



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Новая Сибирь"

Степаненко А.Н.

Согласовано:

Директор БОУ г. Омска "Гимназия №19"

Шестаков В.В.



Циклическое меню завтраков и обедов для учащихся 1-4 классов для БОУ г. Омска "Гимназия №19" на период с 09.01.25

	Цена	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник							
1 неделя							
Завтрак							
1 Сыр п/твердых сортов порционный		54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2 Каша молочная ячневая с вишней, с маслом		548/2/1998 г.	250(240/5/5)	8.300	6.712	48.755	288.327
3 Хлеб пшеничный		ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4 Чай с лимоном, с сахаром		54/3гн/202	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828
Итого за Завтрак:	78.00 р.		520				
Обед							
1 Салат из моркови свежей с сахаром		139/3/1998	60	1.238	0.095	11.658	51.383
2 Рассольник ленинградский на курином бульоне (со сметаной)п/ф		76/2011	200 (195/5)	4.021	8.062	12.512	136.639
3 Жаркое из курицы(филе птицы)		820/3/1998	240(200/40)	13.343	18.775	28.198	328.619
4 Хлеб пшеничный		ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5 Компот с малиной, манго и сахаром		54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.080	0.000	15.870	63.950
Итого за Обед:	78.00 р.		760				
Итого за день:	156.00 р.		1280	39,045	37,454	183,898	1208,046
Вторник							
1 неделя							
Завтрак							
1 Горошек зеленый порционный		ТПП	60	1.860	0.120	4.260	24.600
2 Цветная капуста под омлетом		419/2022	150	11.744	17.126	2.980	213.285
3 Печенье шоколадное в индивидуальной упаковке		ТПП	40(1/40)	2.170	9.415	19.880	173.600
4 Хлеб пшеничный		ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5 Чай с сахаром		54-2гн-	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:	78.00 р.		510				
Обед							
1 Закуска овощная с чесноком		198/1998	60	1.292	5.730	7.985	88.014
2 Суп картофельный с курицей		247/2022	200(190/10)	4.600	4.573	19.318	132.293
3 Каша гречневая с мясом покупчески		ТТК	200 (160/40)	16.128	13.386	24.570	277.168
4 Хлеб пшеничный		ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5 Компот из сухофруктов*		1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:	78.00 р.		710				
Итого за день:	156.00 р.		1220	46,994	51,34	169,288	1301,458
Среда							
1 неделя							
Завтрак							
1 Запеканка творожная(п/ф)		ТТК	150	27.716	9.991	22.390	295.112
2 Соус клубничный*		1090/98.	50	0.095	0.000	20.872	85.120
3 Хлеб пшеничный		ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4 Чай с сахаром		54-2гн-	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
5 Корж молочный в индивидуальной упаковке		ТПП	45(1/45)	3.450	6.150	32.600	229.000
Итого за Завтрак:	78.00 р.		505				
Обед							
1 Салат из квашеной капусты с луком		9/2018.	60	0.180	4.800	0.823	47.047
2 Суп гороховый с мясом		306/3/1998	200(190/10)	7.176	6.254	16.390	147.188
3 Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)*		640/3/1998	90(40/50)	10.814	8.745	4.771	140.684
4 Картофельное пюре на свежем молоке с маслом		946/2/1998	150(147/3)	3.226	2.882	26.059	137.304
5 Хлеб пшеничный		ТПП	80	6.080	0.720	39.760	180.800
6 Компот из персиков с/м		1113/3/98г.	200(165/20/15)	0.000	0.000	14.970	59.850
Итого за Обед:	78.00 р.		780				
Итого за день:	156.00 р.		1285	63,497	40,082	215,51	1487,153

Четверг 1 неделя								
Завтрак								
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-13-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100	
2	Каша молочная пшеничная с маслом	548/1/1998 г.	220(215/5)	12.705	7.266	53.130	319.015	
3	Соус абрикосовый*	1087/98.	30	0.172	0.000	20.139	80.796	
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600	
5	Чай с малиной с сахаром	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.296	0.000	11.129	46.338	
Итого за Завтрак:		78.00 р.	520					
Обед								
1	Икра кабачковая порционная	ТПП	60	1.200	5.400	5.160	73.200	
2	Щи из свеж капусты, с картофелем и мясом(со сметаной)	282/3/1998	200(185/10/5)	3.959	6.610	9.114	108.987	
3	Курица тушеная с морковью (филе курицы)*	303/2011	90(35/20/35)	10.214	14.830	4.752	193.013	
4	Макаронные изделия отварные с маслом*	940/2/1998	150(147/3)	5.514	2.824	35.227	188.533	
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400	
6	Компот с малиной, манго и сахаром	54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.080	0.000	15.870	63.950	
Итого за Обед:		78.00 р.	740					
Итого за день:		156.00 р.	1260	44,42	40,56	204,221	1335,932	
Пятница 1 неделя								
Завтрак								
1	Масло сливочное, крестьянское порционное	27/1998	10	0.080	7.250	0.130	66.100	
2	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" (жидкая)	548/1998.	220(215/5)	7.661	8.509	35.836	246.050	
3	Изюм (порциями)	82/2018	10	0.180	0.000	7.090	27.600	
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600	
5	Чай с сахаром	54-2гн-	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448	
Итого за Завтрак:		78.00 р.	500					
Обед								
1	Огурец соленый	ТПП	60	0.000	0.000	1.800	7.200	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками*	307/3/1998	200(185/15)	5.763	3.601	18.874	128.135	
3	Плов с курицей(филе курицы)	893/2/1998	240(200/40)	17.875	21.673	54.003	482.140	
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600	
5	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450	
Итого за Обед:		78.00 р.	760					
Итого за день:		156.00 р.	1260	41,519	42,113	212,998	1372,323	
Понедельник 2 неделя								
Завтрак								
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-13-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100	
2	Каша молочная манная с яблоком и маслом	548/2/1998	250 (240/5/5)	7.995	6.500	48.823	286.525	
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600	
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/202	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828	
Итого за Завтрак:		78.00 р.	520					
Обед								
1	Закуска овощная с чесноком	198/1998	60	1.292	5.730	7.985	88.014	
2	Щи из свеж капусты, с картофелем и мясом(со сметаной)	282/3/1998	200(185/10/5)	3.959	6.610	9.114	108.987	
3	Котлета "Домашняя"(в)запеченая с соусом сметанным*	ТПП/1044/3/1998	110(90/20)	15.310	13.442	15.622	244.792	
4	Гречка отварная с маслом	931/3/1998	150(146/4)	8.526	5.125	38.545	234.072	
5	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800	
6	Компот из клубники с сахаром	54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.100	0.000	15.930	65.450	
Итого за Обед:		78.00 р.	750					
Итого за день:		156.00 р.	1270	46,965	40,947	188,014	1299,168	
Вторник 2 неделя								
Завтрак								
1	Печенье шоколадное в индивидуальной упаковке	ТПП	40(1/40)	2.170	9.415	19.880	173.600	
2	Запеканка рисовая с яблоками	245/2018	200	6.413	6.681	47.273	275.370	
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600	
4	Чай с сахаром	54-2гн-	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448	
Итого за Завтрак:		78.00 р.	500					
Обед								
1	Огурец соленый	ТПП	60	0.000	0.000	1.800	7.200	
2	Суп гороховый с мясом	306/3/1998	200(190/10)	7.176	6.254	16.390	147.188	
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)*	640/3/1998	90(45/45)	12.026	8.635	4.292	142.665	
4	Рис отварной с овощами, с маслом*	166/2011	155(120/30/5)	3.511	4.091	34.441	188.258	
5	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300	
6	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450	
Итого за Обед:		78.00 р.	760					
Итого за день:		156.00 р.	1260	40,876	36,111	216,856	1338,079	



Среда 2 неделя								
Завтрак								
1	Горошек зеленый порционный		ТПП	60	1.860	0.120	4.260	24.600
2	Омлет со стручковой фасолью	275/2018		200(143/52/5)	14.015	21.540	5.087	269.555
3	Хлеб пшеничный		ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с вишней с сахаром		54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.296	0.000	11.405	47.298
Итого за Завтрак:		78.00 р.		520				
Обед								
1	Салат из свеклы отварной		54-13з	60	0.968	2.997	6.152	54.311
2	Суп из овощей с мясными фрикадельками*		54-5с	200(185/15)	5.189	3.753	18.596	124.917
3	Паста сливочная с говядиной	406/2022		200	14.831	24.232	31.584	401.088
4	Хлеб пшеничный		ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Компот из персиков с/м		1113/3/98г.	200(165/20/15)	0.000	0.000	14.970	59.850
Итого за Обед:		78.00 р.		700				
Итого за день:		156.00 р.		1220	44,759	53,542	141,754	1207,619
Четверг 2 неделя								
Завтрак								
1	Корж молочный в индивидуальной упаковке		ТПП	45(1/45)	3.450	6.150	32.600	229.000
2	Запеканка творожная(п/ф)		ТТК	145	26.792	9.659	21.644	285.278
3	Соус клубничный*	1090/98.		50	0.095	0.000	20.872	85.120
4	Хлеб пшеничный		ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с сахаром		54-2гн-	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:		78.00 р.		500				
Обед								
1	Салат из белокачанной капусты		130/3/1998	55	0.884	2.754	5.613	50.338
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)		95/2018.	200(196/4)	4.447	7.845	15.757	148.813
3	Печень по-строгановски	748/3/1998		90(45/45)	11.997	11.655	6.443	178.749
4	Картофель отварной, с маслом	423/3/1998		155(150/5)	3.140	3.780	30.600	161.700
5	Хлеб пшеничный		ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Компот с малиной, манго и сахаром		54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.080	0.000	15.870	63.950
Итого за Обед:		78.00 р.		760				
Итого за день:		156.00 р.		1260	60,205	42,923	216,094	1503,596
Пятница 2 неделя								
Завтрак								
1	Сыр п/твердых сортов порционный		54-13-2020	15	4.020	4.095	0.000	54.150
2	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с абрикосом		548/1998.	250(240/5/5)	7.386	8.292	36.398	245.261
3	Хлеб пшеничный		ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром		54-2гн-	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:		78.00 р.		525				
Обед								
1	Огурец соленый		ТПП	60	0.000	0.000	1.800	7.200
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей		307/3/1998	200(190/10)	4.752	4.334	17.939	126.862
3	Плов с курицей(филе курицы)	893/2/1998		240(200/40)	17.875	21.673	54.003	482.140
4	Хлеб пшеничный		ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Компот из сухофруктов*		1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:		78.00 р.		730				
Итого за день:		156.00 р.		1255	41,713	39,204	190,495	1262,911
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		1560.00 р.		12570	469,993	424,276	1939,128	13316,285
СООТНОШЕНИЕ:					1	0,903	4,126	

