



Циклическое меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов с 01.01.22 года по 31.05.22 года.

ООО Сервисная компания
«НИКОС»
С/МОНТ в Омск, ул. 5-я Советская, 192
С/МОНТ в Омск, ул. Т.Г. Шевченко, 601
С/МОНТ в Омск, ул. М. Горького, 236
в филиале № 1 в г. Омске, ул. 24 (ТАО)
г. Новосибирск
БИКО-45064781

Согласовано
Директор ООО СК "Никос"
Медведев /А.П.Ермолин/
0140004000081

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная*	185	7,50	10,00	35,60	262,20	54-13к-2020/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	ТПП
	Чай со смородиной и медом	200	0,40	0,10	8,20	35,00	54-14гн-2020
	Фрукт свежий**	70	0,60	0,10	5,30	24,50	ТПП
Итого за Завтрак:		500	14,30	14,80	63,90	445,70	
Обед	Овощи свежие в нарезке***	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-21з-2020/СР/ТПП
	Рассольник ленинградский	200	4,70	6,20	13,60	129,40	54-3с-2020/СР
	Калуста тушенная с мясом	200	16,80	8,20	10,40	183,00	54-10м-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	ТПП
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2020/СР
Итого за Обед:		720	28,30	15,20	75,20	551,20	
Итого за день:		1220	42,60	30,00	139,10	996,90	
День 2							
Завтрак	Овощи свежие в нарезке***	60	1,10	5,30	4,60	71,10	54-12з-2020/СР/ТПП
	Котлета,биточек,шницель (мясо птицы)	75	14,30	3,30	10,00	127,10	54-5м-2020/СР/ТПП
	Картофельное пюре	135	2,80	5,50	17,80	131,20	54-11г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с малиной и сахаром	200	0,30	0,10	7,30	31,30	54-7гн-2020
Итого за Завтрак:		500	20,80	14,40	54,50	431,00	
Обед	Овощи свежие в нарезке***	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-19з-2020/СР/ТПП
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	6,10	10,10	114,30	54-2с-2020/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)****	80	15,10	20,00	4,30	258,20	54-9р-2020/СР
	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	208,70	54-6г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Компот из клюквы	200	0,10	0,00	7,00	28,80	54-12хн-2020/СР	
Итого за Обед:		750	29,00	37,30	93,10	825,30	
Итого за день:		1395	49,80	51,70	147,60	1 256,30	
День 3							
Завтрак	Овощи свежие в нарезке***	35	0,60	4,70	1,80	51,40	54-12з-2020/СР/ТПП
	Плов с курицей	225	30,60	9,10	37,40	354,00	54-12м-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с вишней и медом	200	0,40	0,10	8,50	36,10	54-14гн-2020/СР
	Итого за Завтрак:		500	34,60	14,20	67,40	535,30
Обед	Овощи свежие в нарезке***	60	0,80	5,30	5,10	71,80	54-19з-2020/СР/ТПП
	Суп из овощей	200	1,40	3,70	8,10	71,20	54-17с-2020/СР
	Котлета,биточек,шницель (говядина)	75	13,70	13,60	12,30	226,40	54-4м-2020/СР/ТПП
	Макаронны отварные	150	5,30	5,50	32,80	202,00	54-1г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Компот из облепихи с медом	200	0,30	1,00	8,30	43,10	54-16хн-2020/СР	
Итого за Обед:		745	26,10	29,60	96,10	755,10	
Итого за день:		1245	60,70	43,80	163,50	1 290,40	
День 4							
Завтрак	Запеканка(сырники) из творога с морковью	150	14,00	11,90	27,30	272,40	54-2т-2020/СР
	Соус из свежемороженой ягоды (клюква, малина, красная или черная смородина, брусника, вишня, облепиха)	50	0,20	0,00	25,10	101,60	54-9соус-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2020/СР
	Фрукт свежий**	70	0,60	0,10	5,30	24,50	Пром.
Итого за Завтрак:		500	17,30	12,30	79,10	496,70	
Обед	Овощи свежие в нарезке***	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-21з-2020/СР/ТПП
	Суп картофельный с горохом	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с-2020/СР
	Рагу из курицы	200	21,00	7,00	17,50	217,30	54-22м-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из вишни с медом	200	0,30	0,00	12,90	52,90	54-33хн-2020/СР
Итого за Обед:		720	33,80	12,30	82,30	575,20	
Итого за день:		1220	51,10	24,60	161,40	1 071,90	
День 5							

Завтрак	Овощи свежие в нарезке***	40	1,20	0,10	2,40	14,80	54-12з-2020/СР/ТПП
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами (минтай)****	80	11,10	5,90	5,00	117,80	54-11р-2020/СР
	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	208,70	54-6г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай со смородиной и медом	200	0,40	0,10	8,20	35,00	54-14гн-2020/СР
Итого за Завтрак:	500	18,60	11,70	66,80	446,60		
Обед	Овощи свежие в нарезке***	60	1,10	5,30	4,60	71,10	54-2з-2020/СР/ТПП
	Щи из свежей капусты, со сметаной	200	4,60	6,10	5,70	96,10	54-1с-2020/СР
	Котлета,биточек,шницель (мясо птицы)	75	14,30	3,30	10,00	127,10	54-5м-2020/СР/ТПП
	Картофельное пюре	135	2,80	5,50	17,80	131,20	54-11г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2020/СР
Итого за Обед:	730	28,40	20,80	83,20	633,00		
Итого за день:	1230	47,00	32,50	150,00	1 079,60		
День 6							
Завтрак	Овощи свежие в нарезке***	30	0,50	4,00	1,50	44,10	54-12з-2020/СР/ТПП
	Котлета,биточек,шницель (говядина)	75	13,70	13,60	12,30	226,40	54-4м-2020/СР/ТПП
	Макаронны отварные с сыром	165	8,70	7,90	31,50	231,70	54-3г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с облепихой и медом	200	0,40	0,60	8,00	39,10	54-13гн-2020/СР
Итого за Завтрак:	500	25,60	26,30	68,10	611,60		
Обед	Овощи свежие в нарезке***	60	1,30	4,30	6,90	71,40	54-15з-2020/СР/ТПП
	Суп крестьянский с крупой	200	5,10	6,20	10,80	119,40	54-10с-2020/СР
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,70	17,50	6,60	250,60	54-18м-2020/СР
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,90	54-4г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020/СР
Итого за Обед:	770	36,40	35,40	109,50	901,90		
Итого за день:	1270	62,00	61,70	177,60	1 513,50		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная*	200	5,90	6,90	32,90	216,80	54-1к-2020/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,30	3,00	0,00	35,80	54-1з-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	35	2,70	0,30	17,20	82,00	Пром.
	Чай с малиной и сахаром	200	0,30	0,10	7,30	31,30	54-7 гн-2020/СР
	Фрукт свежий**	70	0,60	0,10	5,30	24,50	Пром.
Итого за Завтрак:	515	11,80	10,40	62,70	390,40		
Обед	Овощи свежие в нарезке***	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-19з-2020/СР/ТПП
	Свекольник (со сметаной)	200	1,80	4,50	10,70	90,20	54-18с-2020/СР
	Плов из булгура с курицей	200	19,70	8,70	38,80	312,30	54-15м-2020
	Хлеб в ассортименте	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Компот из клюква	200	0,10	0,00	7,00	28,80	54-12хн-2020/СР
Итого за Обед:	710	26,30	18,90	86,90	623,20		
Итого за день:	1225	38,10	29,30	149,60	1 013,60		
День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,70	19,30	3,10	237,30	54-1 о-2020СР
	Хлеб в ассортименте	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2020/СР
	Фрукт свежий**	110	0,40	0,40	10,80	48,80	Пром.
	Итого за Завтрак:	500	16,30	20,00	40,00	406,70	
Обед	Овощи свежие в нарезке***	60	0,80	5,30	5,10	71,80	54-2з-2020/СР/ТПП
	Суп картофельный с горохом	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с-2020/СР
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами (минтай)****	80	11,10	5,90	5,00	117,80	54-11р-2020/СР
	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,40	208,70	54-6г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из вишни с медом	200	0,30	0,00	12,90	52,90	54-33хн-2020/СР
Итого за Обед:	750	27,10	21,70	105,20	724,90		
Итого за день:	1250	43,40	41,70	145,20	1 131,60		
День 3							
Завтрак	Овощи свежие в нарезке***	45	1,00	3,20	5,10	53,50	54-15з-2020/СР
	Гуляш из говядины	80	13,60	13,60	3,10	189,00	54-2м-2020/СР
	Каша гречневая рассыпчатая	135	7,40	6,20	32,30	215,00	54-4г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2020/СР
Итого за Завтрак:	500	25,20	23,40	66,80	579,20		
Обед	Овощи свежие в нарезке***	60	1,10	5,30	4,60	71,10	54-3з-2020/СР/ТПП
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	6,10	10,10	114,30	54-2с-2020/СР
	Котлета,биточек,шницель (говядина)	75	13,70	13,60	12,30	226,40	54-4м-2020/СР/ТПП
	Макаронны отварные	150	5,30	5,50	32,80	202,00	54-1г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020/СР
Итого за Обед:	745	29,90	31,00	109,10	835,40		
Итого за день:	1245	55,10	54,40	175,90	1 414,60		

День 4							
Завтрак	Овощи свежие в нарезке***	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-21з-2020/СР/ТПП
	Рагу из мяса птицы(филе)	200	21,00	7,00	17,50	217,30	54-22м-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с черной смородиной, облепихой с медом	200	0,40	0,40	9,70	44,40	54-44гн-2020/СР
Итого за Завтрак:		500	25,60	7,90	53,00	386,80	
Обед	Овощи свежие в нарезке***	60	1,00	8,00	3,10	88,10	54-2з-2020/СР/ТПП
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,60	6,10	5,70	96,10	54-1с-2020/СР
	Тефтели (биточки с мясом, рисом)	70	9,50	8,50	5,80	138,10	54-8м-2020/СР
	Картофельное пюре	135	2,80	5,50	17,80	131,20	54-11г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2020/СР
Итого за Обед:		715	22,70	28,60	72,60	637,60	
Итого за день:		1215	48,30	36,50	125,60	1 024,40	
День 5							
Завтрак	Овощи свежие в нарезке***	25	0,30	2,20	2,10	29,90	54-19з-2020/СР/ТПП
	Котлета,биточек,шницель (мясо птицы)	75	14,30	3,30	10,00	127,10	54-5м-2020/СР/ТПП
	Макароны отварные с сыром	145	7,60	6,90	27,70	203,60	54-3г-2020/СР
	Соус сметанный	30	0,40	2,50	1,00	28,50	54-1соус-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,30	0,60	7,00	35,00	54-5гн-2020/СР
Итого за Завтрак:		505	25,20	15,70	62,60	494,40	
Обед	Овощи свежие в нарезке***	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-19з-2020/СР/ТПП
	Суп из овощей	200	1,40	3,70	8,10	71,20	54-17с-2020/СР
	Плов с курицей	200	27,20	8,10	33,20	314,60	54-12м-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из смородины с медом	200	0,40	0,10	9,30	39,60	54-14хн-2020/СР
Итого за Обед:		720	34,50	17,70	85,90	640,70	
Итого за день:		1225	59,70	33,40	148,50	1 135,10	
День 6							
Завтрак	Запеканка из творога/сырники	150	25,70	16,00	25,00	347,30	54-1г-2020/СР
	Соус из свежемороженой ягоды (клубника, малина, красная или черная смородина, брусника, вишня, облепиха)	25	0,10	0,00	14,90	60,20	436, 441-443/2018/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2020/СР
	Фрукт свежий**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.
Итого за Завтрак:		505	28,70	16,60	70,90	549,00	
Обед	Овощи свежие в нарезке***	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2020/СР/ТПП
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,50	3,50	23,10	149,50	54-7с-2020/СР
	Жаркое по домашнему	200	20,10	19,30	17,20	322,90	54-9м-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Кисель из брусники	200	0,10	0,10	14,80	60,70	54-21хн-2020/СР
Итого за Обед:		770	32,80	29,50	90,80	759,50	
Итого за день:		1275	61,50	46,10	161,70	1 308,50	
	ИТОГО ЗА Завтрак:		345,60	272,40	838,80	7 185,60	
	ИТОГО ЗА Обед:		355,20	297,60	1 089,60	8 463,60	
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		700,80	570,00	1 928,40	15 712,00	
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		58,40	47,50	160,70	1 309,33	

Примечание:

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

** Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины, бананы, груши. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов.

*** Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор/перец сладкий болгарский) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной и т. д.

**** Для приготовления блюд из рыбы используется минтай (филе) или горбуша (филе).

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/Лапина В.Т. Издательство "Хлебпродформ", 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/Первалов 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, 2016.

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для обучающихся 1-х-4-х классов

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	598,8 ккал	25,5	2350
Витамин С	17,8 мг	30	60
Витамин В1	0,2 мг	16,6	1,2
Витамин В2	0,2 мг	14,3	1,4
Витамин А	210,0 рет. экв.	30	700
Кальций	151,2 мг	13,7	1100
Фосфор	271,5 мг	24,7	1100
Магний	80,5 мг	32,2	250
Железо	3,9 мг	32,5	12
Калий	330,0 мг	30	1100
Йод	0,039 мг	39	0,1
Селен	0,021 мг	70	0,03

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню обедов	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	705,3 ккал	30	2350
Витамин С	24,2 мг	40	60
Витамин В1	0,3 мг	25	1,2
Витамин В2	0,4 мг	33,3	1,4
Витамин А	367,5 рет. экв.	52,5	700
Кальций	129,2 мг	11,7	1100
Фосфор	353,3 мг	32,1	1100
Магний	122,2 мг	48,9	250
Железо	5,1 мг	42,5	12
Калий	577,5 мг	52,5	1100
Йод	0,081 мг	81	0,1
Селен	0,018 мг	60	0,03