

Утверждаю
ИП Степаненко Г.В.
(Г.В. Степаненко/)

Согласовано
ДиректорБОУ ОО «МОЦРО № 117»
(С.В. Бойкова)

**Циклическое меню горячих обедов
для обучающихся 5-х–11-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	250	5,11	9,78	13,93	186,37
ТТК	Каша гречневая с курицей по-купечески	250	17,86	17,91	25,39	333,42
65-2024/СР	Доп. гарнир овощной*	40	1,08	2,40	4,44	47,46
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	800	29,25	30,63	102,15	817,30
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
306/3-1998/СР	Суп гороховый на курином бульоне с гренками	250	11,61	8,88	36,64	279,26
577-2024/СР	Говядина тушеная с картофелем	240	15,71	12,39	27,33	294,39
25/6351998/СР	Доп. гарнир овощной*	50	0,38	0,00	1,10	8,50
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	800	32,43	21,81	119,48	816,41
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
307/3-1998/СР	Суп картофельный с макаронными	250	6,09	6,25	23,48	175,90

	изделиями на курином бульоне					
673/2024/CP	Гуляш из мяса птицы	100	12,07	12,37	4,48	177,14
943/3-1998/CP	Рис отварной с маслом	180	4,32	5,76	43,68	234,20
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	800	27,93	24,87	124,86	817,88
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
95-2018/CP	Свекольник на курином бульоне (со сметаной)	250	5,56	9,81	19,70	186,01
54-23м-2022/CP	Биточек из курицы	100	19,11	4,33	13,33	168,60
171-2015/CP	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,57	10,61	43,12	280,44
ТПП/CP	Доп. гарнир овощной*	20	0,00	0,00	1,20	4,80
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
1113/3-98/CP	Компот из сухофруктов**	200	0,64	0,00	28,57	114,45
	Итого за Обед	800	37,68	25,20	130,77	867,30
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
282/3-1998/CP	Щи из свежей капусты и картофелем, на курином бульоне, со сметаной	250	5,09	9,63	10,50	147,22
406-2022/CP	Паста сливочная с курицей	240	18,13	31,14	37,18	502,57
ТПП/CP	Доп. гарнир овощной*	20	0,00	0,00	1,20	4,80
421-2015/CP	Выпечное /кондитерское изделие	50	3,88	4,36	23,55	131,00
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	810	31,07	45,58	121,88	997,25
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
306/3-1998/CP	Суп гороховый на курином бульоне с гренками	250	10,56	9,41	26,40	229,44
828/3-1998/CP	Плов из говядины	240	18,53	13,13	54,85	411,49
65-2024/CP	Доп. гарнир овощной*	50	0,48	1,50	3,06	47,46
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	800	34,77	24,58	142,70	938,43
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
262-1998/CP	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне, со сметаной	250	5,11	9,78	13,93	168,37
ТТК	Каша гречневая с курицей по-купечески	250	17,86	17,91	25,39	333,42
ТПП/CP	Доп. гарнир овощной*	40	0,73	4,24	5,13	71,06
ТПП	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60
1113/3-1998г/CP	Компот из кураги**	200	1,02	0,00	26,95	109,44
	Итого за Обед	800	29,28	32,48	101,22	817,89
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
96-2011/CP	Рассольник ленинградский на курином бульоне (со сметаной)	250	5,02	9,87	15,68	189,15
54-5м-2022/CP	Котлета из курицы	100	19,12	4,32	13,59	169,80
943/3-1998/CP	Рис отварной с маслом	180	3,25	4,11	46,74	241,76
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
1110/3-1998/CP	Компот из свежих яблок**	200	0,16	0,00	24,59	98,66
	Итого за Обед	800	31,97	18,79	126,87	820,57
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
282/3-1998/CP	Щи из свежей капусты и картофелем, на курином бульоне, со сметаной	250	5,09	9,63	10,50	157,22
673-2024/CP	Гуляш из мяса птицы (филе курицы)	100	12,07	12,37	4,48	177,14
940/2-1998/CP	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,64	2,96	42,47	223,24
ТПП/CP	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/CP	Компот из сухофруктов**	200	0,64	0,00	28,57	114,45
	Итого за Обед	810	29,42	25,57	117,88	818,05
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
307/3-	Суп картофельный с макаронными	250	6,09	6,25	23,48	170,90

1998/СР	изделиями					
646-2024/СР	Птица (бедро б/к/к) запеченная	100	20,93	3,12	0,81	286,14
163-2016/СР	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	5,07	6,22	31,27	284,76
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	800	36,91	16,03	108,55	969,04
	Средние показатели за период	802	29,071	26,55	119,635	868,012

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 5-11 классов, по дням цикла (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			0,0170			0,082
масло сливочное			0,0050	0,0050	0,0060			0,0050	0,0030	0,0030	0,027
соль пищевая йодированная	0,0020	0,0030	0,0020	0,0020	0,0030	0,0030	0,0020	0,0020	0,0020	0,0020	0,023
масло растительное	0,0110	0,0130	0,0030	0,0080	0,0210	0,0150	0,0090	0,0080	0,0060	0,0030	0,097
сахар	0,0180	0,0200	0,0140	0,0170	0,0240	0,0160	0,0160	0,0200	0,0150	0,0140	0,174
сметана 15% жирности	0,0050			0,0050	0,0050		0,0050	0,0050	0,0050	0,0200	0,050
картофель	0,0260	0,2410	0,1000	0,0540	0,0390	0,0710	0,0260	0,0740	0,0390	0,2600	0,932
морковь	0,0430	0,0150	0,0150	0,0120	0,0130	0,0350	0,0430	0,0130	0,0150	0,0130	0,217
лук репка	0,0240	0,0340	0,0320	0,0130	0,0280	0,0260	0,0240	0,0050	0,0310	0,0120	0,221
свекла	0,0490			0,0780			0,0490				0,176
капуста свежая	0,0750				0,0620	0,0630	0,0250		0,0620		0,287
горох		0,0230				0,0230					0,046
рис			0,0630			0,0680		0,0630			0,194
макаронные изделия			0,0100		0,0480				0,0600	0,0100	0,128
яблоко		0,0460			0,0460			0,0460			0,138
сыр н/т сорта					0,0100					0,0040	0,014
курага			0,0200				0,0200			0,0200	0,060
сухофрукты	0,0200			0,0200		0,0200			0,0200		0,080
шурей свежий		0,0510		0,0210				0,0210		0,0210	0,114
мука			0,0030		0,0370				0,0030	0,0060	0,049
томатная паста	0,0030	0,0030	0,0020	0,0020	0,0010	0,0130	0,0030		0,0030		0,030
рыба минтай (филе)											0,000
мисо говядина		0,0660				0,0660					0,132
Суповой набор											
курица	0,0180	0,0170	0,0190	0,0180	0,0180	0,0170	0,0180	0,0180	0,0150	0,0190	0,181
мисо птицы (филе)	0,0720		0,0660	0,0840	0,0490		0,0720	0,0840	0,0660	0,1390	0,632
хлеб пшеничный	0,0500	0,0850	0,0500	0,0630	0,0500	0,0850	0,0600	0,0630	0,0600	0,0500	0,616
горошек консервированный			0,0200								0,020
сахар пшеничный				0,0110				0,0110			0,022
гречневая крупа	0,0390			0,0850			0,0390				0,163
Яйцо (шт)					0,1200						0,120
огурец консервированный								0,0110			0,011
кукуруза консервированная					0,0200				0,0200		0,040
кабачковая							0,0410				0,041
крупа перловая								0,0050			0,005