

ИП Вдовина Т.В.

Утверждаю
 Вдовина Татьяна Васильевна
 Т.В. Вдовина/

Согласовано
 Директор БОУ-ОО «МОЦРО № 117»

 С.В. Бойкова /

**Циклическое меню горячих завтраков
 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					
	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
54-1гн- 2022	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,40
	Итого за Завтрак	550	18,75	33,31	76,30	689,26
	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
54-1гн- 2022	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,40
	Итого за Завтрак	550	25,76	26,54	102,46	717,78
	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
54-1гн- 2022	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,40
	Итого за Завтрак	560	15,96	12,15	86,10	522,30
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					

54-10-2022/СР	Омлет натуральный	180	12,70	18,00	3,25	245,50
715-1998/СР	Сосиска отварная /Мясное блюдо	50	6,00	10,00	4,00	110,00
405,410-2015/СР	Выпечное /кондитерское изделие	75	4,46	5,98	21,12	222,00
ТПП	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,40	22,36	101,70
54-1гн-2022	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,40
	Итого за Завтрак	550	26,77	34,42	50,79	680,60
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
698-2024/СР	"Ежики" куриные с томатным соусом	100	9,01	21,00	13,26	277,68
54-11г-2022/СР	Картофельное пюре	200	3,72	6,36	23,76	218,40
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
54-1гн-2022	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,40
	Итого за Завтрак	550	16,72	27,85	61,93	610,48
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21к-2022/СР	Каша молочная с маслом	200	5,80	5,97	31,53	203,00
420-2015/СР	Сосиска в тесте	100	11,52	16,60	32,28	313,00
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
54-1гн-2022	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,40
	Итого за Завтрак	550	21,31	23,06	88,72	630,40
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
673-2024/СР	Гуляш из мяса птицы	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	0,62	0,04	1,42	8,20
ТПП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00
54-1гн-2022	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,40
	Итого за Завтрак	550	23,33	15,86	73,28	522,98
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					

54-1т-2022/СР	Запеканка / сырники / ленивые вареники из творога	130	22,04	10,41	14,8	241,22
ТПП/СР	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
54-1гн-2022	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,40
	Итого за Завтрак	550	29,11	13,12	73,25	519,87
	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
54-1гн-2022	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,40
	Итого за Завтрак	550	25,66	22,08	82,59	604,34
	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
54-1гн-2022	Чай без сахара (по согласованию)	200	0,19	0,04	0,06	1,40
	Итого за Завтрак	560	25,49	31,44	45,71	540,90
Средние показатели за период		552	22,87	23,956	74,11	603,8908

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 рецептур):

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий [Текст] : Нормат. документация для предприятий обществ. питания / Сост. Румянцев А. В. - Москва : Дело и Сервис, 1998.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Могильный М.П., Тутельян Т.В. Издательство "Дели принт", Москва, 2011.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания/Лапшина В.Т, Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002/04.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/Харченко Н.Э., Издательство "Академия", Москва, 2014.
- Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2020.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В.,Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 3-е издание,Москва2024.