

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 5-11 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	Колбасные изделия отварные с маслом		715/1998.	105(100/5)	12.040	33.625	2.065	339.050
2	Макаронные отварные с сыром, с маслом		206/2/2011	185(170/10/5)	9.467	7.334	42.013	272.978
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:		100.00 р.		550				
Обед								
1	Горошек зеленый порционный		ТПП	100	3.100	0.200	7.100	41.000
2	Суп картофельный с курицей		247/2022	250(240/10/5)	5.140	5.098	24.376	158.228
3	Каша гречневая с мясом покупечески		ТТК	245(200/45)	18.777	15.618	30.539	330.922
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:		110.00 р.		875				
Итого за день:		210.00 р.		1425	60,415	63,135	209,431	1597,946
Вторник								
1 неделя								
Завтрак								
1	Огурец соленый		ТПП	40	0.000	0.000	1.200	4.800
2	Плов с курицей(филе курицы)*		893/2/1998	250(200/50/5)	17.893	21.692	54.004	482.381
3	Хлеб пшеничный		ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром		54-2гн-2020	200(193/7/7)	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	Борщ с капустой и картофелем, мясом.(со сметаной)		262/1998.	265(250/10/5)	4.741	7.941	14.762	145.986
3	Жаркое из курицы(филе птицы)		820/3/1998	240(200/40/5)	13.343	18.775	28.198	328.619
4	Хлеб ржано-пшеничный		ТПП	50	3.800	0.450	23.450	115.500
5	Компот из сухофруктов*		1113/3/98	200(185/15/5)	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:		110.00 р.		855				
Итого за день:		210.00 р.		1405	47,177	58,398	195,659	1478,784
Среда								
1 неделя								
Завтрак								
1	Рис отварной с маслом		934/3/1998	180(177/3)	4.484	2.812	47.192	232.018
2	Котлета из говядины запеченная в сметанном соусе		841/3/1998	120(90/30)	14.193	18.458	16.163	280.441
3	Хлеб пшеничный		ТПП	80	6.080	0.720	39.760	180.800
4	Чай с сахаром		54-2гн-2020	200(193/7/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:		100.00 р.		580				
Обед								
1	Кукуруза порционная		ТПП	100	2.200	0.400	14.700	68.000
2	Суп гороховый с мясом		306/3/1998	263(250/13/5)	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	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:		110.00 р.		923				
Итого за день:		210.00 р.		1503	60,018	44,645	234,336	1539,707

	Четверг 1 неделя							
	Завтрак							
1	Тефтели(г/к) тушеные в сметанном соусе с томатом	848/3/1998	120(90/30)	13.012	22.046	16.644	313.603	
2	Гречка отварная с маслом	931/3/1998	180(176/4)	10.277	5.583	46.481	276.881	
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:	100.00 р.	560					
	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 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	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998	180(177/3)	6.644	2.957	42.466	223.238	
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:	110.00 р.	870					
	Итого за день:	210.00 р.	1430	58,517	69,09	218,163	1714,01	
	Пятница 1 неделя							
	Завтрак							
1	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	904/3/1998	120(90/30)	14.365	15.856	15.397	260.352	
2	Пюре гороховое с маслом	563/1998	180(175/5)	20.072	5.019	41.959	293.470	
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000	
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448	
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	550					
	Обед							
1	Огурец соленый	ТПП	100	0.000	0.000	3.000	12.000	
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 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:	110.00 р.	840					
	Итого за день:	210.00 р.	1390	67,545	47,682	215,103	1587,181	
	Суббота 1 неделя							
	Завтрак							
1	Гуляш из говядины	827/3/98	100(50/50)	14.742	16.306	6.866	225.840	
2	Перловка отварная рассыпчатая с маслом	302/2007	190(185/5)	5.598	4.282	40.049	221.316	
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:	100.00 р.	550					
	Обед							
1	Икра кабачковая порционная	ТПП	100	2.000	9.000	8.600	122.000	
2	Рассольник ленинградский на курином бульоне (со сметаной)	76/2011	250 (245/5)	4.903	9.868	16.027	170.033	
3	Каша гречневая с мясом покупчески	ТТК	245 (200/45)	18.777	15.618	30.539	330.922	
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:	110.00 р.	855					
	Итого за день:	210.00 р.	1405	55,44	56,154	184,706	1436,209	



	Понедельник 2 неделя							
	Завтрак							
1	Колбасные изделия отварные с маслом	715/1998.	105(100/5)	12.040	33.625	2.065	339.050	
2	Макаронные изделия с сыром, с маслом	206/2/2011	185(170/10/5)	9.467	7.334	42.013	272.978	
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:	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	Печень по-строгановски	748/3/1998	100(50/50)	13.330	12.950	7.159	198.610	
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998	180(177/3)	4.484	2.812	47.192	232.018	
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:	110.00 р.	880					
	Итого за день:	210.00 р.	1430	53,928	65,039	194,387	1590,451	
	Вторник 2 неделя							
	Завтрак							
1	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	904/3/1998	120(90/30)	14.365	15.856	15.397	260.352	
2	Гречка отварная с маслом	931/3/1998	180(176/4)	10.277	5.583	46.481	276.881	
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000	
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	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	3.600	122.000	
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	40	3.040	0.360	19.880	90.400	
6	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450	
	Итого за Обед:	110.00 р.	883					
	Итого за день:	210.00 р.	1433	60,943	52,784	208,299	1525,031	
	Среда 2 неделя							
	Завтрак							
1	Плов с курицей(филе курицы)*	893/2/1998	280(240/40)	16.485	20.988	64.612	512.823	
2	Огурец соленый	ТПП	20	0.000	0.000	0.600	2.400	
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:	100.00 р.	560					
	Обед							
1	Горошек зеленый порционный	ТПП	100	3.100	0.200	7.100	41.000	
2	Суп из овощей на курином бульоне	54-5с	250	5.263	6.283	21.237	157.797	
3	Жаркое по-домашнему	820/3/1998	240(200/40)	14.065	17.235	29.191	316.046	
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:	110.00 р.	870					
	Итого за день:	210.00 р.	1430	50,804	45,966	231,822	1521,754	
	Четверг 2 неделя							
	Завтрак							
1	Тефтели с томатным соусом	848/3/1998	120(90/30)	12.629	21.251	17.354	305.217	
2	Картофель отварной, с маслом	423/3/1998	180(175/5)	3.657	3.806	35.689	183.142	
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:	100.00 р.	560					
	Обед							
1	Кукуруза порционная	ТПП	100	2.200	0.400	14.700	68.000	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	307/3/1998	250(240/10)	5.332	4.796	22.634	151.368	
3	Каша гречневая с курицей по-купечески	ТТК	250(200/50)	18.802	18.197	29.454	356.152	
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:	110.00 р.	880					
	Итого за день:	210.00 р.	1440	53,54	49,71	212,336	1473,677	

	Пятница 2 неделя							
	Завтрак							
1	Котлета куриная(ф) тушеная в томатном соусе	904/3/1998	120(90/30)	12.240	24.115	14.932	324.461	
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998	180(177/3)	6.644	2.957	42.466	223.238	
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000	
4	Чай с сахаром	54-2пн-2020	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	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998	180(176/4)	3.859	3.746	31.136	166.795	
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	18.760	92.400	
6	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.	1420	48,983	66,26	201,197	1578,435	
	Суббота 2 неделя							
	Завтрак							
1	Плов из говядины*	828/3/1998	280(240/40)	17.974	19.816	67.207	513.134	
2	Огурец соленый	ТПП	20	0.000	0.000	0.600	2.400	
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600	
4	Чай с сахаром	54-2пн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448	
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	560					
	Обед							
1	Кукуруза порционная	ТПП	100	2.200	0.400	14.700	68.000	
2	Рассольник ленинградский на курином бульоне (со сметаной)	76/2011	250 (245/5)	4.903	9.868	16.027	170.033	
3	Гуляш из мяса птицы	827/3/98.	100(50/50)	13.384	17.771	5.608	235.532	
4	Гречка отварная с маслом	931/3/1998	180(176/4)	10.277	5.583	46.481	276.881	
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:	110.00 р.	910					
	Итого за день:	210.00 р.	1470	59,738	54,698	239,498	1661,528	
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:	2620.00 р.	17181	677,048	673,561	2544,937	18704,713	
	СООТНОШЕНИЕ:				0,995	3,759		

