



Утверждаю

И.О. Директор БОУ г. Омска № 115  
*Тухтеева*

Согласовано

Индивидуальный предприниматель  
Долбилкин А.Ф. / *Долбилкин А.Ф.*

Набор блюд дополнительного питания завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов на 2022 год

Набор блюд дополнительного питания горячих завтраков  
для обучающихся 1-х-4-х классов на 2022 год

| № рецептуры                 | Название блюда                      | Масса      | Белки      | Жиры       | Углеводы    | Калорийность |
|-----------------------------|-------------------------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
|                             |                                     | г.         | г.         | г.         | г.          | ккал         |
| <b>Неделя 1 Понедельник</b> |                                     |            |            |            |             |              |
| <b>Завтрак</b>              |                                     |            |            |            |             |              |
| 1087/1998                   | Соус (ягодный или фруктовый) к каше | 25         | 0.1        | 0          | 14.9        | 60.2         |
| Пром.                       | Фрукт свежий*                       | 80         | 0.3        | 0.3        | 7.8         | 35.5         |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                     | <b>105</b> | <b>0.4</b> | <b>0.3</b> | <b>22.7</b> | <b>95.7</b>  |
| <b>Итого за день</b>        |                                     | <b>105</b> | <b>0.4</b> | <b>0.3</b> | <b>22.7</b> | <b>95.7</b>  |
| <b>Неделя 1 Вторник</b>     |                                     |            |            |            |             |              |
| <b>Завтрак</b>              |                                     |            |            |            |             |              |
| Пром.                       | Йогурт в индивидуальной упаковке    | 70         | 2.4        | 1.8        | 3.9         | 40.7         |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                     | <b>70</b>  | <b>2.4</b> | <b>1.8</b> | <b>3.9</b>  | <b>40.7</b>  |
| <b>Итого за день</b>        |                                     | <b>70</b>  | <b>2.4</b> | <b>1.8</b> | <b>3.9</b>  | <b>40.7</b>  |
| <b>Неделя 1 Среда</b>       |                                     |            |            |            |             |              |
| <b>Завтрак</b>              |                                     |            |            |            |             |              |
| 71/2017                     | Овощи порционные**                  | 25         | 0.2        | 0          | 0.6         | 3.5          |
| 893/2/1998                  | Плов с курицей (филе)               | 25         | 3.4        | 1          | 4.2         | 39.3         |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                     | <b>50</b>  | <b>3.6</b> | <b>1</b>   | <b>4.8</b>  | <b>42.8</b>  |
| <b>Итого за день</b>        |                                     | <b>50</b>  | <b>3.6</b> | <b>1</b>   | <b>4.8</b>  | <b>42.8</b>  |
| <b>Неделя 1 Четверг</b>     |                                     |            |            |            |             |              |
| <b>Завтрак</b>              |                                     |            |            |            |             |              |
| Пром.                       | Фрукт свежий*                       | 80         | 0.3        | 0.3        | 7.8         | 35.5         |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                     | <b>80</b>  | <b>0.3</b> | <b>0.3</b> | <b>7.8</b>  | <b>35.5</b>  |
| <b>Итого за день</b>        |                                     | <b>80</b>  | <b>0.3</b> | <b>0.3</b> | <b>7.8</b>  | <b>35.5</b>  |
| <b>Неделя 1 Пятница</b>     |                                     |            |            |            |             |              |
| <b>Завтрак</b>              |                                     |            |            |            |             |              |
| Пром.                       | Йогурт в индивидуальной упаковке    | 70         | 2.4        | 1.8        | 3.9         | 40.7         |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                     | <b>70</b>  | <b>2.4</b> | <b>1.8</b> | <b>3.9</b>  | <b>40.7</b>  |
| <b>Итого за день</b>        |                                     | <b>70</b>  | <b>2.4</b> | <b>1.8</b> | <b>3.9</b>  | <b>40.7</b>  |
| <b>Неделя 1 Суббота</b>     |                                     |            |            |            |             |              |
| <b>Завтрак</b>              |                                     |            |            |            |             |              |
| 71/2017                     | Овощи порционные**                  | 30         | 0.2        | 0          | 0.8         | 4.2          |
| 330/2017                    | Соус сметанный                      | 50         | 1.5        | 8.2        | 3.3         | 93           |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                     | <b>80</b>  | <b>1.7</b> | <b>8.2</b> | <b>4.1</b>  | <b>97.2</b>  |
| <b>Итого за день</b>        |                                     | <b>80</b>  | <b>1.7</b> | <b>8.2</b> | <b>4.1</b>  | <b>97.2</b>  |
| <b>Неделя 2 Понедельник</b> |                                     |            |            |            |             |              |
| <b>Завтрак</b>              |                                     |            |            |            |             |              |

|                 |                                     |            |            |            |             |             |
|-----------------|-------------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 1087/1998       | Соус (ягодный или фруктовый) к каше | 25         | 0.1        | 0          | 14.9        | 60.2        |
| Пром.           | Фрукт свежий*                       | 80         | 0.3        | 0.3        | 7.8         | 35.5        |
|                 | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>105</b> | <b>0.4</b> | <b>0.3</b> | <b>22.7</b> | <b>95.7</b> |
|                 | <b>Итого за день</b>                | <b>105</b> | <b>0.4</b> | <b>0.3</b> | <b>22.7</b> | <b>95.7</b> |
|                 | <b>Неделя 2 Вторник</b>             |            |            |            |             |             |
|                 | <b>Завтрак</b>                      |            |            |            |             |             |
| 215(210)/2/2011 | Омлет натуральный                   | 15         | 1.3        | 1.8        | 0.3         | 22.6        |
| Пром.           | Фрукт свежий*                       | 40         | 0.2        | 0.2        | 3.9         | 17.8        |
|                 | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>55</b>  | <b>1.5</b> | <b>2</b>   | <b>4.2</b>  | <b>40.4</b> |
|                 | <b>Итого за день</b>                | <b>55</b>  | <b>1.5</b> | <b>2</b>   | <b>4.2</b>  | <b>40.4</b> |
|                 | <b>Неделя 2 Среда</b>               |            |            |            |             |             |
|                 | <b>Завтрак</b>                      |            |            |            |             |             |
| 591 III 2008    | Гуляш из говядины                   | 20         | 3.4        | 3.3        | 0.8         | 46.4        |
|                 | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>20</b>  | <b>3.4</b> | <b>3.3</b> | <b>0.8</b>  | <b>46.4</b> |
|                 | <b>Итого за день</b>                | <b>20</b>  | <b>3.4</b> | <b>3.3</b> | <b>0.8</b>  | <b>46.4</b> |
|                 | <b>Неделя 2 Четверг</b>             |            |            |            |             |             |
|                 | <b>Завтрак</b>                      |            |            |            |             |             |
| Пром.           | Йогурт в индивидуальной упаковке    | 70         | 2.4        | 1.8        | 3.9         | 40.7        |
|                 | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>70</b>  | <b>2.4</b> | <b>1.8</b> | <b>3.9</b>  | <b>40.7</b> |
|                 | <b>Итого за день</b>                | <b>70</b>  | <b>2.4</b> | <b>1.8</b> | <b>3.9</b>  | <b>40.7</b> |
|                 | <b>Неделя 2 Пятница</b>             |            |            |            |             |             |
|                 | <b>Завтрак</b>                      |            |            |            |             |             |
| 71/2017         | Овощи порционные**                  | 10         | 0.1        | 0          | 0.3         | 1.4         |
| 204 2007        | Макароны отварные с сыром, с маслом | 25         | 1.3        | 1.1        | 4.8         | 34.6        |
| 330/2017        | Соус сметанный                      | 20         | 0.3        | 1.6        | 0.7         | 18.6        |
|                 | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>55</b>  | <b>1.7</b> | <b>2.7</b> | <b>5.8</b>  | <b>54.6</b> |
|                 | <b>Итого за день</b>                | <b>55</b>  | <b>1.7</b> | <b>2.7</b> | <b>5.8</b>  | <b>54.6</b> |
|                 | <b>Неделя 2 Суббота</b>             |            |            |            |             |             |
|                 | <b>Завтрак</b>                      |            |            |            |             |             |
| 1087/1998       | Соус (ягодный или фруктовый) к каше | 25         | 0.1        | 0          | 14.9        | 60.2        |
| Пром.           | Фрукт свежий*                       | 50         | 0.2        | 0.2        | 4.9         | 22.2        |
|                 | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>75</b>  | <b>0.3</b> | <b>0.2</b> | <b>19.8</b> | <b>82.4</b> |
|                 | <b>Итого за день</b>                | <b>75</b>  | <b>0.3</b> | <b>0.2</b> | <b>19.8</b> | <b>82.4</b> |

Примечание:

\*Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины, бананы, груши.

\*\*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.

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

| Показатели               | Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак) | Удельный вес от рекомендуемой величины на |             |
|--------------------------|---|---|---|-------------|
|                          |   |   | Завтрак (в %)                             | сутки (в %) |
| Масса(г)                 | 69.6  | 500   | 14%                                       | 3 %         |
| Калорийность, ккал.      | 59.5  | 490.1-545.4   | 11%                                       | 2%          |
| Количество белков (г)    | 1.8   | 16.9  | 11%                                       | 2%          |
| Количество жиров (г)     | 2   | 17.4  | 12%                                       | 2%          |
| Количество углеводов (г) | 8.7   | 73.7  | 12%                                       | 2%          |
| Витамин С, мг            | 3.5   | 13.2  | 27%                                       | 5%          |
| Витамин В1, мг           | 0.1   | 0.3   | 38%                                       | 8%          |
| Витамин В2, мг           | 0.1   | 0.3   | 32%                                       | 6%          |
| Витамин А, мкг рэ        | 16.1  | 154   | 10%                                       | 2%          |
| Кальций, мг              | 35.5  | 242   | 15%                                       | 3%          |
| Магний, мг               | 8.9   | 55  | 16%                                       | 3%          |
| Железо, мг               | 0.8   | 2.6   | 30%                                       | 6%          |
| Калий, мг                | 133.4   | 242   | 55%                                       | 11%         |
| Йод, мкг                 | 3.1   | 22  | 14%                                       | 3%          |
| Селен, мкг               | 0.7   | 6.6   | 11%                                       | 2%          |

Набор блюд дополнительного питания горячих обедов для обучающихся 1-х-4-х классов на 2022 год

| № рецептуры | Название блюда                             | Масса      | Белки      | Жиры       | Углеводы   | Калорийность |
|-------------|--|------------|------------|------------|------------|--------------|
|             |  | г.         | г.         | г.         | г.         | ккал         |
|             | <b>Неделя 1 Понедельник</b>                |            |            |            |            |              |
|             | <b>Обед</b>                                |            |            |            |            |              |
| 76/2011     | Рассольник Ленинградский                   | 50         | 1.2        | 1.4        | 3.4        | 31.4         |
| 256/2017    | Капуста тушеная с мясом                    | 50         | 5.5        | 5.5        | 3.3        | 84.9         |
|             | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>100</b> | <b>6.7</b> | <b>6.9</b> | <b>6.7</b> | <b>116.3</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                       | <b>100</b> | <b>6.7</b> | <b>6.9</b> | <b>6.7</b> | <b>116.3</b> |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>                    |            |            |            |            |              |
|             | <b>Обед</b>                                |            |            |            |            |              |
| 241/2011    | Говядина б/к отварная к первому блюду      | 15         | 4.3        | 3.4        | 0.1        | 48.2         |
|             | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>15</b>  | <b>4.3</b> | <b>3.4</b> | <b>0.1</b> | <b>48.2</b>  |
|             | <b>Итого за день</b>                       | <b>15</b>  | <b>4.3</b> | <b>3.4</b> | <b>0.1</b> | <b>48.2</b>  |
|             | <b>Неделя 1 Среда</b>                      |            |            |            |            |              |
|             | <b>Обед</b>                                |            |            |            |            |              |
| 99 2017     | Суп из овощей с зеленым горошком           | 25         | 0.2        | 0.2        | 1          | 6.9          |
| 288/2011    | Мясо птицы отварное к первому блюду (филе) | 20         | 6.4        | 0.5        | 0.2        | 31           |
|             | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>45</b>  | <b>6.6</b> | <b>0.7</b> | <b>1.2</b> | <b>37.9</b>  |
|             | <b>Итого за день</b>                       | <b>45</b>  | <b>6.6</b> | <b>0.7</b> | <b>1.2</b> | <b>37.9</b>  |

|             |  |            |            |            |             |             |
|-------------|--|------------|------------|------------|-------------|-------------|
|             | <b>Неделя 1 Четверг</b>                    |            |            |            |             |             |
|             | <b>Обед</b>                                |            |            |            |             |             |
| 306/3/1998  | Суп гороховый                              | 50         | 1.7        | 1.1        | 4.1         | 33.3        |
| 887/3/1998  | Рагу овощное с мясом птицы (филе)          | 50         | 5.2        | 1.8        | 4.4         | 54.3        |
|             | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>100</b> | <b>6.9</b> | <b>2.9</b> | <b>8.5</b>  | <b>87.6</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                       | <b>100</b> | <b>6.9</b> | <b>2.9</b> | <b>8.5</b>  | <b>87.6</b> |
|             | <b>Неделя 1 Пятница</b>                    |            |            |            |             |             |
|             | <b>Обед</b>                                |            |            |            |             |             |
| 282/3/1998  | Щи из свежей капусты, с картофелем         | 50         | 1.2        | 1.4        | 1.4         | 23.1        |
| 946/2/1998  | Картофельное пюре на молоке                | 20         | 0.4        | 0.7        | 2.6         | 18.6        |
| 330/2017    | Соус сметанный                             | 30         | 0.4        | 2.5        | 1           | 27.9        |
|             | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>100</b> | <b>2</b>   | <b>4.6</b> | <b>5</b>    | <b>69.6</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                       | <b>100</b> | <b>2</b>   | <b>4.6</b> | <b>5</b>    | <b>69.6</b> |
|             | <b>Неделя 1 Суббота</b>                    |            |            |            |             |             |
|             | <b>Обед</b>                                |            |            |            |             |             |
| 241/2011    | Говядина б/к отварная к первому блюду      | 15         | 4.3        | 3.4        | 0.1         | 48.2        |
|             | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>15</b>  | <b>4.3</b> | <b>3.4</b> | <b>0.1</b>  | <b>48.2</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                       | <b>15</b>  | <b>4.3</b> | <b>3.4</b> | <b>0.1</b>  | <b>48.2</b> |
|             | <b>Неделя 2 Понедельник</b>                |            |            |            |             |             |
|             | <b>Обед</b>                                |            |            |            |             |             |
| 95/2018     | Свекольник                                 | 50         | 1.2        | 0.7        | 2.7         | 21.4        |
| 54-15м-2020 | Плов из булгура с курицей (филе)           | 50         | 4.9        | 2.2        | 9.7         | 78.1        |
|             | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>100</b> | <b>6.1</b> | <b>2.9</b> | <b>12.4</b> | <b>99.5</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                       | <b>100</b> | <b>6.1</b> | <b>2.9</b> | <b>12.4</b> | <b>99.5</b> |
|             | <b>Неделя 2 Вторник</b>                    |            |            |            |             |             |
|             | <b>Обед</b>                                |            |            |            |             |             |
| 241/2011    | Говядина б/к отварная к первому блюду      | 15         | 4.3        | 3.4        | 0.1         | 48.2        |
|             | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>15</b>  | <b>4.3</b> | <b>3.4</b> | <b>0.1</b>  | <b>48.2</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                       | <b>15</b>  | <b>4.3</b> | <b>3.4</b> | <b>0.1</b>  | <b>48.2</b> |
|             | <b>Неделя 2 Среда</b>                      |            |            |            |             |             |
|             | <b>Обед</b>                                |            |            |            |             |             |
| 262/1998    | Борщ с капустой и картофелем               | 25         | 0.5        | 0.4        | 0.9         | 9.8         |
| 288/2011    | Мясо птицы отварное к первому блюду (филе) | 20         | 6.4        | 0.5        | 0.2         | 31          |
|             | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>45</b>  | <b>6.9</b> | <b>0.9</b> | <b>1.1</b>  | <b>40.8</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                       | <b>45</b>  | <b>6.9</b> | <b>0.9</b> | <b>1.1</b>  | <b>40.8</b> |
|             | <b>Неделя 2 Четверг</b>                    |            |            |            |             |             |
|             | <b>Обед</b>                                |            |            |            |             |             |
| 241/2011    | Говядина б/к отварная к первому блюду      | 15         | 4.3        | 3.4        | 0.1         | 48.2        |
|             | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>15</b>  | <b>4.3</b> | <b>3.4</b> | <b>0.1</b>  | <b>48.2</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                       | <b>15</b>  | <b>4.3</b> | <b>3.4</b> | <b>0.1</b>  | <b>48.2</b> |
|             | <b>Неделя 2 Пятница</b>                    |            |            |            |             |             |
|             | <b>Обед</b>                                |            |            |            |             |             |
| 99 2017     | Суп из овощей с зелёным горошком           | 50         | 0.4        | 0.9        | 2           | 17.8        |
| 893/2/1998  | Плов с курицей (филе)                      | 50         | 6.8        | 2          | 8.3         | 78.7        |
|             | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>100</b> | <b>7.2</b> | <b>2.9</b> | <b>10.3</b> | <b>96.5</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                       | <b>100</b> | <b>7.2</b> | <b>2.9</b> | <b>10.3</b> | <b>96.5</b> |

| Неделя 2 Суббота     |                     |           |          |            |            |             |
|----------------------|---------------------|-----------|----------|------------|------------|-------------|
| Обед                 |                     |           |          |            |            |             |
| 259/2017             | Жаркое по-домашнему | 50        | 5        | 4.7        | 4.3        | 79.5        |
| <b>Итого за Обед</b> |                     | <b>50</b> | <b>5</b> | <b>4.7</b> | <b>4.3</b> | <b>79.5</b> |
| <b>Итого за день</b> |                     | <b>50</b> | <b>5</b> | <b>4.7</b> | <b>4.3</b> | <b>79.5</b> |

Примечание:

\*Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины, бананы, груши.

\*\* 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.

### Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

| Показатели               | Фактические значения по меню в среднем за (Обед) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед) | Удельный вес от рекомендуемой величины на |             |
|--------------------------|--|--|---|-------------|
|                          |  |  | Обед (в %)                                | сутки (в %) |
| Масса(г)                 | 58.4   | 700  | 8%  | 3 %         |
| Калорийность, ккал.      | 68.4   | 857.7-954.5  | 7%  | 3%          |
| Количество белков (г)    | 5.4  | 29.6   | 18%                                       | 6%          |
| Количество жиров (г)     | 3.4  | 30.4   | 11%                                       | 4%          |
| Количество углеводов (г) | 4.2  | 129  | 3%  | 1%          |
| Витамин С, мг            | 2.2  | 23.1   | 10%                                       | 3%          |
| Витамин В1, мг           | 0.1  | 0.5  | 22%                                       | 8%          |
| Витамин В2, мг           | 0.1  | 0.5  | 19%                                       | 6%          |
| Витамин А, мкг рэ        | 32.5   | 269.5  | 12%                                       | 4%          |
| Кальций, мг              | 21.3   | 423.5  | 5%  | 2%          |
| Магний, мг               | 17.2   | 96.3   | 18%                                       | 6%          |
| Железо, мг               | 0.7  | 4.6  | 15%                                       | 5%          |
| Калий, мг                | 143.3  | 423.5  | 34%                                       | 12%         |
| Йод, мкг                 | 9.9  | 38.5   | 26%                                       | 9%          |
| Селен, мкг               | 2.3  | 11.6   | 20%                                       | 7%          |

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 "Хлебпродинформ", 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 "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 принт", 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, 2016.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. -К.: ООО «Издательство Арий», М.: ИКТЦ «Лада», 2008.