

Утверждаю

Согласовано

ИП Степаненко Г.В.

Директор БОУ ОО «МОЦРО № 117»

Г.В. Степаненко/

/ С.В. Бойкова /

Циклическое меню горячих завтраков

для обучающихся 5-х–11-х классов на 2026-2027 учебный год

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
ТТК/СР	Колбаски(купаты) из птицы запеченные/ Мясное блюдо	100	7,50	29,83	7,50	343,42
940/2- 1998/СР	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,644	2,957	42,466	223,238
ТПП/СР	Доп. гарнир овощной*	20	0,62	0,04	1,42	8,20
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
54-2гн- 2022/СР	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,06	29,45
	Итого за Завтрак	550	18,76	33,27	83,29	717,31
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
893/2- 1998/СР	Плов с курицей (филе курицы)	250	17,89	21,69	54,00	482,38
421- 2015/СР	Выпечное /кондитерское изделие	50	3,88	4,36	23,55	121,00
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
54-3гн- 2022/СР	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	7,27	31,83
	Итого за Завтрак	550	25,77	26,60	109,67	748,21
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
ТПП	Вареники с картофелем с маслом	200	12,25	11,75	53,60	375,30
ТПП	Фрукт свежий	120	0,48	0,00	13,56	55,20
ТПП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,88	90,40
54-2гн- 2022/СР	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,06	29,45
	Итого за Завтрак	560	15,97	12,11	93,10	550,35
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о- 2022/СР	Омлет натуральный	180	12,70	18,00	3,25	245,50

715-1998/CP	Сосиска отварная /Мясное блюдо	50	6,00	10,00	4,00	110,00
405,410-2015/CP	Выпечное /кондитерское изделие	75	4,46	5,98	21,12	222,00
ТПП	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,40	22,36	101,70
54-2гн-2022/CP	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,06	29,45
	Итого за Завтрак	550	26,78	34,38	57,79	708,65
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
698-2024/CP	"Ежики" куриные с томатным соусом	100	9,01	21,00	13,26	277,68
54-11г-2022/CP	Картофельное пюре	200	3,72	6,36	23,76	218,40
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
54-3гн-2022/CP	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
	Итого за Завтрак	550	16,73	27,91	68,47	636,98
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21к-2022/CP	Каша молочная с маслом	200	5,80	5,97	31,53	203,00
420-2015/CP	Сосиска в тесте	100	11,52	16,60	32,28	313,00
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
54-2гн-2022/CP	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,06	29,45
	Итого за Завтрак	550	21,32	23,02	95,72	658,45
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
673-2024/CP	Гуляш из мяса птицы	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	0,62	0,04	1,42	8,20
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
54-3гн-2022/CP	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
	Итого за Завтрак	550	23,34	15,92	79,82	549,48
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г-2022/CP	Запеканка / сырники / ленивые вареники из творога	130	22,04	10,41	14,8	241,22
ТПП/CP	Молоко сгущенное / соус сладкий	30	1,8	2,13	13,88	84,85
ТПП	Фрукт свежий	130	0,52	0,0	14,69	59,8

ТПП	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60
54-2гн-2022/СР	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,06	29,45
	Итого за Завтрак	550	29,12	13,08	80,25	547,92
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
315,373-2016/СР	Голубцы ленивые тушеные в соусе	100	13,10	10,98	14,56	209,50
54-4г-2022/СР	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,57	10,61	43,12	280,44
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
54-2гн-2022/СР	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,06	29,45
	Итого за Завтрак	550	25,67	22,04	89,59	632,39
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2022/СР	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,24	225,50
54-1з-2022/СР	Сыр п/твердых сортов порционный	10	2,32	2,95	0,00	35,80
715-1998/СР	Сосиска отварная / Мясное блюдо	50	6,00	10,00	4,00	110,00
ТПП	Фрукт свежий	100	0,48	0,00	13,56	55,20
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
54-2гн-2022/СР	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,06	29,45
	Итого за Завтрак	560	25,50	31,40	52,71	568,95
Средние показатели за период		552	22,896	23,973	81,041	631,869

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.

Допускается замена ягод, фруктов в напитках, сладких соусов.

** Для приготовления молочной каши используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая и т.д.

Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины и т.д не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью
Топпинг к творожному блюду: сгущенное молоко, сладкий соус.

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 завтраков, 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:
Яйцо куриное 1С (шт.)		0,1200		2,1090		0,0750		0,0630	0,0420	1,6900	4,099
молоко пастеризованное				0,0690	0,0310	0,0820				0,0550	0,240
масло сливочное	0,0300	0,0010	0,0050	0,0160	0,0050	0,0040	0,0030	0,0050	0,0070	0,0120	0,088
соль пищевая йодированная	0,0010	0,0020	0,0010	0,0010	0,0010	0,0010	0,0010	0,0010	0,0010	0,0010	0,011
творог								0,1210			0,121
масло растительное	0,0070	0,0100			0,0050	0,0060	0,0010				0,029
сахар	0,0070	0,0110	0,0070	0,0090	0,0080	0,0180	0,0070	0,0110	0,0070	0,0070	0,092
сметана 15% жирности								0,0050	0,0050		0,010
сыр твердых сортов											
крупа пшеничная										0,0110	0,011
морковь						0,0390					0,039
лук		0,0200			0,0130		0,0020				0,035
редис		0,0120			0,0190		0,0200		0,0080		0,059
лимон					0,0080		0,0080				0,016
яблоко			0,1230					0,1330		0,1000	0,356
арбуз		0,0010		0,0010		0,0020					0,004
рис		0,0080			0,0110				0,0040		0,083
гречка									0,0940		0,094
картофель					0,2220						0,222
горошек консервированный	0,0200						0,0200				0,040
крупа ячменная											0,000
шпинат свежий									0,0610		0,061
макаронные изделия	0,0600						0,0600				0,120
чай	0,0010	0,0010	0,0010	0,0010	0,0010	0,0010	0,0010	0,0010	0,0010	0,0010	0,010
молоко стуженное								0,0300			0,030
вареники с картофелем п/ф			0,1660								0,166
мука		0,0370		0,0390	0,0030	0,0450	0,0030		0,0020		0,129
томатная паста		0,0060			0,0030		0,0020		0,0020		0,013
крупа манная								0,0080			0,008
повидло				0,0300							0,030
мисо тофу									0,0330		0,033
мясо птицы (Филе)		0,0720			0,0530		0,0660				0,191
хлеб пшеничный	0,0500	0,0500	0,0400	0,0450	0,0500	0,0500	0,0500	0,0600	0,0500	0,0500	0,495
сахар панировочный								0,0050			0,005
Колбаски (журята)	0,1400			0,0540		0,0540				0,0540	0,302