

Утверждаю:

Согласовано:

Генеральный директор ООО "Новая Сибирь"

Директор БОУ г. Омска "СОШ №104"

Степаненко А.Н.

Мителева

Мителева С.А.

Меню завтраков и обедов для учащихся 1-4 классов. Для БОУ г. Омска "СОШ №104"
с 01.04.2025 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	548/2/1998 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:		520				
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 по-купечески	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 кураги*	1113/3/98г.	200(185/19/14)	0.988	0.000	26.493	107.540
	Итого за Обед:		710				
	Итого за день:		1230	42,611	34,121	189,056	1209,87
Вторник							
1 неделя							
Завтрак							
1	Масло сливочное, крестьянское порционное	27/1998	10	0.080	7.250	0.130	66.100
2	Каша молочная рисовая с яблоком и маслом	548/2/1998	250 (225/20/5)	5.620	6.705	39.501	241.430
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:		520				
Обед							
1	Закуска овощная из белокачанной капусты	130/3/1998.	60	0.964	3.005	6.124	54.914
2	Суп-харчо с говядиной	592/2002	200(195/5)	2.755	3.327	11.011	84.140
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 из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		760				
	Итого за день:		1280	32,722	40,142	180,229	1190,301
Среда							
1 неделя							
Завтрак							
1	Запеканка творожная с морковью	238/2/2011	150	16.206	14.343	27.525	306.670
2	Молоко сгущенное*	1087/98.	15	1.080	1.275	8.400	49.200
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с черникой с сахаром	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
5	Фрукт свежий: Яблоко	ТПП	100	0.400	0.000	11.300	46.000
	Итого за Завтрак:		525				
Обед							
1	Салат из свеклы отварной	54-13з	60	0.968	2.997	6.152	54.311
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	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	150(147/3)	3.736	2.705	39.275	196.393
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Напиток лимонный	699/2004г.	200	0.344	0.000	24.501	102.718
	Итого за Обед:		760				
	Итого за день:		1285	50,044	37,399	208,003	1355,782
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 пшенная с маслом	548/1/1998 г.	220(215/5)	7.606	7.304	41.581	263.234
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 малиной с сахаром	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.296	0.000	11.129	46.338
	Итого за Завтрак:		500				
Обед							
1	Кукуруза порционная	ТПП	60	1.320	0.240	8.820	40.800
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 в сметанном соусе (филе курицы)*	303/2011	90(45/45)	12.600	18.656	3.206	231.207
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 из кураги*	1113/3/98г.	200(185/19/14)	0.988	0.000	26.493	107.540
	Итого за Обед:		740				
	Итого за день:		1240	42,743	39,264	192,36	1276,339

	Пятница 1 неделя						
	Завтрак						
1	Горошек зеленый порционный	ТПП	60	1.860	0.120	4.260	24.600
2	Омлет с отварным картофелем	275/2018	185(120/60/5)	11.856	19.121	15.907	280.256
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:		505				
	Обед						
1	Салат овощной с яблоком	56/2017	60	0.654	1.686	4.967	37.079
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.	200(160/40)	14.368	15.512	43.290	369.911
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:		1225	44,461	41,12	182,563	1255,079
	Понедельник 2 неделя						
	Завтрак						
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-13-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша пшеничная на свежем цельном молоке с маслом	548/1/1998 г.	200(195/5)	9.447	6.784	43.418	266.087
3	Соус клубничный*	1090/98.	10	0.019	0.000	4.174	17.024
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/202	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828
6	Печенье	ТПП	45	3.105	5.535	29.340	206.100
	Итого за Завтрак:		505				
	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	Печень по-строгановски	748/3/1998	90 (45/45)	16.146	12.982	11.030	223.821
4	Перловка отварная рассыпчатая с маслом	302/2007	155(150/5)	4.547	4.158	32.485	185.699
5	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Напиток лимонный	699/2004г.	200	0.344	0.000	24.501	102.718
	Итого за Обед:		735				
	Итого за день:		1240	47,467	45,774	207,362	1447,478
	Вторник 2 неделя						
	Завтрак						
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-13-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Соус абрикосовый с/м*	1087/98.	10	0.000	0.000	1.996	7.980
3	Каша молочная Дружба с маслом (жидкая)	548/1/1998 г.	250(245/5)	7.914	7.847	46.231	288.167
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Чай с сахаром	54-2гн-	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		520				
	Обед						
1	Салат из свеклы отварной	54-13з	60	0.968	2.997	6.152	54.311
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	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	50	3.800	0.450	24.850	113.000
6	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		750				
	Итого за день:		1270	42,43	32,245	186,445	1183,613
	Среда 2 неделя						
	Завтрак						
1	Огурец соленый	ТПП	40	0.000	0.000	1.200	4.800
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 лимоном, с сахаром	1204/1998.	200(178/15/7)	0.263	0.000	15.249	63.748
	Итого за Завтрак:		500				
	Обед						
1	Закуска овощная из белокачанной капусты	130/3/1998.	60	0.964	3.005	6.124	54.914
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 кураги*	1113/3/98г.	200(185/19/14)	0.988	0.000	26.493	107.540
	Итого за Обед:		700				
	Итого за день:		1200	43,85	53,43	154,033	1252,562

	Четверг 2 неделя						
	Завтрак						
1	Салат яблочно-морковный	156/2011	60	0.451	1.706	7.614	47.114
2	Запеканка из творога	620/3/1998	140	23.879	17.253	19.979	335.110
3	Соус клубничный*	1090/98.	40	0.076	0.000	16.698	68.096
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:		500				
	Обед						
1	Маринад овощной с томатом*	1070/3/1998	60	1.055	6.030	6.585	84.371
2	Ци из свеж капусты, с картофелем, курицей(со сметаной)	282/3/1998.	200(185/10/5)	3.837	6.938	8.985	112.095
3	Каша гречневая с курицей по-купечески	ТТК	225 (180/45)	16.922	16.378	26.509	320.538
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот из клубники с сахаром	54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.100	0.000	15.930	65.450
	Итого за Обед:		745				
	Итого за день:		1245	55,64	49,385	168,995	1333,422
	Пятница 2 неделя						
	Завтрак						
1	Соус абрикосовый*	1087/98.	40	0.229	0.000	26.852	107.728
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:		500				
	Обед						
1	Икра кабачковая порционная	ТПП	60	1.200	5.400	5.160	73.200
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)	95/2018.	200(196/4)	4.447	7.845	15.757	148.813
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(146/4)	5.485	3.544	35.000	193.993
5	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		730				
	Итого за день:		1230	35,668	39,11	215,149	1339,415
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		12445	437,636	411,99	1884,195	12843,861
	СООТНОШЕНИЕ:			1	0,941	4,306	

