

Утверждаю
ИП Степаненко Г.В.
Г.В. Степаненко/

Согласовано
Директор БОУ СО «МОЦРО № 117»
С.В. Бойкова

**Циклическое меню горячих обедов
для обучающихся 1-х–4-х классов на 2026-2027 учебный год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
262-1998/СР	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне, со сметаной	200	4,11	7,78	12,93	152,21
ТТК	Каша гречневая с курицей по-купечески	200	14,29	14,33	20,31	266,74
65-2024/СР	Доп. гарнир овощной*	40	1,08	2,40	4,44	45,16
ТПП	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60
1113/3-1998/СР	Компот из сухофруктов**	200	0,64	0,00	28,57	114,45
	Итого за Обед	700	24,68	25,05	96,07	714,16
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
306/3-1998/СР	Суп гороховый на курином бульоне с гренками	200	9,29	7,10	29,31	213,81
577-2024/СР	Говядина тушеная с картофелем	200	15,12	10,72	21,87	249,35
25/6351998/СР	Доп. гарнир овощной*	40	0,00	0,00	2,10	9,50
ТПП	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60
1110/3-1998/СР	Компот из свежих яблок**	200	0,16	0,00	24,59	98,66
	Итого за Обед	700	29,13	18,36	107,69	706,92
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
307/3-1998/СР	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,87	5,30	18,78	137,18

268,370-2016/CP	Рыба запеченная	90	11,77	7,66	4,44	174,31
943/3-1998/CP	Рис отварной с маслом	150	2,71	3,43	38,95	201,47
ТПП/CP	Доп. гарнир овощной*	20	0,62	0,04	1,42	8,20
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
1113/3-1998/CP	Компот из кураги**	200	1,02	0,00	26,95	109,44
	Итого за Обед	710	24,80	16,88	115,39	743,61
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
95-2018/CP	Свекольник на курином бульоне (со сметаной)	200	4,45	7,85	15,76	148,81
673-2024/CP	Гуляш из мяса птицы (филе курицы)	90	10,86	11,06	3,67	157,04
171-2015/CP	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,56	4,66	38,73	230,73
ТПП/CP	Доп. гарнир овощной*	20	0,14	0,00	0,36	4,00
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
1113/3-98/CP	Компот из сухофруктов**	200	0,64	0,00	28,57	114,45
	Итого за Обед	710	28,45	24,01	111,95	768,04
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
282/3-1998/CP	Щи из свежей капусты и картофелем, на курином бульоне, со сметаной	200	4,07	7,70	8,40	117,78
406-2022/CP	Паста сливочная с курицей	240	18,13	31,14	37,18	502,57
ТПП/CP	Доп. гарнир овощной*	20	0,41	0,07	2,04	10,40
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
1110/3-1998/CP	Компот из свежих яблок**	200	0,16	0,00	24,59	98,66
	Итого за Обед	710	26,58	39,36	97,06	842,41
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
306/3-1998/CP	Суп гороховый на курином бульоне с гренками	200	9,29	7,10	29,31	213,81
828/3-1998/CP	Плов из говядины	200	17,38	11,32	43,88	346,68
65-2024/CP	Доп. гарнир овощной*	40	1,08	2,40	4,44	45,16
ТПП	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60
1113/3-1998/CP	Компот из сухофруктов**	200	0,64	0,00	28,57	114,45
	Итого за Обед	700	32,95	21,36	136,01	855,70
	Вторник, 2 неделя					

	Обед					
262-1998/СР	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне, со сметаной	200	4,11	7,78	12,93	152,21
ТТК	Каша гречневая с курицей по-купечески	200	14,29	14,33	20,31	266,74
ТПП/СР	Доп. гарнир овощной*	40	0,80	3,60	3,44	48,80
ТПП	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60
1113/3-1998г/СР	Компот из кураги**	200	1,02	0,00	26,95	109,44
	Итого за Обед	700	24,79	26,25	93,45	712,79
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
96-2011/СР	Рассольник ленинградский на курином бульоне (со сметаной)	200	4,01	7,90	12,54	135,32
54-5м-2022/СР	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	10,04	151,80
943/3-1998/СР	Рис отварной с маслом	150	2,71	3,43	38,95	201,47
ТПП/СР	Доп. гарнир овощной*	40	0,00	0,00	2,10	9,50
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
1110/3-1998/СР	Компот из свежих яблок**	200	0,16	0,00	24,59	98,66
	Итого за Обед	730	27,87	15,66	113,08	709,75
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
282/3-1998/СР	Щи из свежей капусты и картофелем, на курином бульоне, со сметаной	200	4,07	7,70	8,40	117,78
673-2024/СР	Гуляш из мяса птицы (филе курицы)	90	10,80	11,06	3,67	157,04
940/2-1998/СР	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,51	2,82	35,23	188,53
ТПП/СР	Доп. гарнир овощной*	20	0,41	0,07	2,04	10,40
ТПП	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60
1113/3-1998/СР	Компот из сухофруктов**	200	0,64	0,00	28,57	114,45
	Итого за Обед	720	26,00	22,19	107,73	723,81
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
307/3-1998/СР	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,87	5,30	18,78	137,18
646-2024/СР	Птица (бедро б/к/к) запеченная	100	23,26	3,46	0,89	317,93
163-2016/СР	Картофель, запеченный	150	4,23	5,18	26,06	237,30

	в сметанном соусе					
ТПП/СР	Доп. гарнир овощной*	20	0,00	0,00	1,20	4,80
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
1113/3-1998/СР	Компот из кураги**	200	1,02	0,00	26,95	109,44
	Итого за Обед	720	37,18	14,39	98,74	919,66
	Средние показатели за период	710	28,243	22,35	107,71	769,68

Примечание:

*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза, овощи варенные и т.д. либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта в соответствии с сезонностью.

В зависимости от типа пищеблока допускается замена салатов на вышеуказанные продукты.

**Допускается замена ягод, фруктов и сухофруктов в напитках.

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст] : Нормат. документация для предприятий обществ. питания / Сост. Румянцев А. В. - Москва : Дело и Сервис, 1998.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Могильный М.П., Тутельян Т.В. Издательство "Дели принт", Москва, 2011.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания/Лапшина В.Т, Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002/04.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Харченко Н.Э., Издательство "Академия", Москва, 2014.
- Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2020.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений/Перевалов А.Я., Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018.
- Химический состав пищевых продуктов. Справочник под редакцией А.А. Покровского, Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2009.
- Сборник рецептов на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2015.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 3-е издание, Москва 2024.

Накопительная ведомость, для приготовления блюд горячих обедов, для обучающихся 1-4 классов, по дням недели (в перерасчете на одного ребенка) в кг. Брутто

Наименование	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого:
молоко пастеризованное			0,0170		0,0480			0,0160			0,081
масло сливочное			0,0080	0,0050	0,0050			0,0040	0,0030	0,0030	0,028
соль пищевая йодированная	0,0030	0,0030	0,0020	0,0020	0,0030	0,0020	0,0030	0,0020	0,0030	0,0020	0,025
масло растительное	0,0090	0,0100	0,0050	0,0050	0,0180	0,0120	0,0070	0,0060	0,0050	0,0030	0,080
сахар	0,0180	0,0200	0,0140	0,0170	0,0200	0,0160	0,0160	0,0200	0,0150	0,0140	0,170
сметана 15% жирности	0,0040			0,0040	0,0040		0,0040	0,0040	0,0040	0,0150	0,039
картофель	0,0210	0,1950	0,0800	0,0450	0,0310	0,0590	0,0210	0,0590	0,0310	0,2240	0,766
морковь	0,0340	0,0130	0,0100	0,0110	0,0100	0,0290	0,0340	0,0100	0,0120	0,0100	0,173
лук репка	0,0190	0,0270	0,0100	0,0260	0,0170	0,0210	0,0190	0,0040	0,0250	0,0100	0,178
свекла	0,0390			0,0620			0,0390				0,140
капуста свежая	0,0700				0,0490	0,0500	0,0200		0,0490		0,238
горох		0,0190				0,0190					0,038
рис			0,0530			0,0540		0,0530			0,160
макаронные изделия			0,0080		0,0480				0,0500	0,0090	0,114
яблоко		0,0460			0,0460			0,0460			0,138
сыр м/т сорта					0,0100					0,0030	0,013
курага			0,0200				0,0200			0,0200	0,060
сухофрукты	0,0200			0,0200		0,0200			0,0200		0,080
огурцы свежий		0,0410		0,0210				0,0410		0,0210	0,124
мука			0,0040	0,0020					0,0020	0,0050	0,013
томатная паста	0,0020	0,0020		0,0030	0,0010	0,0100	0,0020		0,0030		0,023
рыба минтай (филе)			0,0630								0,063
мясо говядина		0,0660				0,0660					0,132
Суповой набор курица	0,0150	0,0140	0,0150	0,0150	0,0150	0,0140	0,0150	0,0150	0,0150	0,0150	0,148
мясо птицы (филе)	0,0580			0,0590	0,0490		0,0580	0,0760	0,0590	0,1390	0,498
хлеб пшеничный	0,0600	0,0750	0,0500	0,0500	0,0500	0,0750	0,0600	0,0710	0,0600	0,0500	0,601
горошек консервированный			0,0200								0,020
сухари панировочный			0,0070					0,0100			0,017
гречневая крупа	0,0310			0,0710			0,0310				0,133
Ябло (шт)			0,1160								0,116
огурцы консервированный								0,0090			0,009
кукуруза консервированная					0,0200				0,0200		0,040
икра кабачковая							0,0410				0,041
крупа перловая								0,0040			0,004