

**Утверждаю**

**Директор БОУ Г.Омска "СОШ №11"**



*ЕВ Черномылов*

**Согласовано**

**ИП Бугаков М.Ю.**



**Основное 10 дневное меню  
горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов  
с 01.01.24 года.**

**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, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.



**Основное 10 дневное меню  
горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов с 01.01.24 года.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша молочная****	200	4,6	5,8	24,3	167,2	54-26к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з-2022/СР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	54-19з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2022/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>17,9</b>	<b>23,6</b>	<b>62,5</b>	<b>532,3</b>	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2022/СР
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,9	7,2	7,5	102,2	88/2011
	Фрикадельки из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172	54-29м-2022/ТПП/СР
	Соус сметанный	50	1,5	8,2	3,3	93	54-1соус/СР
	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Компот из ягоды***	200	0,1	0	7,2	29,3	54-31хн-2022/СР
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>830</b>	<b>27,7</b>	<b>97,8</b>	<b>789,3</b>	





Неделя 2									
День 6									
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	54-13к-2022/СР		
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	54-1з-2022/СР		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	54-19з-2022/СР		
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9	Пром.		
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2022/СР		
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>17,6</b>	<b>23,3</b>	<b>73</b>	<b>572,9</b>			
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2022/СР		
	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2022/СР		
	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	54-16м-2022/ТПП		
	Соус сметанный с томатом	30	0,4	0,8	1,6	15,4	331/2011		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2022/СР		
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5	Пром.			
Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	54-34хн-2022/СР			
<b>Итого за Обед:</b>		<b>810</b>	<b>34,3</b>	<b>26,2</b>	<b>105,3</b>	<b>793,6</b>			
День 7									
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2022/СР		
	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	54-1о-2022/СР		
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.		
	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2022/СР		
	Булочка сладкая	50	4	7	28	191	Пром.		
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>21,6</b>	<b>25,4</b>	<b>60,8</b>	<b>559,2</b>			
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2022/СР		
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,5	3,5	23,1	149,5	54-7с-2022/СР		
	Жаркое по домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282	54-28м-2022/СР		
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5	Пром.		
	Компот из ягоды***	200	0,2	0,1	7,7	32,7	54-10хн-2022/СР		
<b>Итого за Обед:</b>		<b>840</b>	<b>44,5</b>	<b>18,5</b>	<b>90,7</b>	<b>706,5</b>			

День 8										
Завтрак	Каша молочная****	180	7,7	10,1	30,9	245,6	54-9к-2022/СР			
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2022/СР			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.			
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,1	7,2	31,2	54-8гн-2022/СР			
	Фрукт свежий**	200	1,8	0,4	16,2	75,6	Пром.			
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>645</b>	<b>17,1</b>	<b>15,4</b>	<b>78,9</b>	<b>523,3</b>					
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2022/СР			
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с-2022/СР			
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,1	19,8	5	266,1	54-9р-2022/СР			
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2022/СР			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	Пром.			
<b>Итого за Обед:</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>	<b>54-1хн-2022/СР</b>				
День 9										
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,9	5,3	5,8	74,7	54-23з-2022/СР			
	Котлета(биточек) рыбная	90	12,6	2,4	7,7	102,9	54-3р-2022/ТПП			
	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г-2022/СР			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.			
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020/СР			
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>19,6</b>	<b>12,8</b>	<b>71,3</b>	<b>479,3</b>					
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,9	2,8	4,4	46,8	54-24з-2022/СР			
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	54-5с-2022/СР			
	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	54-12м-2022/СР			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	Пром.			
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн-2022/СР			
<b>Итого за Обед:</b>	<b>730</b>	<b>43,2</b>	<b>18,5</b>	<b>92,9</b>	<b>711,5</b>					

<b>День 10</b>									
<b>Завтрак</b>	Сырники (творожная запеканка)	150	10,1	2,9	83,8	401,6	54-9к-2022/СР		
	Повидло	25	0,1	0	16	64,3	Пром.		
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2Гн-2022/СР		
	Йогурт в инд/упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8	Пром.		
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>4,7</b>	<b>121,8</b>	<b>594,7</b>				
<b>Обед</b>	Овощи в нарезке*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2022/СР		
	Рассольник домашний на курином бульоне	200	4,6	5,7	11,6	116,1	54-4с-2022/СР		
	Голубцы ленивые	90	8,1	6,1	7,6	117,5	54-29м-2022/ТПП		
	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5	54-1соус/СР		
	Макаронны отварные с сыром	150	11,8	11,9	27	261,9	204/2011		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	Пром.		
	Напиток лимонный	200	0,1	0	18,6	75,1	1008/2010		
<b>Итого за Обед:</b>	<b>800</b>	<b>30,3</b>	<b>28,5</b>	<b>89,7</b>	<b>737</b>				
<b>Средние показатели за период (завтрак):</b>	<b>438</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>61</b>	<b>441</b>				
<b>Средние показатели за период (обед):</b>	<b>662</b>	<b>29</b>	<b>20</b>	<b>79</b>	<b>611</b>				
<b>Средние показатели за период:</b>	<b>1099</b>	<b>47,07</b>	<b>33,48</b>	<b>140,41</b>	<b>1051,39</b>				

**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 салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекляная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

\*\*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.

\*\*\*\*Для приготовления молочной каши используется крупа 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 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, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.