

**Утверждаю**

**Согласовано**

**Директор БОУ Г.Омска "СОШ №61"**

**ИП Бутаков М.Ю.**



*Е. В. Чернышова*

**Основное 10 дневное меню  
горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х 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.



Согласовано

ИП Бугаков М.Ю.



Утверждаю  
 ДиректорБОУ ГОМСКА "СОШ № 81"  
 Громова В.Г.

Основное 10 дневное меню  
 горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х 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****	230	5,29	6,67	27,95	192,28	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	80	6,13	0,67	39,34	187,47	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	54-4гн-2022/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>20,12</b>	<b>24,64</b>	<b>75,99</b>	<b>604,25</b>	
Обед	Овощи в нарезке*	100	0,84	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022/СР
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,38	9,00	9,38	127,75	88/2011
	Фрикадельки из говядины	100	13,67	12,12	6,78	191,12	54-29м-2022/ЛПП/СР
	Соус сметанный	50	1,50	8,20	3,30	93,00	54-1соус/СР
	Макаронные отварные	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г-2022/СР
<b>Итого за Обед:</b>		<b>960</b>	<b>30,95</b>	<b>35,97</b>	<b>107,92</b>	<b>879,00</b>	



<b>День 2</b>										
<b>Завтрак</b>	Тефтели из говядины с рисом	100	14,45	14,67	8,12	221,89	54-16м-2022/ТПП			
	Соус сметанный с томатом	50	0,70	1,40	2,70	25,60	331/2011			
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	54-4г-2022/СР			
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	27,72	136,92	Пром.			
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022/СР			
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>29,81</b>	<b>24,57</b>	<b>88,42</b>	<b>693,75</b>					
<b>Обед</b>	Овощи в нарезке*	100	2,84	0,17	5,84	36,84	54-20з-2022/СР			
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	250	17,50	7,63	11,38	183,75	117/2011			
	Рагу из курицы	280	29,35	9,86	24,53	304,31	54-22м-2022/СР			
	Хлеб пшеничный	100	7,63	0,75	49,25	234,38	Пром.			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-35хн-2022/СР			
<b>Итого за Обед:</b>	<b>930</b>	<b>57,72</b>	<b>18,41</b>	<b>110,80</b>	<b>840,08</b>					
<b>День 3</b>										
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью (сырники из творога с морковью)	150	18,72	11,04	31,44	299,52	54-2г-2022/СР			
	Сгущенное молоко	20	1,40	1,80	11,20	65,40	Пром.			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	Пром.			
	Чай черный 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.			
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>29,54</b>	<b>14,80</b>	<b>89,08</b>	<b>606,60</b>					
<b>Обед</b>	Овощи в нарезке*	100	0,84	10,17	7,17	123,84	54-11з-2022/СР			
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	250	2,25	5,38	13,38	110,38	54-2с-2022/СР			
	Печень по-строгановски	100	16,78	15,89	6,67	236,45	54-18м-2022/СР			
	Картофель отварной, с маслом	180	3,48	4,44	26,64	160,56	125/2011			
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,63	0,75	49,25	234,38	Пром.			
<b>Итого за Обед:</b>	<b>930</b>	<b>31,38</b>	<b>36,73</b>	<b>121,41</b>	<b>941,51</b>					



День 4									
	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР		
Завтрак	Котлета (биточек) из курицы	100	19,12	4,34	13,34	168,67	54-5м-2022/ТПП		
	Картофельное пюре	180	3,72	6,36	23,76	167,28	54-11г-2022/СР		
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,38	24,63	117,19	Пром.		
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР		
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>28,36</b>	<b>17,28</b>	<b>74,53</b>	<b>566,84</b>			
Обед	Овощи в нарезке*	100	1,50	8,84	9,67	124,50	54-23з-2022/СР		
	Суп из овощей с фрикадельками	250	1,75	2,38	10,13	92,50	54-7с-2022/СР		
	Котлета(биточек) рыбная	100	14,00	2,67	8,56	114,34	54-3р-2022/ТПП		
	Рис отварной	200	4,83	6,43	48,60	271,33	54-6г-2022/СР		
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,63	0,75	49,25	234,38	Пром.		
	Компот из ягоды***	200	0,10	0,10	7,80	32,70	54-11хн-2022/СР		
<b>Итого за Обед:</b>	<b>950</b>	<b>29,81</b>	<b>21,17</b>	<b>134,01</b>	<b>869,75</b>				
День 5									
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24з-2022/СР		
	Плов с курицей	230	31,28	9,32	38,18	361,79	54-12м-2022/СР		
	Хлеб пшеничный	60	4,50	0,45	29,55	140,70	Пром.		
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8гн-2022/СР		
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>36,98</b>	<b>12,67</b>	<b>79,33</b>	<b>580,49</b>			
Обед	Овощи в нарезке*	100	1,17	0,17	3,84	21,34	54-3з-2022/СР		
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	6,00	7,25	17,00	156,88	54-3с-2022/СР		
	Курица тушенная в соусе	100	23,34	6,12	3,89	163,45	290/2011		
	Кана гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	54-4г-2022/СР		
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,63	0,75	49,25	234,38	Пром.		
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13хн-2022/СР		
<b>Итого за Обед:</b>	<b>930</b>	<b>48,58</b>	<b>22,05</b>	<b>132,16</b>	<b>921,89</b>				



Неделя 2									
День 6									
Завтрак	Каша молочная овсяная	240	9,72	11,04	46,32	324,36	54-13к-2022/СР		
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,60	5,90	0,00	71,70	54-13-2022/СР		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19з-2022/СР		
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,26	0,92	31,66	156,46	Пром.		
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР		
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>19,88</b>	<b>25,26</b>	<b>84,68</b>	<b>646,52</b>			
	Овощи в нарезке*	100	0,84	0,17	2,50	14,17	54-23-2022/СР		
	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,38	5,75	20,38	166,38	54-8с-2022/СР		
	Тефтели из говядины с рисом	100	14,45	14,67	8,12	221,89	54-16м-2022/ТПП		
	Соус сметанный с томатом	50	0,67	1,34	2,67	25,67	331/2011		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	54-4г-2022/СР		
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,63	0,75	49,25	234,38	Пром.		
	Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,20	11,00	46,70	54-34хн-2022/СР		
<b>Итого за Обед:</b>		<b>980</b>	<b>42,01</b>	<b>30,44</b>	<b>137,00</b>	<b>989,63</b>			
День 7									
	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР		
	Омлет натуральный	180	15,24	21,60	3,84	270,60	54-1о-2022/СР		
	Хлеб пшеничный	60	4,50	0,45	29,55	140,70	Пром.		
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР		
	Булочка сладкая	100	8,00	14,00	56,00	382,00	Пром.		
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>29,64</b>	<b>36,15</b>	<b>99,29</b>	<b>842,20</b>			
	Овощи в нарезке*	100	2,50	10,17	10,34	143,00	54-7з-2022/СР		
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,50	3,50	23,10	149,50	54-7с-2022/СР		
	Жаркое по домашнему из курицы	250	31,00	7,80	22,00	282,00	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		
<b>Итого за Обед:</b>		<b>880</b>	<b>45,50</b>	<b>22,57</b>	<b>94,84</b>	<b>763,70</b>			



<b>День 8</b>																		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная****	210	8,99	11,79	36,05	286,54	54-9к-2022/СР											
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-13-2022/СР											
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	Пром.											
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8гн-2022/СР											
	Фрукт свежий**	200	1,80	0,40	16,20	75,60	Пром.											
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>695</b>	<b>19,91</b>	<b>17,25</b>	<b>93,89</b>	<b>611,12</b>													
<b>Обед</b>	Овощи в нарезке*	100	1,17	0,17	3,84	21,34	54-3з-2022/СР											
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	5,88	7,13	12,63	138,00	54-2с-2022/СР											
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,00	22,00	5,56	295,67	54-9р-2022/СР											
	Картофельное пюре	180	3,72	6,36	23,76	167,28	54-11г-2022/СР											
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	27,72	136,92	Пром.											
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022/СР											
<b>Итого за Обед:</b>	<b>900</b>	<b>34,89</b>	<b>36,50</b>	<b>93,31</b>	<b>840,21</b>													
<b>День 9</b>																		
<b>Завтрак</b>	Овощи в нарезке*	100	1,50	8,84	9,67	124,50	54-23з-2022/СР											
	Котлета(биточек) рыбная	100	14,00	2,67	8,56	114,34	54-3р-2022/ТПП											
	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	244,20	54-6г-2022/СР											
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.											
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2020/СР											
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>23,82</b>	<b>17,77</b>	<b>93,11</b>	<b>628,14</b>													
<b>Обед</b>	Овощи в нарезке*	100	1,50	4,67	7,34	78,00	54-24з-2022/СР											
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,75	7,63	17,38	181,13	54-5с-2022/СР											
	Плов с курицей	250	34,09	10,12	41,48	393,30	54-12м-2022/СР											
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	27,72	136,92	Пром.											
	Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2022/СР											
<b>Итого за Обед:</b>	<b>870</b>	<b>51,36</b>	<b>23,36</b>	<b>112,22</b>	<b>865,25</b>													



День 10		180	12,12	3,48	100,56	481,92	54-9к-2022/СР
Завтрак	Сырники (творожная запеканка)	180					54-9к-2022/СР
	Повидло	25	0,10	0,00	16,00	64,30	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	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.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>19,62</b>	<b>5,48</b>	<b>148,36</b>	<b>721,62</b>	
Обед	Овощи в нарезке*	100	2,84	0,17	5,84	36,84	54-20з-2022/СР
	Рассольник домашний на курином бульоне	250	5,75	7,13	14,50	145,13	54-4с-2022/СР
	Голубцы ленивые	100	9,00	6,78	8,45	130,56	54-29М-2022/ТПП
	Соус сметанный	50	0,70	4,10	1,60	46,50	54-1соус/СР
	Макаронные отварные с сыром	180	14,16	14,28	32,40	314,28	204/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,60	1,20	39,60	195,60	Пром.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,60	75,10	1008/2010
<b>Итого за Обед:</b>		<b>980</b>	<b>39,15</b>	<b>33,66</b>	<b>120,99</b>	<b>944,01</b>	
<b>Средние показатели за период (завтрак):</b>		<b>473</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>542</b>	
<b>Средние показатели за период (обед):</b>		<b>776</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>97</b>	<b>738</b>	
<b>Средние показатели за период:</b>		<b>1249</b>	<b>55,75</b>	<b>39,73</b>	<b>174,28</b>	<b>1279,71</b>	
<b>Примечание:</b>							

\* 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 свекловичная, 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 кулинарных изделий 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 принтг/Москва, 2011 г.

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

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

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