



Согласовано

Директор БОУ ОО «МОЦРО № 117»

/ С.В. Бойкова

**Циклическое меню горячих обедов
для детей с СД 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 изделиями на курином бульоне	250	6,09	6,25	23,48	175,90

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/СР	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/СР	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/СР	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/СР	Рассольник ленинградский на курином бульоне (со сметаной)	250	5,02	9,87	15,68	189,15
54-5м-2022/СР	Котлета из курицы	100	19,12	4,32	13,59	169,80
943/3-1998/СР	Рис отварной с маслом	180	3,25	4,11	46,74	241,76
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
1110/3-1998/СР	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/СР	Щи из свежей капусты и картофелем, на курином бульоне, со сметаной	250	5,09	9,63	10,50	157,22
673-2024/СР	Гуляш из мяса птицы (филе курицы)	100	12,07	12,37	4,48	177,14
940/2-1998/СР	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,64	2,96	42,47	223,24
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	810	29,42	25,57	117,88	818,05
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
307/3-1998/СР	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,09	6,25	23,48	170,90
646-2024/СР	Птица (бедро б/к/к)	100	20,93	3,12	0,81	286,14

	запеченная					
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.