



ООО Сервисная компания
«ИНКОС»
 644007, г. Омск, ул. Северная, 192
 ИНН 5503009952 КПП 550101001
 Р/с 40702810610430009295
 в филиале № 5440 ВТБ 24 (ПАО)

Циклическое меню
 горячих завтраков и обедов с овс для обучающихся 1-4х классов с 01.09.24 года

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Номер по сборнику рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная****	200	4,60	5,80	24,30	167,20	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:		500	17,90	23,60	62,50	532,30	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	7,20	7,50	102,20	88/2011
	Фрикадельки из говядины	90	12,30	10,90	6,10	172,00	54-29м-2022/ТПП
	Соус сметанный	50	0,70	4,10	1,60	46,50	54-1соус/СР
	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	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:		830	26,90	27,80	96,10	742,80	
День 2							
Завтрак	Тефтели из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16м-2022/ТПП
	Соус сметанный с томатом	50	0,70	1,40	2,70	25,60	331/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	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:		540	25,40	21,60	72,50	585,70	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	200	14,00	6,10	9,10	147,10	117/2011
	Рагу из курицы	250	26,20	8,80	21,90	271,70	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:		790	48,40	15,60	93,70	709,20	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью (сырники из творога с морковью)	150	15,60	9,20	26,20	249,60	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 инд/упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
Итого за Завтрак:		505	24,20	11,90	68,40	477,10	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	6,10	4,30	74,30	54-11з-2022/СР
	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,30	10,70	88,30	54-18с-2022/СР
	Печень по-строгановски	90	15,10	14,30	6,00	212,80	54-18м-2022/СР
	Картофель отварной, с маслом	150	2,90	3,70	22,20	133,80	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:		780	26,00	29,50	93,20	741,60	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР
	Котлета (биточек) из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,80	54-5м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	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:		530	24,30	15,60	59,40	475,20	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР
	Суп из овощей	200	1,40	1,90	8,10	55,50	54-26с-2022/СР
	Котлета(биточек) рыбная	90	12,60	2,40	7,70	102,90	54-3р-2022/ТПП
	Соус сметанный натуральный	50	1,50	8,20	3,30	93,00	54-1соус/СР
	Рис отварной	170	4,10	5,50	41,30	230,70	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:		850	25,90	24,40	105,70	746,00	
День 5							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24з-2022/СР
	Плов с курицей	200	27,20	8,10	33,20	314,60	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:		500	31,40	11,30	64,50	486,40	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022/СР
	Рассольник Ленинградский	200	4,80	5,80	13,60	125,50	54-3с-2022/СР
	Курица тушеная в соусе	90	21,00	5,50	3,50	147,10	290/2011
	Макароны отварные	170	6,00	5,60	37,20	223,00	54-1г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13хн-2022/СР
Итого за Обед:		790	37,70	18,00	99,40	710,70	

Итого за период:							
День 1							
Завтрак	Каша молочная****	200	6,90	5,80	32,10	208,30	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:		500	16,40	19,90	66,50	510,90	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР
	Суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с-2022/СР
	Тефтели из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16м-2022/ТПП
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	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:		780	33,90	25,40	103,70	778,20	
День 2							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР
	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,50	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:		500	21,60	25,40	60,80	559,20	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	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	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
Итого за Обед:		840	44,50	18,50	90,70	706,50	
День 3							
Завтрак	Каша молочная****	180	7,70	10,10	30,90	245,60	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	31,20	54-8гн-2022/СР
	Фрукт свежий**	200	1,80	0,40	16,20	75,60	Пром.
Итого за Завтрак:		645	17,10	15,40	78,90	523,30	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022/СР
	Борщи с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9р-2022/СР
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	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:		750	29,40	31,50	76,80	707,50	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР
	Котлета(биточек) рыбная	90	12,60	2,40	7,70	102,90	54-3р-2022/ТПП
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	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:		530	19,60	12,80	71,30	479,30	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24з-2022/СР
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5с-2022/СР
	Плов с курицей	220	30,00	8,90	36,50	346,10	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:		730	43,20	18,50	92,90	711,50	
День 5							
Завтрак	Сырники (творожная запеканка)	150	10,10	2,90	83,80	401,60	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:		500	16,30	4,70	121,80	594,70	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР
	Рассольник домашний	200	4,60	5,70	11,60	116,10	54-4с-2022/СР
	Голубцы ленивые	90	8,10	6,10	7,60	117,50	54-29м-2022/ТПП
	Соус сметанный	50	0,70	4,10	1,60	46,50	54-1соус/СР
	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	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:		830	25,80	21,90	107,40	730,60	
Средние показатели за период (завтрак):		525	21,42	16,22	72,66	522,41	
Средние показатели за период (обед):		797	34,17	23,11	95,96	728,46	
Средние показатели за период:		1322	55,59	39,33	168,62	1250,87	

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, кроме маринованной, икры свекольной, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

**Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача замороженных 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, 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 приатг/Москва 2011 г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели приатг/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/Терма, 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)	525	500		
Калорийность, ккал.	522.4	470-675.6	105%	21%
Количество белков (г)	21.43	15.4	139%	28%
Количество жиров (г)	16.21	15.8	103%	21%
Количество углеводов (г)	72.7	67	109%	22%
Витамин С, мг	19.55	12	163%	33%
Витамин В1, мг	0.22	0.24	92%	18%
Витамин В2, мг	0.3	0.28	107%	21%
Витамин А, мкг рэ	265.09	140	189%	38%
Кальций, мг	298.59	220	136%	27%
Магний, мг	90.18	50	180%	36%
Железо, мг	4	2.4	167%	33%
Калий, мг	563.06	220	256%	51%
Йод, мкг	61.57	20	308%	62%
Селен, мкг	23.46	6	391%	78%

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)	797	700		
Калорийность, ккал.	736.9	705-1036.4	99%	30%
Количество белков (г)	34.31	23.1	149%	45%
Количество жиров (г)	23.31	23.7	98%	30%
Количество углеводов (г)	97.46	100.5	97%	29%
Витамин С, мг	32.94	18	183%	55%
Витамин В1, мг	0.4	0.36	111%	33%
Витамин В2, мг	0.44	0.42	105%	31%
Витамин А, мкг рэ	790.53	210	376%	113%
Кальций, мг	252.18	330	76%	23%
Магний, мг	148.66	75	198%	59%
Железо, мг	418.21	3.6	198%	60%
Калий, мг	1297.84	330	393%	118%
Йод, мкг	109.47	30	365%	109%
Селен, мкг	21.99	9	244%	73%

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.