

Утверждаю:

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

Согласовано:

Директор БОУ г. Омска "СОШ №104"
Мителева С.А.

Меню завтраков и обедов для учащихся 5-11 классов. Для БОУ г. Омска "СОШ №104"
с 01.04.2025 года

	Цена	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/2020	200(186/7/1)	0.263	0.000	7.265	31.828
5 Печенье		ТПП	30	2.070	3.690	19.560	137.400
Итого за Завтрак:	100.00 р.		550				
Обед							
1 Закуска овощная с чесноком		198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2 Суп картофельный с курицей		247/2022	250(240/10)	5.140	5.098	24.376	158.228
3 Каша гречневая с мясом покупчески		ТТК	245 (200/45)	18.777	15.618	30.539	330.922
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:	110.00 р.		845				
Итого за день:	210.00 р.		1395	48,542	42,184	230,058	1466,705
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 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:	100.00 р.		570				
Обед							
1 Закуска овощная из белокачанной капусты		130/3/1998	100	1.550	5.005	9.951	90.292
2 Суп-харчо с говядиной		592/2002	250(245/5)	3.063	3.859	13.785	101.239
3 Жаркое из курицы (филе птицы)		820/3/1998	240(200/40)	13.343	18.775	28.198	328.619
4 Хлеб пшеничный		ТПП	80	6.080	0.720	39.760	180.800
5 Компот из сухофруктов*		1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:	110.00 р.		870				
Итого за день:	210.00 р.		1440	35,231	42,854	217,642	1373,098
Среда							
1 неделя							
Завтрак							
1 Запеканка творожно-морковная(п/ф)		ТТК	175	21.455	12.755	28.631	252.707
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:	100.00 р.		550				
Обед							
1 Салат из свеклы отварной		54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518
2 Суп гороховый с мясом		306/3/1998	263(250/13)	9.400	8.195	21.560	193.190
3 Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)*		640/3/1998	100(50/50)	13.362	9.594	4.770	158.515
4 Рис отварной с маслом		934/3/1998	180(177/3)	4.484	2.812	47.192	232.018
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:	110.00 р.		903				
Итого за день:	210.00 р.		1453	61,459	40,706	226,296	1437,484
Четверг							
1 неделя							
Завтрак							
1 Сыр п/твердых сортов порционный		54-13-2020	15	4.020	4.095	0.000	54.150
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 Печенье		ТПП	45	3.105	5.535	29.340	206.100
6 Чай с малиной с сахаром		54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.296	0.000	11.129	46.338
Итого за Завтрак:	100.00 р.		550				
Обед							
1 Кукуруза порционная		ТПП	100	2.200	0.400	14.700	68.000
2 Щи из свеж капусты, с картофелем и мясом(со сметаной)		282/3/1998	250(240/5/5)	3.234	6.778	11.543	117.417
3 Курица тушеная в сметанном соусе (филе курицы)*		303/2011	100(50/50)	14.803	20.776	7.926	277.266
4 Макароны изделия отварные с маслом		940/3/1998	180(176/4)	6.605	3.677	42.182	228.425
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:	110.00 р.		870				
Итого за день:	210.00 р.		1420	50,982	50,08	244,944	1644,97

	Пятница 1 неделя							
	Завтрак							
1	Горошек зеленый порционный	ТПП	70	2.170	0.140	4.970	28.700	
2	Омлет с отварным картофелем	275/2018	215(140/70/5)	13.825	21.703	18.547	321.457	
3	Масло сливочное, крестьянское порционное	27/1998	5	0.040	3.625	0.065	33.050	
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:	100.00 р.	550					
	Обед							
1	Салат овощной с яблоком	56/2017	100	1.091	2.810	8.278	61.798	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками*	307/3/1998	250(235/15)	6.343	4.084	23.569	152.821	
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:	110.00 р.	850					
	Итого за день:	210.00 р.	1400	51,304	55,115	204,697	1495,064	
	Понедельник 2 неделя							
	Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100	
2	Каша пшеничная на свежем цельном молоке с маслом	548/1/1998	250(245/5)	11.859	7.594	54.534	325.841	
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/2020	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:	100.00 р.	555					
	Обед							
1	Закуска овощная с чесноком	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690	
2	Щи из свеж. капусты, с картофелем и мясом(со сметаной)	282/3/1998	250(240/5/5)	3.234	6.778	11.543	117.417	
3	Печень по-строгановски	748/3/1998	100(50/50)	13.330	12.950	7.159	198.610	
4	Перловка отварная рассыпчатая с маслом	302/2007	190(185/5)	5.598	4.282	40.049	221.316	
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:	110.00 р.	870					
	Итого за день:	210.00 р.	1425	52,9	55,764	235,085	1667,874	
	Вторник 2 неделя							
	Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100	
2	Соус абрикосовый*	1087/98.	30	0.172	0.000	20.139	80.796	
3	Каша молочная Дружба с маслом (жидкая)	548/1/1998	250(245/5)	7.914	7.847	46.231	288.167	
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:	100.00 р.	550					
	Обед							
1	Салат из свеклы отварной	54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518	
2	Суп гороховый с мясом	306/3/1998	263(250/13)	9.400	8.195	21.560	193.190	
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)*	640/3/1998	100(50/50)	13.362	9.594	4.770	158.515	
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998	180(176/4)	3.859	3.746	31.136	166.795	
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:	110.00 р.	893					
	Итого за день:	210.00 р.	1443	48,201	38,097	224,384	1406,579	
	Среда 2 неделя							
	Завтрак							
1	Огурец соленый	ТПП	50	0.000	0.000	1.500	6.000	
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	Пряники	ТПП	45	2.565	2.025	33.615	161.550	
5	Чай с лимоном, с сахаром	1204/1998.	200(178/15/7)	0.263	0.000	15.249	63.748	
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	555					
	Обед							
1	Закуска овощная из белокачанной капусты	130/3/1998	100	1.550	5.005	9.951	90.292	
2	Суп из овощей на курином бульоне	54-5с	250	5.263	6.283	21.237	157.797	
3	Паста сливочная с говядиной	406/2022	200	14.831	24.232	31.584	401.088	
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:	110.00 р.	800					
	Итого за день:	210.00 р.	1355	48,72	64,2	198,371	1573,62	



	Четверг 2 неделя							
	Завтрак							
1	Салат яблочно-морковный	156/2011	100	0.752	2.843	12.691	78.524	
2	Запеканка творожная(л/ф)	ТТК	150	27.716	9.991	22.390	295.112	
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:	100.00 р.	550					
	Обед							
1	Маринад овощной с томатом*	1070/3/1998	100	1.759	10.050	10.975	140.617	
2	Щи из свеж капусты, с картофелем, курицей(со сметаной)	282/3/1998	250(235/10/5)	4.245	7.946	11.347	131.791	
3	Каша гречневая с курицей покупчески	ТТК	225(180/45)	16.922	16.378	26.509	320.538	
4	Хлеб пшеничный	ТПП	80	6.080	0.720	39.760	180.800	
5	Компот из клубники с сахаром	54-1жн-2020	200(165/20/15)	0.100	0.000	15.930	65.450	
	Итого за Обед:	110.00 р.	855					
	Итого за день:	210.00 р.	1405	62,41	48,468	193,175	1445,976	
	Пятница 2 неделя							
	Завтрак							
1	Соус абрикосовый*	1087/98.	50	0.286	0.000	33.565	134.660	
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	Печенье	ТПП	40	2.760	4.920	26.080	183.200	
5	Чай с сахаром	54-2гн-	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448	
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	550					
	Обед							
1	Икра кабачковая порционная	ТПП	100	2.000	9.000	8.600	122.000	
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)	95/2018.	250(246/4)	5.553	9.642	19.743	184.672	
3	Курица тушеная с морковью (филе курицы)*	303/2011	100(40/20/40)	11.007	15.990	5.085	207.971	
4	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998	180(177/3)	6.644	2.957	42.466	223.238	
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:	110.00 р.	860					
	Итого за день:	210.00 р.	1410	41,753	54,495	256,967	1668,809	
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:	2100.00 р.	14151	501,502	491,963	2231,619	15180,179	
	СООТНОШЕНИЕ:			1	0,981	4,45		

