



Меню завтраков для учащихся 5-11 классов. Для БОУ *г. Омск*
 2 вариант
и СДМН Р.С.

Тип меню: П/Ф М

на период 20.01.25 - 01.02.25



	9574	Цена	Номер по сборнику рецептур	Выход полный	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник 20.01.25								
Завтрак								
1	Сыр п/твердых сортов порционный	9.62 р.	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Сосиски отварные(вес) с маслом	64.64 р.	715/1998.	105(100/5)	0.853	5.517	0.260	55.605
3	Макаронные изделия отварные с маслом*	7.75 р.	940/2/1998.	150(147/3)	5.514	2.824	35.227	188.533
4	Хлеб пшеничный	3.27 р.	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
5	Чай с лимоном, с сахаром	3.70 р.	54/3гн/2020	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828
6	Пряник в индивидуальной.упаковке	11.02 р.	ТПП	30(1 шт.)	1.881	1.485	24.651	118.470
	Итого за Завтрак:	100.00 р.		550	15.371	13.051	94.738	554.836
	Итого за день:	100.00 р.		550	15.371	13.051	94.738	554.836
Вторник 21.01.25								
Завтрак								
1	Плов с курицей(филе курицы)*	78.59 р.	893/2/1998.	250(200/50)	17.893	21.692	54.004	482.381
2	Хлеб пшеничный	4.70 р.	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
3	Чай с сахаром	2.09 р.	54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
4	Корж молочный в индивидуальной упаковке	14.62 р.	ТПП	45(1/45)	3.450	6.150	32.600	229.000
	Итого за Завтрак:	100.00 р.		550	25.723	28.337	120.994	865.129
	Итого за день:	100.00 р.		550	25.723	28.337	120.994	865.129
Среда 22.01.25								
Завтрак								
1	Запеканка творожная(п/ф)	61.44 р.	ТТК	150	27.716	9.991	22.390	295.112
2	Соус клубничный*	3.43 р.	1090/98.	20	0.038	0.000	8.349	34.048
3	Хлеб пшеничный	3.09 р.	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с черникой с сахаром	9.21 р.	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
5	Фрукт свежий: Яблоко	22.83 р.	ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
	Итого за Завтрак:	100.00 р.		560	32.314	10.441	81.458	547.978
	Итого за день:	100.00 р.		560	32.314	10.441	81.458	547.978
Четверг 23.01.25								
Завтрак								
1	Сыр п/твердых сортов порционный	10.95 р.	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в сметанном соусе с томатом	52.44 р.	ТПП/1045/3/1998.	110(90/20)	13.299	10.632	12.126	199.755
3	Гречка отварная с маслом	10.39 р.	931/3/1998.	150(146/4)	8.526	5.125	38.545	234.075
4	Хлеб пшеничный	3.38 р.	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Чай с малиной с сахаром	10.29 р.	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.296	0.000	11.129	46.338
6	Пряник в индивидуальной.упаковке	12.55 р.	ТПП	30(1 шт.)	1.881	1.485	24.651	118.470
	Итого за Завтрак:	100.00 р.		550	30.482	20.422	111.301	747.738
	Итого за день:	100.00 р.		550	30.482	20.422	111.301	747.738
Пятница 24.01.25								
Завтрак								
1	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*	59.95 р.	ТПП/1029/3/1998	110(90/20)	13.606	12.181	12.609	214.478
2	Рис отварной с маслом	18.36 р.	934/3/1998.	150(147/3)	3.736	2.705	39.275	196.393
3	Хлеб пшеничный	4.41 р.	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром	2.17 р.	54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
5	Печенье шоколадное в индивидуальной упаковке	15.11 р.	ТПП	40(1/40)	2.170	9.415	19.880	173.600
	Итого за Завтрак:	100.00 р.		550	23.512	24.751	103.669	726.919
	Итого за день:	100.00 р.		550	23.512	24.751	103.669	726.919
Суббота 25.01.25								
Завтрак								
1	Гуляш из говядины	57.26 р.	827/3/98.	90(40/50)	11.977	14.078	6.519	194.761
2	Картофель отварной, с маслом	17.56 р.	423/3/1998.	180(175/5)	3.657	3.806	35.689	183.142
3	Хлеб пшеничный	3.64 р.	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Печенье апельсиновое в индивидуальной упаковке	12.13 р.	ТПП	35(1/35)	2.170	9.415	19.880	173.600
5	Чай с вишней с сахаром	9.41 р.	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.296	0.000	11.405	47.298
	Итого за Завтрак:	100.00 р.		565	22.66	27.839	103.313	734.401
	Итого за день:	100.00 р.		565	22.66	27.839	103.313	734.401

Понедельник 27.01.25								
Завтрак								
1	Сыр п/твердых сортов порционный	9.62 р.	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Сосиски отварные(вес) с маслом	64.64 р.	715/1998.	105(100/5)	0.853	5.517	0.260	55.605
3	Макаронные изделия отварные с маслом*	7.75 р.	940/2/1998.	150(147/3)	5.514	2.824	35.227	188.533
4	Хлеб пшеничный	3.27 р.	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
5	Чай с лимоном, с сахаром	3.70 р.	54/3гн/2020	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828
6	Пряник в индивидуальной.упаковке	11.02 р.	ТПП	30(1 шт.)	1.881	1.485	24.651	118.470
Итого за Завтрак:		100.00 р.		550	15.371	13.051	94.738	554.836
Итого за день:		100.00 р.		550	15.371	13.051	94.738	554.836
Вторник 28.01.25								
Завтрак								
1	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*	73.64 р.	ТПП/1029/3/1998	120(90/30)	13.724	12.389	13.384	219.906
2	Гречка отварная с маслом	17.81 р.	931/3/1998.	180(176/4)	10.277	5.583	46.481	276.881
3	Хлеб пшеничный	5.91 р.	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
4	Чай с сахаром	2.64 р.	54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:		100.00 р.		555	28.381	18.467	94.255	650.535
Итого за день:		100.00 р.		555	28.381	18.467	94.255	650.535
Среда 29.01.25								
Завтрак								
1	Плов с курицей(филе курицы)*	69.27 р.	893/2/1998.	250(205/45)	16.782	20.658	55.294	473.805
2	Хлеб пшеничный	4.44 р.	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
3	Чай с вишней с сахаром	12.49 р.	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.296	0.000	11.405	47.298
4	Корж молочный в индивидуальной упаковке	13.80 р.	ТПП	45(1/45)	3.450	6.150	32.600	229.000
Итого за Завтрак:		100.00 р.		550	24.708	27.303	126.634	874.403
Итого за день:		100.00 р.		550	24.708	27.303	126.634	874.403
Четверг 30.01.25								
Завтрак								
1	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в томатном соусе*	65.65 р.	ТПП/1029/3/1998	120(90/30)	13.267	9.521	12.595	191.357
2	Картофель отварной, с маслом	23.56 р.	423/3/1998.	180(176/4)	3.669	3.082	35.880	177.390
3	Хлеб пшеничный	5.29 р.	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с лимоном, с сахаром	5.50 р.	54/3гн/2020	200(186/7/7)	0.263	0.000	7.265	31.828
Итого за Завтрак:		100.00 р.		560	21.759	13.143	85.56	536.175
Итого за день:		100.00 р.		560	21.759	13.143	85.56	536.175
Пятница 31.01.25								
Завтрак								
1	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*	62.37 р.	ТПП/1029/3/1998	110(90/20)	13.606	12.181	12.609	214.478
2	Макаронные изделия отварные с маслом*	11.98 р.	940/2/1998.	150(147/3)	5.514	2.824	35.227	188.533
3	Хлеб пшеничный	5.06 р.	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
4	Чай с сахаром	2.25 р.	54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
5	Печенье апельсиновое в индивидуальной упаковке	18.34 р.	ТПП	35(1/35)	2.170	9.415	19.880	173.600
Итого за Завтрак:		100.00 р.		550	25.67	24.915	102.106	730.359
Итого за день:		100.00 р.		550	25.67	24.915	102.106	730.359
Суббота 01.02.25								
Завтрак								
1	Фрикасе из курицы	40.51 р.	599/2022	90(45/45)	12.012	13.961	6.973	201.460
2	Рис отварной с маслом	13.03 р.	934/3/1998.	150(147/3)	3.736	2.705	39.275	196.393
3	Хлеб пшеничный	1.88 р.	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
4	Чай с вишней с сахаром	9.71 р.	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.296	0.000	11.405	47.298
5	Блинчики	9.83 р.	ТПП	50	3.201	4.415	19.502	130.582
6	Повидло	1.95 р.	ТПП	10	0.040	0.000	6.530	24.700
7	Фрукт свежий: Яблоко	23.09 р.	ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
Итого за Завтрак:		100.00 р.		670	22.125	21.351	114.415	732.633
Итого за день:		100.00 р.		670	22.125	21.351	114.415	732.633
ИТОГО ЗА Завтрак:		1200.00 р.		6760	288.076	243.071	1233.181	8255.942
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		1200.00 р.		6760	288.076	243.071	1233.181	8255.942
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		100.00 р.		563.33	24.01	20.26	102.77	688
СООТНОШЕНИЕ:					1	0.844	4.28	

Примечание:

Директор _____

Зав. произв. _____

Калькулятор _____



Меню обедов для учащихся 5-11 классов. Для БОУ г. Омска
 на период 20.01.25 - 01.02.25

Тип меню: П/Ф М

и соевый 74

	9575	Цена	Номер по сборнику рецептур	Выход полный	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник 20.01.25								
Обед								
1	Закуска овощная из квашенной капусты	10.06 р.	147/2018.	100	0.152	5.005	0.494	47.515
2	Суп-харчо с говядиной	24.36 р.	592/2002	250(235/15)	6.108	6.255	13.621	132.734
3	Жаркое по-домашнему из курицы(филе птицы)	41.65 р.	820/3/1998.	200(160/40)	12.742	17.110	22.638	290.273
4	Хлеб пшеничный	1.70 р.	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Компот с малиной, манго и сахаром	11.97 р.	54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.080	0.000	15.870	63.950
6	Печенье апельсиновое в индивидуальной упаковке	20.26 р.	ТПП	35(1/35)	2.170	9.415	19.880	173.600
	Итого за Обед:	110.00 р.		815	23.532	38.055	87.413	775.872
	Итого за день:	110.00 р.		815	23.532	38.055	87.413	775.872
Вторник 21.01.25								
Обед								
1	Закуска овощная с чесноком	16.67 р.	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Суп картофельный на курином бульоне	15.33 р.	247/2022	250	5.888	6.565	25.290	178.041
3	Каша гречневая с мясом по-купечески	67.84 р.	ТТК	200 (160/40)	16.128	13.386	24.570	277.168
4	Хлеб пшеничный	3.71 р.	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Компот из сухофруктов*	6.45 р.	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:	110.00 р.		800	28.609	29.952	116.589	829.349
	Итого за день:	110.00 р.		800	28.609	29.952	116.589	829.349
Среда 22.01.25								
Обед								
1	Салат из свеклы отварной	8.83 р.	54-13а	100	1.614	4.995	10.253	90.518
2	Суп гороховый с гречками	11.76 р.	306/3/1998.	250(230/20)	11.231	8.834	34.150	255.962
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)*	63.49 р.	640/3/1998.	100(50/50)	13.362	9.594	4.770	158.515
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	15.25 р.	946/2/1998.	150(147/3)	3.226	2.882	26.059	137.304
5	Хлеб пшеничный	2.85 р.	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
6	Компот из персиков с/м	7.82 р.	1113/3/98г.	200(165/20/15)	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:	110.00 р.		845	32.853	26.71	112.567	803.849
	Итого за день:	110.00 р.		845	32.853	26.71	112.567	803.849
Четверг 23.01.25								
Обед								
1	Морковь, тушенная в сметанном соусе	12.31 р.	334/2011.	100	1.466	2.920	8.399	64.865
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	15.77 р.	282/3/1998.	250 (246/4)	5.090	9.628	10.503	147.224
3	Фрикасе из курицы	53.26 р.	599/2022	100(50/50)	13.346	15.513	7.748	223.845
4	Макаронные изделия отварные с маслом	11.47 р.	940/2/1998.	180(177/3)	6.644	2.957	42.466	223.238
5	Хлеб пшеничный	2.45 р.	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
6	Компот с малиной, манго и сахаром	14.74 р.	54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.080	0.000	15.870	63.950
	Итого за Обед:	110.00 р.		865	29.286	31.333	102.381	802.222
	Итого за день:	110.00 р.		865	29.286	31.333	102.381	802.222
Пятница 24.01.25								
Обед								
1	Закуска овощная из квашенной капусты	14.01 р.	147/2018.	100	0.152	5.005	0.494	47.515
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками*	22.79 р.	307/3/1998.	250(235/15)	6.343	4.084	23.569	152.821
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*	61.59 р.	887/3/1998.	250(210/40)	13.629	18.871	32.512	347.330
4	Хлеб пшеничный	4.74 р.	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот из сухофруктов*	6.87 р.	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:	110.00 р.		860	25.324	28.5	114.965	797.716
	Итого за день:	110.00 р.		860	25.324	28.5	114.965	797.716
Суббота 25.01.25								
Обед								
1	Салат овощной с яблоком	15.63 р.	56/2017	100	1.091	2.810	8.278	61.798
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	15.24 р.	262/1998.	225 (220/5)	4.603	8.887	12.526	146.850
3	Каша гречневая с курицей по-купечески	44.50 р.	ТТК	200 (160/40)	15.041	14.558	23.563	284.922
4	Хлеб пшеничный	2.03 р.	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Компот из клубники с сахаром	8.37 р.	54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.100	0.000	15.930	65.450
6	Корж молочный в индивидуальной упаковке	24.23 р.	ТПП	45(1/45)	3.450	6.150	32.600	229.000
	Итого за Обед:	110.00 р.		800	26.565	32.675	107.807	855.82
	Итого за день:	110.00 р.		800	26.565	32.675	107.807	855.82

Понедельник 27.01.25								
Обед								
1	Закуска овощная с чесноком	15.04 р.	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	15.10 р.	282/3/1998.	250 (246/4)	5.090	9.628	10.503	147.224
3	Печень по-строгановски	49.67 р.	748/3/1998.	100(50/50)	13.330	12.950	7.159	198.610
4	Рис отварной с маслом	18.17 р.	934/3/1998.	180(177/3)	4.484	2.812	47.192	232.018
5	Хлеб пшеничный	2.01 р.	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Кисель из св/м ягод	10.01 р.	1131/3/98.	200	0.129	0.040	23.548	96.620
Итого за Обед:		110.00 р.		860	27.466	35.251	116.621	888.962
Итого за день:		110.00 р.		860	27.466	35.251	116.621	888.962
Вторник 28.01.25								
Обед								
1	Салат из свеклы отварной с сыром	10.39 р.	54-13а	100	1.899	5.450	9.228	91.979
2	Суп гороховый с гречками	11.97 р.	306/3/1998.	250(230/20)	11.231	8.834	34.150	255.962
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)*	64.60 р.	640/3/1998.	100(50/50)	13.362	9.594	4.770	158.515
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	15.51 р.	946/2/1998.	150(147/3)	3.226	2.882	26.059	137.304
5	Хлеб пшеничный	1.93 р.	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Компот из сухофруктов*	5.60 р.	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:		110.00 р.		830	32.638	27.03	117.687	826.01
Итого за день:		110.00 р.		830	32.638	27.03	117.687	826.01
Среда 29.01.25								
Обед								
1	Закуска овощная из белокачанной капусты	11.56 р.	130/3/1998.	100	1.550	5.005	9.951	90.292
2	Суп из овощей на курином бульоне	12.86 р.	54-5с	250	5.263	6.283	21.237	157.797
3	Паста сливочная с говядиной	72.84 р.	406/2022	200	14.831	24.232	31.584	401.088
4	Хлеб пшеничный	3.67 р.	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Компот из персиков с/м	9.07 р.	1113/3/98г.	200(165/20/15)	0.000	0.000	14.970	59.850
Итого за Обед:		110.00 р.		800	25.444	35.97	102.592	822.027
Итого за день:		110.00 р.		800	25.444	35.97	102.592	822.027
Четверг 30.01.25								
Обед								
1	Маринад овощной с томатом*	15.15 р.	1070/3/1998.	100	1.759	10.050	10.975	140.617
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	16.96 р.	282/3/1998.	250 (246/4)	5.090	9.628	10.503	147.224
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*	58.64 р.	887/3/1998.	250(210/40)	13.629	18.871	32.512	347.330
4	Хлеб пшеничный	3.39 р.	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
5	Компот с малиной, манго и сахаром	15.86 р.	54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.080	0.000	15.870	63.950
Итого за Обед:		110.00 р.		845	23.978	38.954	92.225	800.821
Итого за день:		110.00 р.		845	23.978	38.954	92.225	800.821
Пятница 31.01.25								
Обед								
1	Закуска овощная с чесноком	16.13 р.	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	11.59 р.	307/3/1998.	250	6.088	6.250	23.475	170.895
3	Каша гречневая с мясом по-купечески	73.88 р.	ТТК	225 (180/45)	18.144	15.059	27.642	311.815
4	Хлеб пшеничный	2.15 р.	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Компот из сухофруктов*	6.25 р.	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:		110.00 р.		805	29.305	31.13	107.906	811.65
Итого за день:		110.00 р.		805	29.305	31.13	107.906	811.65
Суббота 01.02.25								
Обед								
1	Салат из свеклы отварной	7.98 р.	54-13а	100	1.614	4.995	10.253	90.518
2	Суп картофельный на курином бульоне	11.83 р.	247/2022	250	5.888	6.565	25.290	178.041
3	Капуста тушеная с мясом	72.64 р.	440/3/1998.	240(200/40)	15.867	21.274	23.859	342.665
4	Хлеб пшеничный	3.43 р.	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот сливовый с сахаром	14.12 р.	1203/3/1998г.	200(165/20/15)	0.000	0.000	14.970	59.850
Итого за Обед:		110.00 р.		850	27.929	33.374	104.192	806.674
Итого за день:		110.00 р.		850	27.929	33.374	104.192	806.674
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1320.00 р.		9975	332.929	388.934	1282.945	9820.972
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		1320.00 р.		9975	332.929	388.934	1282.945	9820.972
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		110.00 р.		831.25	27.74	32.41	106.91	818.41
СООТНОШЕНИЕ:					1	1.168	3.854	

Примечание:

Директор _____

Зав. произв. _____

Калькулятор _____