

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Новая Сибирь"
Степаненко А.Н.

Согласовано:

Директор БОУ г. Омска "Гимназия №19"

Шестаков В.В.

Меню завтраков и обедов для учащихся мобилизованных граждан для БОУ г. Омска "Гимназия №19 с 09.01.2025 года

		Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник							
1 неделя							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-13-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная ячневая с вишней, с маслом	548/2/1998г.	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/2020	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828
Итого за Завтрак:			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)	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:			760				
Итого за день:			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-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:			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	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:			720				
Итого за день:			1230	47,754	51,43	174,258	1324,058
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-2020	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:			505				
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(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	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Компот из персиков с/м	1113/3/98г.	200(165/20/15)	0.000	0.000	14.970	59.850
Итого за Обед:			760				
Итого за день:			1265	61,797	35,102	206,547	1402,106

	Четверг						
	1 неделя						
	Завтрак						
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная пшеничная с	548/1/1998г.	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:		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	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:		760				
	Итого за день:		1280	45,94	40,74	214,161	1381,132
	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-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		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:		760				
	Итого за день:		1260	41,519	42,113	212,998	1372,323
	Понедельник						
	2 неделя						
	Завтрак						
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-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/2020	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828
	Итого за Завтрак:		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	Гуляш из мяса птицы	827/3/98.	90(45/45)	12.046	15.994	5.047	211.979
4	Гречка отварная с маслом	931/3/1998.	150(146/4)	8.526	5.125	38.545	234.072
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Компот из клубники с сахаром	54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.100	0.000	15.930	65.450
	Итого за Обед:		760				
	Итого за день:		1280	45,981	43,769	192,349	1334,155
	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-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		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	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		765				
	Итого за день:		1265	41,256	36,156	219,341	1349,379



	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:		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	Макаронные изделия отварные с маслом*	940/2/1998.	150(147/3)	5.514	2.824	35.227	188.533
4	Курица тушеная с морковью (филе курицы)*	303/2011	90(35/20/35)	10.214	14.830	4.752	193.013
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Компот из персиков с/м	1113/3/98г.	200(165/20/15)	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		760				
	Итого за день:		1280	47,176	47,144	160,089	1233,277
	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-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		500				
	Обед						
1	Салат из белокочанной 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	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	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:		755				
	Итого за день:		1255	60,291	42,025	211,553	1479,2
	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-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		525				
	Обед						
1	Салат из моркови свежей с сахаром	139/3/1998.	60	1.238	0.095	11.658	51.383
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	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:		760				
	Итого за день:		1285	45,231	39,569	215,263	1374,894
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		12680	475,99	415,502	1990,457	13458,57
	СООТНОШЕНИЕ:			1	0,873	4,182	

