

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Новая Сибирь"

Степаненко А.Н.

Согласовано:

Директор БОУ г. Омска "Лицей БИТ"

Окшина Л.Н.

Меню завтраков и обедов для учащихся 1-4 классов для БОУ г. Омска "Лицей БИТ"
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	Горошек зеленый порционный		ТПП	60	1.860	0.120	4.260	24.600
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	80	6.080	0.720	39.760	180.800
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.		740				
	Итого за день:	180.00 р.		1260	45,459	28,781	200,241	1214,256
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-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:	90.00 р.		520				
Обед								
1	Икра кабачковая порционная		ТПП	60	1.200	5.400	5.160	73.200
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 ржано-пшеничный		ТПП	60	4.560	0.540	28.140	138.600
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	33,233	44,997	177,755	1234,051
Среда								
1 неделя								
Завтрак								
1	Запеканка творожно-морковная(п/ф)		ТТК	150	18.390	10.933	24.541	216.612
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 сахаром		54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
5	Фрукт свежий: Яблоко		ТПП	100	0.400	0.000	11.300	46.000
	Итого за Завтрак:	90.00 р.		525				
Обед								
1	Кукуруза порционная		ТПП	60	1.320	0.240	8.820	40.800
2	Суп гороховый с мясом		306/3/1998.	215(200/15)	8.758	7.554	17.404	168.472
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	80	6.080	0.720	39.760	180.800
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.		795				
	Итого за день:	180.00 р.		1320	54,988	32,889	190,17	1194,62

	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 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:	90.00 р.	500					
	Обед							
1	Маринад овощной с томатом*	1070/3/199 8.	60	1.055	6.030	6.585	84.371	
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 ржано-пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	18.760	92.400	
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	42,478	45,054	189,005	1321,91	
	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)	11.956	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- 2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448	
	Итого за Завтрак:	90.00 р.	505					
	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.	200(160/40)	14.368	15.512	43.290	369.911	
4	Хлеб ржаной	ТПП	50	4.250	0.600	16.700	129.500	
5	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450	
	Итого за Обед:	90.00 р.	710					
	Итого за день:	180.00 р.	1215	43,497	39,494	166,276	1219,1	
	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 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/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	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	Печень по-строгановски	748/3/1998.	90(45/45)	11.997	11.655	6.443	178.749	
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	150(147/3)	3.736	2.705	39.275	196.393	
5	Хлеб ржаной	ТПП	50	4.250	0.600	16.700	129.500	
6	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.	750					
	Итого за день:	180.00 р.	1255	44,261	37,834	203,619	1390,318	

	Вторник							
	2 неделя							
	Завтрак							
1	Масло сливочное, крестьянское порционное	27/1998	10	0.080	7.250	0.130	66.100	
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-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448	
	Итого за Завтрак:	90.00 р.	520					
	Обед							
1	Икра кабачковая порционная	ТПП	60	1.200	5.400	5.160	73.200	
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	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:	90.00 р.	750					
	Итого за день:	180.00 р.	1270	40,062	39,168	185,583	1232,502	
	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	Горошек зеленый порционный	ТПП	60	1.860	0.120	4.260	24.600	
2	Суп из овощей с мясными фрикадельками*	54-5с	200(185/15)	5.189	3.753	18.596	124.917	
3	Жаркое по-домашнему	820/3/1998.	200(160/40)	13.464	15.570	23.631	277.700	
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	80(2/40)	6.080	0.720	37.520	184.800	
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.	740					
	Итого за день:	180.00 р.	1240	46,419	42,243	161,856	1193,26	
	Четверг							
	2 неделя							
	Завтрак							
1	Корж молочный в индивидуальной упаковке	ТПП	45(1/45)	3.450	6.150	32.600	229.000	
2	Запеканка из творога	620/3/1998.	140	23.879	17.253	19.979	335.110	
3	Соус клюквенный*	1090/3/98.	55	0.029	0.000	7.043	28.650	
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:	90.00 р.	500					
	Обед							
1	Кукуруза порционная	ТПП	60	1.320	0.240	8.820	40.800	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	307/3/1998.	200(190/10)	4.752	4.334	17.939	126.862	
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 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.	765					
	Итого за день:	180.00 р.	1265	61,272	45,615	205,395	1490,758	

	Пятница 2 неделя							
	Завтрак							
1	Соус абрикосовый*	1087/98.	40	0.229	0.000	26.852	107.728	
2	Запеканка пшеничная с яблоками	246/2018	200	8.701	7.737	47.229	293.982	
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:	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(35/20/35)	10.214	14.830	4.752	193.013	
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998.	150(147/3)	3.226	2.882	26.059	137.304	
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.070	69.300	
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	35,697	39,504	205,324	1302,838	
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:	1800.00 р.	12575	447,366	395,579	1885,224	12793,613	
	СООТНОШЕНИЕ:			1	0,884	4,214		

