



ООО Сервисная компания
«ИНКОС»
644007, г. Омск, ул. 5-я Северная, 192
ИНН 5503095992 КПП 550301001
Утверждено
Директор ООО СК "Инкос" /А.П.Ермолин/
в филиале № 54-10 ВТБ 24 (ПАО)
г. Новосибирск ул.
БИК 045004751

Циклическое меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся с ове 1-4х классов с 01.01.24 года.(диабет).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная****без сахара	200	4,60	5,80	24,30	167,20	54-26к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1з-2022/СР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,06	1,40	54-1гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	16,49	22,54	53,96	482,80	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	7,20	7,50	102,20	88/2011
	Фрикадельки из говядины	90	12,30	10,90	6,10	172,00	54-29м-2022/ТПП
	Соус сметанный	50	0,70	4,10	1,60	46,50	54-1соус/СР
	Макароны отварные твердых сортов	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
Итого за Обед:		200	0,47	0,25	5,79	27,20	54-29хн-2022/СР
Итого за Обед:		830	27,27	28,05	94,69	740,70	
День 2							
Завтрак	Тефтели из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16м-2022/ТПП
	Соус сметанный с томатом	50	0,70	1,40	2,70	25,60	331/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,06	1,40	54-1гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		540	25,39	21,54	65,76	558,20	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	200	14,00	6,10	9,10	147,10	117/2011
	Рагу из курицы	250	26,20	8,80	21,90	271,70	54-22м-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Компот из ягоды***с сиропом стевии	200	0,47	0,25	5,79	27,20	54-29хн-2022/СР
Итого за Обед:		790	48,47	15,85	79,69	655,60	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью (сырники из творога с морковью)	150	15,60	9,20	26,20	249,60	54-2т-2022/СР
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,06	1,40	54-1гн-2022/СР
	Йогурт в пакете/упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
	Итого за Завтрак:		495	23,49	11,04	56,46	419,00
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	6,10	4,30	74,30	54-11з-2022/СР
	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,30	10,70	88,30	54-18с-2022/СР
	Печень по-строгановски	90	15,10	14,30	6,00	212,80	54-18м-2022/СР
	Картофель отварной, с маслом	150	2,90	3,70	22,20	133,80	125/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягоды***с сиропом стевии	200	0,47	0,25	5,79	27,20	54-29хн-2022/СР
Итого за Обед:		780	26,07	29,65	80,69	692,90	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР
	Котлета (биточек) из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,80	54-5м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,06	1,40	54-1гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		530	24,29	15,54	52,86	448,70	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР
	Суп из овощей	200	1,40	1,90	8,10	55,50	54-26с-2022/СР
	Котлета(биточек) рыбная	90	12,60	2,40	7,70	102,90	54-3р-2022/ТПП
	Соус сметанный натуральный	50	1,50	8,20	3,30	93,00	54-1соус/СР
	Рис отварной	170	4,10	5,50	41,30	230,70	54-6г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягоды***с сиропом стевии	200	0,47	0,25	5,79	27,20	54-29хн-2022/СР
Итого за Обед:		850	26,27	24,55	103,69	740,50	
День 5							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24з-2022/СР
	Плов с курицей	200	27,20	8,10	33,20	314,60	54-12м-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,06	1,40	54-1гн-2022/СР
	Итого за Завтрак:		500	31,29	11,24	57,36	456,60
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022/СР
	Рассольник Ленинградский	200	4,80	5,80	13,60	125,50	54-3с-2022/СР
	Курица тушеная в соусе	90	21,00	5,50	3,50	147,10	290/2011
	Макароны отварные твердых сортов	170	6,00	5,60	37,20	223,00	54-1г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.
	Компот из ягоды***с сиропом стевии	200	0,47	0,25	5,79	27,20	54-29хн-2022/СР
Итого за Обед:		790	37,57	18,05	90,09	672,50	

000751

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная****без сахара	200	6,90	5,80	32,10	208,30	54-23к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,60	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/СР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19з-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,06	1,40	54-1гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	16,39	19,84	59,96	484,40	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР
	Суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с-2022/СР
	Тефтели из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16м-2022/ТПП
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягоды***с сиропом стевии	200	0,47	0,25	5,79	27,20	54-29хн-2022/СР
Итого за Обед:		780	34,17	25,45	98,49	758,70	
День 2							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР
	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,50	54-1о-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,06	1,40	54-1гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		450	17,59	18,44	26,46	342,80	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,50	3,50	23,10	149,50	54-7с-2022/СР
	Жаркое по домашнему из курицы	250	31,00	7,80	22,00	282,00	54-28м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягоды***с сиропом стевии	200	0,47	0,25	5,79	27,20	54-29хн-2022/СР
Итого за Обед:		840	44,77	18,65	88,79	701,00	
День 3							
Завтрак	Каша молочная****без сахара	180	7,70	10,10	30,90	245,60	54-9к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1а-2022/СР
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,06	1,40	54-1гн-2022/СР
	Фрукт свежий**	200	1,80	0,40	16,20	75,60	Пром.
Итого за Завтрак:		645	16,99	15,34	71,76	493,50	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022/СР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9р-2022/СР
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Компот из ягоды***с сиропом стевии	200	0,47	0,25	5,79	27,20	54-29хн-2022/СР
Итого за Обед:		750	29,37	31,75	62,79	653,70	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР
	Котлета(биточек) рыбная	90	12,60	2,40	7,70	102,90	54-3р-2022/ТПП
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,06	1,40	54-1гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		530	19,59	12,74	64,76	452,80	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24з-2022/СР
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5с-2022/СР
	Плов с курицей	220	30,00	8,90	36,50	346,10	54-12м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Компот из ягоды***с сиропом стевии	200	0,47	0,25	5,79	27,20	54-29хн-2022/СР
Итого за Обед:		730	43,27	18,65	80,39	662,80	
День 5							
Завтрак	Сырники (творожная запеканка)	150	10,10	2,90	83,80	401,60	54-9к-2022/СР
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,06	1,40	54-1гн-2022/СР
	Йогурт в инд/упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
Итого за Завтрак:		475	16,19	4,74	99,46	505,00	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20а-2022/СР
	Рассольник домашний	200	4,60	5,70	11,60	116,10	54-4с-2022/СР
	Голубцы ленивые	90	8,10	6,10	7,60	117,50	54-29м-2022/ТПП
	Соус сметанный	50	0,70	4,10	1,60	46,50	54-1соус/СР
	Макароны отварные твердых сортов	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягоды***с сиропом стевии	200	0,47	0,25	5,79	27,20	54-29хн-2022/СР
Итого за Обед:		830	26,17	22,15	94,59	682,70	
Средние показатели за период (завтрак):		516,5	20,77	15,3	60,88	464,38	
Средние показатели за период (обед):		797	34,34	23,28	87,39	696,11	
Средние показатели за период:		1313,5	55,11	38,58	148,27	1160,49	

Примечание:

*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, капуста квашеная, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, капуста морковная, капуста свекловичная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

**Фрукты свежие: яблока, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резаных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замес фруктов в соответствии с сезонностью.

***Допускается замена ягод в палочках в соответствии с сезонностью.

****Для приготовления молочной каши используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.
- Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Делта принт/Москва 2011 г.
- Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Делта принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий / Издательство Арий/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Терм, 2011 г.