



Согласовано  
 Директор  
 БОУ г. Омск «СОШ № 49»  
 Т.Н. Тихонова

Утверждено  
 ИП Ванджура О.Ю.



### Основное 10 дневное меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс

Неделя:1

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 15	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	230	9,38	12,88	37,26	302,46	54-29к
	**Фрукты свежие	150	0,58	0,58	14,67	66,58	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ с	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>655</b>	<b>18,21</b>	<b>18,56</b>	<b>88,03</b>	<b>591,24</b>	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,38	4,5	7,63	76	54-13з
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250	250	1,88	5,74	7,89	97,2	88-2017 Ту
	Котлета куриная тушенная в томатном соусе 120	120	15,95	9,77	17	220,26	294-2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	Компот из изюма 200 с	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>27,94</b>	<b>27,01</b>	<b>104,16</b>	<b>777,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 565</b>	<b>46,15</b>	<b>45,57</b>	<b>192,19</b>	<b>1368,3</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом 120	120	15,5	15,37	10,7	242,83	278-2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,91</b>	<b>22,23</b>	<b>81,79</b>	<b>634,24</b>
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2,83	0,17	5,83	36,83	54-20з
	Свекольник со сметаной на курином бульоне 250	250	2,26	5,35	13,32	110,37	54-18с
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	26,13	8,75	22	271,75	54-22м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>37,09</b>	<b>14,85</b>	<b>95,37</b>	<b>663,98</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 420</b>	<b>63</b>	<b>37,08</b>	<b>177,16</b>	<b>1298,22</b>	

(лист 3)

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс

Неделя:1

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 160	160	31,6	11,4	23,1	321,3	54-1т
	Соус абрикосовый	30	0,17		18,38	74,64	335-2017 Т
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ с	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	94	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>40,94</b>	<b>13,86</b>	<b>96,49</b>	<b>680,77</b>
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1	10,2	7,2	123,7	54-11з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с

Котлеты рубленые (курица/говядина) 100	100	17,34	9,46	17,29	219,9	294-2017 Т
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
Компот из изюма 200	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>39,09</b>	<b>31,3</b>	<b>138,54</b>	<b>989,94</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 445</b>	<b>80,03</b>	<b>45,16</b>	<b>235,03</b>	<b>1670,71</b>	

(лист 4)

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс		Неделя:1		День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 10 гр.	10	2,3	3		35,8	54-1з
	Котлета куриная запеченная с соусом сметанным	120	13,84	14,38	12,89	236,5	307-2011 Т
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ с	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,04</b>	<b>24,18</b>	<b>62,99</b>	<b>561,2</b>	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне 250	250	1,92	5,72	10,85	110,85	82-2017 Ту
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (минтай) 120	120	28,1	32,4	6,6	431,4	54-8р
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	КОМПОТ ИЗ Клубники 200 с	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>41,11</b>	<b>44,67</b>	<b>110,12</b>	<b>1015,28</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 460</b>	<b>64,15</b>	<b>68,85</b>	<b>173,11</b>	<b>1576,48</b>	

(лист 5)

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс		Неделя:1		День:пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 240	240	32,68	9,71	39,86	377,56	54-12м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ 200 с	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	**Фрукты свежие	150	0,58	0,58	14,67	66,58	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>36,56</b>	<b>10,59</b>	<b>81,53</b>	<b>568,74</b>	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2	0,33	10,17	52,17	54-21з
	Свекольник со сметаной на курином бульоне 250	250	2,26	5,35	13,32	110,37	54-18с
	ЖАРКОЕ ИЗ КУРИЦЫ 240	240	29,77	7,47	21,1	270,73	54-28м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>39,23</b>	<b>13,85</b>	<b>89,29</b>	<b>639,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 480</b>	<b>75,79</b>	<b>24,44</b>	<b>170,82</b>	<b>1207,91</b>	

(лист 6)

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс		Неделя:2		День:понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	230	9,38	12,88	37,26	302,46	54-29к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ с	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	**Фрукты свежие	150	0,58	0,58	14,67	66,58	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>19,36</b>	<b>19,96</b>	<b>88,03</b>	<b>609,24</b>	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Суп гороховый на курином бульоне 250	250	8,4	5,75	20,35	166,43	54-8с
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом 120	120	15,5	15,37	10,7	242,83	278-2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с	200	0,2	0,2	27,9	115	342
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>33,52</b>	<b>27,7</b>	<b>133,69</b>	<b>917,56</b>	



<b>Итого за день</b>	1 530	52,88	47,66	221,72	1526,8	
----------------------	-------	-------	-------	--------	--------	--

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс      Неделя:2      День:вторник      (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 120	120	20,41	19,81	4,68	278,53	54-2м
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ с	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
<b>Итого за Завтрак</b>		560	34,48	27,87	83,76	726,37	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2,67	10,17	10,33	142,83	54-7з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с
	Котлета куриная тушеная в томатном соусе 120	120	15,95	9,77	17	220,26	294-2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ л	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 Л
<b>Итого за Обед</b>		910	34,57	30,42	135,36	946,39	
<b>Итого за день</b>		1 470	69,05	58,29	219,12	1672,76	

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс      Неделя:2      День:среда      (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 185	185	15,66	22,2	4,07	278,12	54-1о
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	94	
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	24,93	25,26	59,68	574,15
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне 250	250	1,92	5,72	10,85	110,85	82-2017 Ту
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 240	240	25,08	8,4	21,12	260,88	54-22м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	6	0,6	39,4	187,6	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
<b>Итого за Обед</b>		870	34,67	14,89	95	661,66	
<b>Итого за день</b>		1 420	59,6	40,15	154,68	1235,81	

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс      Неделя:2      День:четверг      (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 10 гр.	10	2,3	3		35,8	54-1з
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом 120	120	15,5	15,37	10,7	242,83	278-2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ с	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
<b>Итого за Завтрак</b>		550	27,36	24,65	76,36	636,49	
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	Свекольник со сметаной на курином бульоне 250	250	2,26	5,35	13,32	110,37	54-18с
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 225	225	30,63	9,1	37,37	353,96	54-12м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	Компот из изюма 200 с	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
<b>Итого за Обед</b>		835	39,25	15,38	102,7	704,4	
<b>Итого за день</b>		1 385	66,61	40,03	179,06	1340,89	

Рацион: Меню СОШ № 49 5-11 класс      Неделя:2      День:пятница      (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета куриная запеченная с соусом сметанным	120	13,84	14,38	12,89	236,5	307-2011 Т

	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,33	0,58	16,67	85,42	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ с	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>26,64</b>	<b>22,52</b>	<b>79,14</b>	<b>629,16</b>	
<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	2,83	0,17	5,83	36,83	54-20з
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250	250	1,88	5,74	7,89	97,2	88-2017 Ту
	Жаркое по-домашнему из курицы 225	225	27,91	7	19,78	253,81	54-28м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	КОМПОТ ИЗ ОБЛИПИХИ	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн
	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	94	
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>41,02</b>	<b>16,29</b>	<b>84,49</b>	<b>661,44</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 480</b>	<b>67,66</b>	<b>38,81</b>	<b>163,63</b>	<b>1290,6</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>14 655</b>	<b>644,92</b>	<b>446,04</b>	<b>1886,52</b>	<b>14188,48</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>64,5</b>	<b>44,6</b>	<b>188,7</b>	<b>1418,8</b>	

\* Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) 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 с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

\*\* Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью

\*\*\* Допускается замена ягод в напитках 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 продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели принт/Москва 2011 г.

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели 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/Пермь, 2011 г.