



Утверждаю

Согласовано

Директор БОУ ОО «МОЦРО № 117»

/ С.В. Бойкова

**Циклическое меню горячих обедов
для детей с СД 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., Тутьельян 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., Тутьельян 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., Тутьельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2015.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 3-е издание, Москва 2024.