108,00	54-21з-2022/CP
	Омлет с цветной капусты	160	17,27	20,07	6,43	275,40	54-7о-2022/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/CP
Итого за Завтрак:		500	26,64	28,95	57,96	598,80	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/CP
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	11,30	3,82	23,29	172,70	54-7с-2022/CP
	Жаркое по-домашнему	250	31,01	7,78	21,98	292,10	54-28м-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Холодный чай фруктовый с сахаром	200	0,31	0,10	1,63	28,60	54-19хн-2022/CP
Итого за Обед:		840	49,42	18,80	84,80	735,70	
День 3							
Завтрак	Каша молочная*	200	7,25	9,31	34,06	249,10	54-21к-2022/CP
	Соус яблочный***	20	0,00	0,00	4,12	16,56	336/2011/CP
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,00	35,85	54-1з-2022/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/CP
Итого за Завтрак:		510	15,98	12,96	79,21	497,61	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,10	8,20	6,10	110,60	54-3з-2022/CP
	Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины	200	7,51	7,96	10,24	142,50	54-2с-2022/CP
	Бефстроганов	90	13,68	20,79	4,61	261,00	250/2011/CP
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	6,80	27,80	1008/2010
Итого за Обед:		780	37,89	44,25	95,35	932,10	
День 4							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,70	6,00	5,40	78,90	6/2011/CP
	Сырники(запеканка) из творога со сметанным молоком	160	7,00	2,00	91,70	412,30	пром/54-10соус/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/CP
Итого за Завтрак:		500	14,00	8,60	142,90	705,50	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,80	2,70	4,60	45,70	54-13з-2022/CP
	Суп из овощей с фрикадельками	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5с-2022/CP
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	17,09	19,76	4,95	266,10	54-9р-2022/CP
	Картофель отварной, с маслом	150	2,90	3,70	22,20	133,80	423-2011/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Напиток из цитрусовых плодов	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-33хн-2022/CP
Итого за Обед:		780	35,69	33,36	92,95	813,90	
День 5							
Завтрак	Каша молочная с яблоками*	200	6,86	5,67	22,32	167,80	194/2011/CP
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,50	100,40	54-21гн-2022/CP
Итого за Завтрак:		500	22,28	15,69	74,22	527,40	

Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР
	Свекольник с мясом птицы	200	4,20	6,00	8,16	103,20	54-18с-2022/СР
	Курица, тушеная в соусе	90	9,70	12,72	38,60	306,90	54-2м(К)-2022/СР
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягоды***	200	0,10	0,00	7,00	28,80	54-12хн-2022/СР
Итого за Обед:		780	23,80	29,82	127,66	873,60	
Средние показатели за период (завтрак):		502	21,498	18,030	83,858	583,792	
Средние показатели за период (обед):		783	37,262	28,641	92,754	800,505	
Средние показатели за период:		1285	58,760	46,671	176,612	1384,297	

Примечание:

*Используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая и т.д.

**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.

****Нарезка овощная (свежий огурец, помидор), закуски овощные с консервированными овощами (горошек, кукуруза), свекла, морковь, капуста с перцем болгарским, с сыром, чесноком, с яблоками, огурцами, ягодой, на растительном масле (салаты в зависимости от санитарно-технических возможностей пищеблока).

Закуски (масло сливочное, сыр, повидло) подаются в виде бутербродов.

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 гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели принт/Москва 2011 г.

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели принт/Москва 2016 г.

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

- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Терм, 2011 г.

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за день цикла (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	502	500	102%	21%
Калорийность, ккал.	553	470-675.6	112%	22%
Количество белков (г)	18,37	15,4	119%	24%
Количество жиров (г)	20,32	15,8	129%	26%
Количество углеводов (г)	74,16	67	111%	22%
Витамин С, мг	4,81	12	40%	8%
Витамин В1, мг	0,2	0,24	83%	17%
Витамин В2, мг	0,29	0,28	104%	21%
Витамин А, мкг рэ	328,86	140	235%	47%
Кальций, мг	272,14	220	124%	25%
Магний, мг	56,29	50	113%	23%
Железо, мг	3,12	2,4	130%	26%
Калий, мг	331,51	220	151%	30%
Йод, мкг	46,69	20	233%	47%
Селен, мкг	22,82	6	380%	76%

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за день цикла (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	776	700	111%	33%
Калорийность, ккал.	723,2	705-1036.4	105%	31%
Количество белков (г)	35,07	23,1	152%	46%
Количество жиров (г)	25,68	23,7	108%	33%
Количество углеводов (г)	101,92	100,5	101%	30%
Витамин С, мг	31,56	18	175%	53%
Витамин В1, мг	0,41	0,36	114%	34%
Витамин В2, мг	0,41	0,42	98%	29%
Витамин А, мкг рэ	596,92	210	284%	85%
Кальций, мг	283,44	330	86%	26%
Магний, мг	175,22	75	234%	70%
Железо, мг	8,54	3,6	237%	98%
Калий, мг	1235,83	330	374%	112%
Йод, мкг	98,18	30	327%	98%
Селен, мкг	21,24	9	236%	71%

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.