

Утверждаю:

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

Согласовано:

Директор БОУ г. Омска "Гимназия №62"
Ногин А.В.



**Меню завтраков и обедов для учащихся мобилизованных граждан
БОУ г. Омска "Гимназия №62"
с 09.01.2025 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(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828
Итого за Завтрак:		90.00 р.		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 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 кураги*		1113/3/98г.	200(185/19/14)	0.988	0.000	26.493	107.540
Итого за Обед:		90.00 р.		710				
Итого за день:		180.00 р.		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:		90.00 р.		520				
Обед								
1	Закуска овощная из белокачанной капусты		130/3/1998.	60	0.964	3.005	6.124	54.914
2	Борщ с капустой и картофелем, мясом (со сметаной)		262/1998.	200(190/5/5)	3.030	5.787	11.181	106.604
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:		90.00 р.		760				
Итого за день:		180.00 р.		1280	32,997	42,602	180,399	1212,765
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:		90.00 р.		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	Компот вишневый с сахаром*		54-1хн-2020.	200(170/20/10)	0.160	0.000	12.240	49.700
Итого за Обед:		90.00 р.		760				
Итого за день:		180.00 р.		1285	49,86	37,399	195,742	1302,764

	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	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 сахаром	54-2гн-	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448	
	Итого за Завтрак:	90.00 р.	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:	90.00 р.	740					
	Итого за день:	180.00 р.	1240	42,647	39,264	188,286	1259,449	
	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:	90.00 р.	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 с малиной, манго и сахаром	54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.080	0.000	15.870	63.950	
	Итого за Обед:	90.00 р.	720					
	Итого за день:	180.00 р.	1225	43,901	41,12	169,863	1204,579	
	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	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/2020	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828	
6	Корж молочный в индивидуальной упаковке	ТПП	45(1/45)	3.450	6.150	32.600	229.000	
	Итого за Завтрак:	90.00 р.	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)	11.997	11.655	6.443	178.749	
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 вишневый с сахаром*	54-1хн-2020	200(170/20/10)	0.160	0.000	12.240	49.700	
	Итого за Обед:	90.00 р.	730					
	Итого за день:	180.00 р.	1235	47,113	45,414	196,574	1397,761	

	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 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:	90.00 р.	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	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	150(147/3)	3.736	2.705	39.275	196.393	
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:	90.00 р.	750					
	Итого за день:	180.00 р.	1270	42,94	32,068	199,661	1242,702	
	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:	90.00 р.	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	Гуляш из говядины	827/3/98.	90(45/45)	13.268	14.675	6.180	203.256	
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998.	150(146/4)	3.212	3.602	25.895	143.115	
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:	90.00 р.	740					
	Итого за день:	180.00 р.	1240	45,499	47,475	154,524	1197,845	
	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:	90.00 р.	500					
	Обед							
1	Маринад овощной с томатом*	1070/3/1998.	60	1.055	6.030	6.585	84.371	
2	Щи 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:	90.00 р.	745					
	Итого за день:	180.00 р.	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:	90.00 р.	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(35/20/3 5)	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:	90.00 р.	730					
	Итого за день:	180.00 р.	1230	35,668	39,11	215,149	1339,415	
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:	1800.00 р.	12480	438,876	407,958	1858,249	12700,572	
	СООТНОШЕНИЕ:			1	0,93	4,234		