



ООО Сервисная компания
«ИНКОС»
 644007, г. Омск, ул. 5-я Северная, 192
 ИНН 5507031713 ОГРН 1025501388498
 К/с 3010181045004751
 в филиале № 5440 ВТБ 24 (ПАО)
 г. Новосибирск
 БИК 045004751

Цикличное меню
 горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11х классов с 01.09.22 года по 31.05.23 года.

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*	205	8,10	10,81	38,49	283,46	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 с ягодой и медом*****	200	0,40	0,10	8,20	35,00	54-14гн-2020
	Фрукт свежий**	100	0,86	0,14	7,57	35,00	ТПП
Итого за Завтрак:		550	15,16	15,65	69,06	477,46	
Обед	Овощи свежие в нарезке***	100	2,00	0,33	10,17	52,17	54-21з-2020/СР/ТПП
	Рассольник ленинградский	250	5,88	7,75	22,67	215,67	54-3с-2020/СР
	Капуста тушенная с мясом	300	25,20	12,30	15,60	274,50	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:		910	38,68	20,98	93,54	749,84	
Итого за день:		1460	53,84	36,64	162,60	1 227,30	
День 2							
Завтрак	Овощи свежие в нарезке***	100	1,83	8,83	7,67	118,50	54-12з-2020/СР/ТПП
	Котлета, биточек, шницель (мясо птицы)	100	19,07	4,40	13,33	169,50	54-5м-2020/СР/ТПП
	Картофельное пюре	180	3,73	7,33	23,73	174,93	54-11г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром*****	200	0,30	0,10	7,30	31,30	54-7гн-2020
Итого за Завтрак:		610	27,23	20,86	66,83	564,53	
Обед	Овощи свежие в нарезке***	100	1,50	8,83	9,70	124,50	54-19з-2020/СР/ТПП
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,63	15,15	142,88	54-2с-2020/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)****	100	18,88	25,00	5,38	322,75	54-9р-2020/СР
	Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	250,44	54-6г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Компот из ягоды*****	200	0,10	0,00	7,00	28,80	54-12хн-2020/СР	
Итого за Обед:		890	35,28	48,44	110,41	1 009,97	
Итого за день:		1395	62,51	69,30	177,24	1 574,50	
День 3							
Завтрак	Овощи свежие в нарезке***	100	1,72	13,43	5,14	146,86	54-12з-2020/СР/ТПП
	Плов с курицей	280	38,08	11,33	46,54	440,54	54-12м-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с ягодой и медом*****	200	0,40	0,10	8,50	36,10	54-14гн-2020/СР
Итого за Завтрак:		620	43,20	25,16	79,88	717,30	
Обед	Овощи свежие в нарезке***	100	1,33	8,83	8,50	119,67	54-19з-2020/СР/ТПП
	Суп из овощей	250	1,75	4,63	10,13	89,00	54-17с-2020/СР
	Котлета, биточек, шницель (говядина)	100	18,27	18,13	16,40	301,87	54-4м-2020/СР/ТПП
	Макароны отварные	180	6,36	6,60	39,36	242,40	54-1г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Компот с ягодой и медом*****	200	0,30	1,00	8,30	43,10	54-16хн-2020/СР	
Итого за Обед:		890	32,61	39,69	112,19	936,64	
Итого за день:		1510	75,81	64,84	192,07	1 653,94	
День 4							
Завтрак	Запеканка(сырники) из творога с морковью	200	18,67	15,87	36,16	363,20	54-2г-2020/СР
	Соус из свежемороженой ягоды (клубника, 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**	100	0,86	0,14	7,57	35,00	ТПП
	Итого за Завтрак:		580	22,23	16,31	90,23	598,00
Обед	Овощи свежие в нарезке***	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-21з-2020/СР/ТПП
	Суп картофельный с горохом	250	8,37	5,75	20,38	166,38	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 с ягодой и медом*****	200	0,30	0,00	12,90	52,90	54-33хн-2020/СР
Итого за Обед:		770	35,47	13,45	86,38	608,48	
Итого за день:		1350	57,70	29,76	176,61	1 206,48	
День 5							
	Овощи свежие в нарезке***	100	3,00	0,25	6,00	37,00	54-12з-2020/СР/ТПП

Завтрак	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами (минтай)****	100	13,88	7,38	6,25	147,25	54-11р-2020/СР
	Рис отварной	180	4,32	6,48	36,40	250,44	54-6г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай ягодой и медом*****	200	0,40	0,10	8,20	35,00	54-14гн-2020/СР
Итого за Завтрак:		610	23,90	14,41	71,65	539,99	
Обед	Овощи свежие в нарезке***	100	1,83	8,83	7,67	118,50	54-2з-2020/СР/ТПП
	Щи из свежей капусты, со сметаной	250	5,75	7,63	7,13	120,13	54-1с-2020/СР
	Котлета,биточек,шницель (мясо птицы)	100	19,07	4,40	13,33	169,47	54-5м-2020/СР/ТПП
	Картофельное пюре	180	3,73	7,33	23,73	174,93	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:		890	35,98	28,79	96,96	790,53	
Итого за день:		1500	59,88	43,20	168,61	1 330,52	
День 6							
Завтрак	Овощи свежие в нарезке***	100	1,67	13,33	5,00	147,00	54-12з-2020/СР/ТПП
	Котлета,биточек,шницель (говядина)	100	18,27	18,13	16,40	301,87	54-4м-2020/СР/ТПП
	Макароны отварные с сыром	180	9,50	8,62	34,36	252,76	54-3г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с ягодой и медом*****	200	0,40	0,60	8,00	39,10	54-13гн-2020/СР
Итого за Завтрак:		610	32,14	40,88	78,56	811,03	
Обед	Овощи свежие в нарезке***	100	2,17	7,17	11,50	119,00	54-15з-2020/СР/ТПП
	Суп крестьянский с крупой	250	6,38	7,75	13,50	149,25	54-10с-2020/СР
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,70	17,50	6,60	250,60	54-18м-2020/СР
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	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:		890	40,19	41,20	123,98	1 027,13	
Итого за день:		1500	72,33	82,08	202,54	1 838,16	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная*	205	8,10	10,81	38,49	283,46	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 ягодой и сахаром*****	200	0,30	0,10	7,30	31,30	54-7 гн-2020/СР
	Фрукт свежий**	100	0,86	0,14	7,57	35,00	ТПП
Итого за Завтрак:		550	14,26	14,35	70,56	467,56	
Обед	Овощи свежие в нарезке***	100	1,50	8,83	9,67	124,50	54-19з-2020/СР/ТПП
	Свекольник (со сметаной)	250	2,25	5,63	13,38	112,75	54-18с-2020/СР
	Плов из булгура с курицей	280	27,58	12,18	54,32	437,22	54-15м-2020
	Хлеб в ассортименте	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Компот из ягоды*****	200	0,10	0,00	7,00	28,80	54-12хн-2020/СР
Итого за Обед:		880	35,23	27,04	108,97	820,47	
Итого за день:		1430	49,49	41,39	179,53	1 288,03	
День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	200	16,93	25,73	4,13	316,40	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:		550	20,53	26,43	41,03	485,80	
Обед	Овощи свежие в нарезке***	100	1,33	8,83	8,50	119,67	54-2з-2020/СР/ТПП
	Суп картофельный с горохом	250	8,37	5,75	20,38	166,38	54-8с-2020/СР
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами (минтай)****	100	13,88	7,38	6,25	147,25	54-11р-2020/СР
	Рис отварной	180	4,32	6,48	36,40	250,44	54-6г-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из ягоды с медом*****	200	0,30	0,00	12,90	52,90	54-33хн-2020/СР
Итого за Обед:		890	32,80	28,94	113,93	877,24	
Итого за день:		1440	53,33	55,37	154,96	1 363,04	
День 3							
Завтрак	Овощи свежие в нарезке***	100	3,00	0,25	6,00	37,00	54-15з-2020/СР
	Гуляш из говядины	100	17,00	17,00	3,88	236,25	54-2м-2020/СР
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	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:		620	33,04	25,93	79,26	681,63	
Обед	Овощи свежие в нарезке***	100	1,83	8,83	7,67	118,50	54-3з-2020/СР/ТПП
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,63	15,15	142,88	54-2с-2020/СР
	Котлета,биточек,шницель (говядина)	100	18,27	18,13	16,40	301,87	54-4м-2020/СР/ТПП
	Макароны отварные	180	6,36	6,60	39,36	242,40	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:		890	37,44	41,69	127,88	1 027,25	

Итого за день:		1510	70,48	67,62	207,14	1 708,88	
День 4							
Завтрак	Овощи свежие в нарезке***	100	1,33	8,83	8,50	119,67	54-21з-2020/СР/ТПП
	Рагу из мяса птицы(филе)	280	29,40	9,80	24,50	304,22	54-22м-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай с ягодой с медом*****	200	0,40	0,40	9,70	44,40	54-44гн-2020/СР
Итого за Завтрак:		630	34,93	19,43	67,30	585,49	
Обед	Овощи свежие в нарезке***	100	1,33	8,83	8,50	119,67	54-2з-2020/СР/ТПП
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,75	7,63	7,13	120,13	54-1с-2020/СР
	Тефтели (биточки с мясом, рисом)	100	13,57	12,14	8,29	197,29	54-8м-2020/СР
	Картофельное пюре	180	3,73	7,33	23,73	174,93	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:		880	29,18	36,43	87,85	796,12	
Итого за день:		1510	64,11	55,86	155,15	1 381,61	
День 5							
Завтрак	Овощи свежие в нарезке***	100	1,50	8,83	9,67	124,50	54-19з-2020/СР/ТПП
	Котлета,биточек,шницель (мясо птицы)	100	19,07	4,40	13,33	169,47	54-5м-2020/СР/ТПП
	Макаронны отварные с сыром	180	9,50	8,62	34,36	252,76	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 ягодой и сахаром*****	200	0,30	0,60	7,00	35,00	54-5гн-2020/СР
Итого за Завтрак:		640	33,07	25,15	80,16	680,53	
Обед	Овощи свежие в нарезке***	100	1,50	8,83	9,67	124,50	54-19з-2020/СР/ТПП
	Суп из овощей	250	1,75	4,63	10,13	89,00	54-17с-2020/СР
	Плов с курицей	280	38,08	11,33	46,54	440,54	54-12м-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Компот из ягоды с медом*****	200	0,40	0,10	9,30	39,60	54-14хн-2020/СР
Итого за Обед:		890	46,33	25,38	105,14	834,24	
Итого за день:		1530	79,40	50,53	185,30	1 514,77	
День 6							
Завтрак	Запеканка из творога/сырники	200	18,67	15,87	36,16	363,20	54-1г-2020/СР
	Соус из свежемороженой ягоды (клубка, малина, красная или черная смородина, брусника, вишня, облепиха)	50	0,20	0,00	25,10	101,60	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:		580	21,77	16,47	92,26	606,30	
Обед	Овощи свежие в нарезке***	100	1,33	8,83	8,50	119,67	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	300	30,15	28,95	25,80	484,35	54-9м-2020/СР
	Хлеб в ассортименте	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Кисель из ягоды	200	0,10	0,10	14,80	60,70	54-21хн-2020/СР
Итого за Обед:		910	42,68	41,88	101,70	954,82	
Итого за день:		1490	64,45	58,35	193,96	1 561,12	
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).
 - ***** Для приготовления горячих напитков используются свежемороженые ягоды малины, черной смородины, облепихи, вишни или ягодный микс.
 - ***** Для приготовления холодных напитков используются свежемороженые ягоды клубники, черной смородины, брусники, вишни, облепихи.
- 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 "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, рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений/Перевалов А.Я., Издательство "УОРИП", 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.: ИКПЦ "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.