

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Новая Сибирь"

Степаненко А.Н.

Согласовано:

Директор БОУ г. Омска "Гимназия №19"

Шестаков В.В.

**Меню завтраков для учащихся 7-11 классов для БОУ г. Омска "Гимназия №19"
с 09.01.2025 года**

		Цена	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник								
1 неделя								
Завтрак								
1	Салат из моркови свежей с сахаром		139/3/1998	100	1.238	0.095	11.658	51.383
2	Котлета куриная(в) запеченая с соусом сметанным*		ТПП/1044/3/1998	120(90/30)	13.835	14.384	12.892	236.502
3	Макаронные изделия отварные с маслом		940/3/1998	180(176/4)	6.605	3.677	42.182	228.425
4	Хлеб пшеничный		ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с лимоном, с сахаром		1204/1998.	200(178/15/7)	0.263	0.000	15.249	63.748
Итого за Завтрак:				660				
Итого за день:				660	26,501	18,696	111,801	715,658
Вторник								
1 неделя								
Завтрак								
1	Салат из белокачанной капусты		130/3/1998	100	1.606	5.008	10.206	91.524
2	Гуляш из говядины		827/3/98.	100(50/50)	14.742	16.306	6.866	225.840
3	Гречка отварная с маслом		931/3/1998	180(176/4)	10.277	5.583	46.481	276.881
4	Хлеб пшеничный		ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Чай с сахаром		54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:				630				
Итого за день:				630	30,625	27,347	95,458	736,693
Среда								
1 неделя								
Завтрак								
1	Маринад овощной с томатом*		1070/3/1998.	100	1.759	10.050	10.975	140.617
2	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом		946/2/1998	180(176/4)	3.859	3.746	31.136	166.795
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)*		640/3/1998	100(50/50)	13.362	9.594	4.770	158.515
4	Хлеб пшеничный		ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с вишней с сахаром		54-13гн-2020	200(182/10/8)	0.280	0.000	9.183	38.338
Итого за Завтрак:				640				
Итого за день:				640	23,82	23,93	85,884	639,865
Четверг								
1 неделя								
Завтрак								
1	Салат из белокачанной капусты		130/3/1998	100	1.606	5.008	10.206	91.524
2	Курица тушеная с морковью (филе курицы)*		303/2011	100(40/20/40)	11.007	15.990	5.085	207.971
3	Макаронные изделия отварные с маслом		940/3/1998	180(176/4)	6.605	3.677	42.182	228.425
4	Хлеб пшеничный		ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Чай с малиной с сахаром		54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.296	0.000	11.129	46.338
Итого за Завтрак:				620				
Итого за день:				620	22,554	25,035	88,482	664,658

	Пятница 1 неделя							
	Завтрак							
1	Огурец соленый		ТПП	100	0.000	0.000	3.000	12.000
2	Плов с курицей(филе курицы)*		893/2/1998	280(240/40)	16.485	20.988	64.612	512.823
3	Хлеб пшеничный		ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром		54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:			640				
	Итого за день:			640	21,245	21,528	104,487	689,871
	Суббота 1 неделя							
	Завтрак							
1	Сосиска. запеченая в тесте			100(1шт)	12.813	21.555	32.726	390.932
2	Чай с лимоном, с сахаром		1204/1998.	200(178/15/7)	0.263	0.000	15.249	63.748
	Итого за Завтрак:			300				
	Итого за день:			300	13,076	21,555	47,975	454,68
	Понедельник 2 неделя							
	Завтрак							
1	Закуска овощная с чесноком		198/1998	60	1.292	5.730	7.985	88.014
2	Котлета "Домашняя"(в)запеченая с соусом сметанным*		ТПП/1044/3/1998	120(90/30)	15.465	14.314	16.232	255.752
3	Гречка отварная с маслом		931/3/1998	180(176/4)	10.277	5.583	46.481	276.881
4	Хлеб пшеничный		ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Чай с сахаром		54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:			590				
	Итого за день:			590	29,514	25,897	92,663	717,895
	Вторник 2 неделя							
	Завтрак							
1	Маринад овощной с томатом*		1070/3/1998.	100	1.759	10.050	10.975	140.617
2	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)*		640/3/1998	90(45/45)	12.026	8.635	4.292	142.665
3	Рис отварной с маслом		934/3/1998	180(177/3)	4.484	2.812	47.192	232.018
4	Хлеб пшеничный		ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
5	Чай с лимоном, с сахаром		1204/1998.	200(178/15/7)	0.263	0.000	15.249	63.748
	Итого за Завтрак:			625				
	Итого за день:			625	22,712	21,992	105,043	703,348
	Среда 2 неделя							
	Завтрак							
1	Салат овощной с яблоком		56/2017	100	1.091	2.810	8.278	61.798
2	Макаронные изделия отварные с маслом		940/2/1998	180(177/3)	6.644	2.957	42.466	223.238
3	Курица тушеная с морковью (филе курицы)*		303/2011	100(40/20/40)	11.007	15.990	5.085	207.971
4	Хлеб пшеничный		ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Чай с сахаром		54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:			630				
	Итого за день:			630	22,742	22,207	87,734	635,455
	Четверг 2 неделя							
	Завтрак							
1	Салат из белокочанной капусты		130/3/1998	100	1.606	5.008	10.206	91.524
2	Гуляш из говядины		827/3/98.	100(50/50)	14.742	16.306	6.866	225.840
3	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом		946/2/1998	180(176/4)	3.859	3.746	31.136	166.795
4	Хлеб пшеничный		ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с сахаром		54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:			640				
	Итого за день:			640	24,967	25,6	85,083	649,207



	Пятница 2 неделя							
	Завтрак							
1	Огурец соленый		ТПП	60	0.000	0.000	1.800	7.200
2	Плов с курицей(филе курицы)*		893/2/1998	280(240/40)	16.485	20.988	64.612	512.823
3	Хлеб пшеничный		ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
4	Чай с сахаром		54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:			570				
	Итого за день:			570	18,965	21,258	88,377	617,271
	Суббота 2 неделя							
	Завтрак							
1	Пицца с колбасой, сыром			150	15.184	21.298	60.347	488.297
2	Чай с сахаром		54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:			350				
	Итого за день:			350	15,384	21,298	67,402	517,745
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:			6895	272,105	276,343	1060,389	7742,346
	СООТНОШЕНИЕ:			1	1,015	3,896		

