



УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ г.Омска «Средняя общеобразовательная школа № 105 имени Героя Советского Союза Н.П. Бударина»

Е.М. Андреева
«09» января 2023 года

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
горячих завтраков для обучающихся 1– 4 классов
на 2023 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-25.1к-2022	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Итого за Завтрак		650	16,1	15,3	69,7	480,3
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-3з-2022	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1з-2022	Макароны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м-2022/ТПП	Котлеты из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-10гн-2022	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		530	24,9	21	71,5	574,5
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-1м-2022	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-2гн-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт – апельсин**	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Итого за Завтрак		550	35	12,9	66,1	520,6
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-11з-2022	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2022/ТПП	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Фрукт – яблоко**	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6

	Итого за Завтрак	630	24,1	10,2	72,8	479,5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2022	Помидор в нарезке *	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12м-2022	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-6гн-2022	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Йогурт в инд/ упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8
	Итого за Завтрак	595	35,1	10	68	502,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-9к-2022	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,59	11,26	34,28	272,9
54-6гн-2022	Чай со смородиной и сахаром***	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	610	18,8	21,1	71	548,1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о-2022	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-20з-2022	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-21гн-2022	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Фрукт – мандарин**	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	580	29,9	31	46,4	584,3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2022	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-2гн-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	550	34,2	13,2	68,6	530,5
	Четверг, 2 неделя					
54-21з-2022	Кукуруза сахарная*	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-3з-2022	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
54-14р/2022/ТПП	Котлета рыбная, минтай	90	11,5	3,7	5,5	101
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Фрукт – апельсин**	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	690	25,2	11,4	78,8	518,4
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2022	Каша вязкая молочная	200	8,6	11,3	34,3	272,8

	овсяная					
54-2гн-2022	Чай с клюквой и сахаром ***	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Йогурт в инд/ упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8
	Итого за Завтрак	705	17,9	13,9	90,9	559,7
Средние показатели за период		610	25,45	15,71	70,4	524,7

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, 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.

Все замены осуществляются с изменением номера рецептур согласно сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.

