

Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов БОУ г.Омска "СОШ № 68"

		Номер по сборнику рецептур	Выход основной	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник							
Завтрак							
1	Тефтели(биточки) "Натуральные" тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	120	11.049	9.798	9.399	170.032
2	Гречка отварная с маслом	931/3/1998.	188	10.542	8.544	47.588	309.013
3	Хлеб пшеничный	ТПП	44	3.390	0.401	22.166	100.796
4	Чай плодоягодный с сахаром**	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Фрукт свежий***	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
	Итого за Завтрак:		702	25,844	18,743	103,368	680,669
Вторник							
Завтрак							
1	Овощная закуска*	25/635/1998.	45	0.270	0.000	1.305	6.300
2	Котлета из говядины запеченая с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	120	15.465	14.314	16.232	255.752
3	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	210	10.926	8.532	69.643	399.368
4	Хлеб пшеничный	ТПП	53	4.036	0.478	26.391	120.006
5	Чай плодоягодный с сахаром**	54-13гн-2020	200	0.260	0.000	10.625	44.778
	Итого за Завтрак:		628	30,957	23,324	124,196	826,204
Среда							
Завтрак							
1	Курица тушеная с морковью (филе курицы)	303/2011	100	13.966	6.948	4.921	137.827
2	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	205	5.080	4.345	53.345	272.810
3	Хлеб пшеничный	ТПП	56	4.271	0.506	27.931	127.012
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
5	Фрукт свежий***	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
	Итого за Завтрак:		711	24,117	11,799	110,202	636,097
Четверг							
Завтрак							
1	Овощная закуска*	ТПП	20	0.400	1.800	1.720	24.400
2	Котлета куриная запеченая с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	120	13.835	14.384	12.892	236.502
3	Картофельное пюре на молоке с маслом	946/2/1998.	185	3.788	4.595	31.461	175.227
4	Хлеб пшеничный	ТПП	29	2.272	0.269	14.860	67.574
5	Чай плодоягодный с сахаром**	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
6	Кондитерские изделия в инд. упаковке	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
	Итого за Завтрак:		599	24,008	27,198	100,798	764,531
Пятница							
Завтрак							
1	Овощная закуска*	25/634/1998.	35	0.245	0.000	0.630	3.500
2	Плов с курицей(филе курицы)	893/2/1998.	200	17.274	8.311	43.038	315.761
3	Хлеб пшеничный	ТПП	56	4.286	0.508	28.031	127.464
4	Чай плодоягодный с сахаром**	54-13гн-2020	200	0.320	0.000	11.009	46.218
5	Йогурт фасованный	ТПП	95	2.700	1.200	18.000	94.000
	Итого за Завтрак:		586	24,825	10,019	100,708	586,943
Понедельник							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	12	3.216	3.276	0.000	43.320
2	Вареники с картофелем отварные с маслом	ТПП	155	9.198	9.716	40.219	289.738
3	Хлеб пшеничный	ТПП	44	3.344	0.396	21.868	99.440
4	Чай плодоягодный с сахаром**	54-13гн-2020	200	0.320	0.000	11.009	46.218
5	Кондитерские изделия в инд. упаковке	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
6	Фрукт свежий***	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
	Итого за Завтрак:		591	18,559	14,873	114,697	666,186
Вторник							
Завтрак							
1	Котлета куриная запеченая с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	140	14.145	16.128	14.114	258.422
2	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	185	4.576	4.273	48.017	248.834
3	Хлеб пшеничный	ТПП	62	4.780	0.566	31.261	142.154
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
5	Фрукт свежий***	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
	Итого за Завтрак:		737	24,301	20,967	117,397	747,858

Среда							
Завтрак							
1	Запеканка творожная	ТТК	160	29.564	10.658	23.883	314.790
2	Молоко сгущенное	1087/98.	25	1.800	2.125	14.000	82.000
3	Фрукт свежий***	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
4	Хлеб пшеничный	ТПП	54	4.119	0.488	26.937	122.492
5	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:			589	36,283	13,271	88,825	617,73
Четверг							
Завтрак							
1	Овощная закуска*	25/634/1998.	50	0.350	0.000	0.900	5.000
2	Тефтели(биточки) "Натуральные" тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	120	11.049	9.798	9.399	170.032
3	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	185	6.772	4.421	43.211	239.906
4	Хлеб пшеничный	ТПП	47	3.625	0.429	23.707	107.802
5	Чай плодоягодный с сахаром**	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
6	Фрукт свежий***	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
Итого за Завтрак:			752	22,659	14,648	101,432	623,568
Пятница							
Завтрак							
1	Каша молочная с маслом****	548/1/1998.	200	6.245	8.255	31.235	219.755
2	Яйцо вареное	575/3/1998.	40	5.080	4.600	0.280	62.800
3	Йогурт фасованный	ТПП	95	2.700	1.200	18.000	94.000
4	Хлеб пшеничный	ТПП	58	4.431	0.525	28.975	131.758
5	Чай плодоягодный с сахаром**	54-13гн-2020	200	0.260	0.000	10.625	44.778
6	Кондитерские изделия в инд. упаковке	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
Итого за Завтрак:			638	22,166	20,73	121,715	782,091
ИТОГО ЗА Завтрак:				295,784	219,816	1259,672	8184,142
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:				24,65	18,32	104,97	682,01
СООТНОШЕНИЕ:				1	0,743	4,258	

Примечание: Допускается добавление блюд в меню по согласованию с заказчиком

*Допускается использование свежих, консервированных и термически обработанных овощей в соответствии с сезонностью

**Для приготовления горячих напитков используются свежемороженые ягоды и свежие плоды

***Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины, груши. Допускается увеличение выхода фруктов.

****Для приготовления молочной каши используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

Меню обедов для обучающихся 5-11 классов БОУ г.Омска "СОШ № 68"

		Номер по сборнику рецептов	Выход основной	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник							
Обед							
1	Салат из свеклы отварной	54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518
2	Щи из свежей капусты, с картофелем	282/3/1998.	250	2.044	5.040	11.812	98.480
3	Котлета куриная(в) запеченая с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	140	14.145	16.128	14.114	258.422
4	Картофельное пюре на молоке с маслом	946/2/1998.	190	3.828	8.220	31.526	208.277
5	Хлеб пшеничный	ТПП	43	3.298	0.391	21.570	98.084
6	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
Итого за Обед:			923	25,929	34,774	117,275	865,781
Вторник							
Обед							
1	Огурец свежий порционный	25/634/1998.	100	0.700	0.000	1.800	10.000
2	Суп из овощей с зеленым горошком	99/2017 Г	250	1.913	5.071	13.159	102.992
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)	887/3/1998.	225	17.682	8.704	27.785	254.175
4	Хлеб пшеничный	ТПП	49	3.747	0.444	24.502	111.418
5	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
6	Кондитерские изделия в инд. упаковке	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
Итого за Обед:			869	28,132	20,369	128,416	822,035
Среда							
Обед							
1	Овощная закуска*	25/635/1998.	100	0.600	0.000	2.900	14.000
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	307/3/1998.	250	2.900	2.413	23.475	123.428
3	Печень по-строгановски	748/3/1998.	100	13.330	12.950	7.159	198.610
4	Гречка отварная с маслом	931/3/1998.	207	11.698	8.124	52.851	330.862
5	Хлеб пшеничный	ТПП	63	4.818	0.571	31.510	143.284

6	Компот плодово-ягодный с сахаром**	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
7	Фрукт свежий***	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
	Итого за Обед:		1070	34,046	24,058	150,775	944,634
	Четверг						
	Обед						
1	Овощная закуска*	25/634/1998.	100	0.700	0.000	1.800	10.000
2	Борщ с капустой и картофелем(со сметаной)	262/1998.	250	2.251	5.956	15.644	123.152
3	Рыба тушеная в сметанном соусе (минтай филе)	232/2017 Т	120	13.692	12.986	6.849	199.608
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	180	4.364	7.862	45.418	269.896
5	Хлеб пшеничный	ТПП	51	3.914	0.464	25.596	116.390
6	Компот плодово-ягодный с сахаром**	54-1хн-2020	200	0.200	0.000	16.570	67.850
	Итого за Обед:		901	25,121	27,268	111,877	786,896
	Пятница						
	Обед						
1	Овощная закуска*	25/634/1998.	100	0.700	0.000	1.800	10.000
2	Рассольник ленинградский(со сметаной)	76/2011	265	2.485	8.130	20.580	162.000
3	Жаркое по-домашнему	820/3/1998.	245	15.448	18.349	29.365	331.585
4	Хлеб пшеничный	ТПП	67	5.107	0.605	33.398	151.872
5	Компот из кураги	1113/3/98г.	200	1.024	0.000	26.954	109.444
	Итого за Обед:		877	24,764	27,084	112,097	764,901
	Понедельник						
	Обед						
1	Овощная закуска*	1072/2/1998.	100	1.692	9.990	11.320	140.678
2	Суп гороховый	306/3/1998.	250	5.900	5.375	21.120	153.850
3	Плов с курицей(филе курицы)	893/2/1998.	225	19.433	9.350	48.418	355.231
4	Хлеб пшеничный	ТПП	41	3.177	0.376	20.775	94.468
5	Компот плодово-ягодный с сахаром**	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
6	Кондитерские изделия в инд. упаковке	ТПП	40	2.170	9.415	19.880	173.600
	Итого за Обед:		856	32,472	34,506	137,443	983,277

Вторник							
Обед							
1	Овощная закуска*	25/635/1998.	100	0.600	0.000	2.900	14.000
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	307/3/1998.	250	2.900	2.313	23.475	122.529
3	Жаркое по-домашнему	820/3/1998.	200	13.464	15.570	23.631	277.700
4	Хлеб пшеничный	ТПП	44	3.352	0.397	21.918	99.666
5	Кисель плодоваягодный**	1131/3/98.	200	0.096	0.000	31.460	121.020
6	Кондитерские изделия в инд. упаковке	ТПП	35	2.170	9.415	19.880	173.600
Итого за Обед:			829	22,582	27,695	123,264	808,515
Среда							
Обед							
1	Овощная закуска*	ТПП	100	2.000	9.000	8.600	122.000
2	Борщ с капустой и картофелем(со сметаной)	262/1998.	255	2.294	6.058	15.960	125.455
3	Картофельное пюре на молоке с маслом	946/2/1998.	180	3.620	8.166	29.782	200.379
4	Котлета куриная(в) запеченая с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	120	13.835	14.384	12.892	236.502
5	Хлеб пшеничный	ТПП	64	4.864	0.576	31.808	144.640
6	Компот из сухофруктов	54-1хн	200	0.800	0.000	23.986	96.180
Итого за Обед:			919	27,413	38,184	123,028	925,156
Четверг							
Обед							
1	Овощная закуска*	25/635/1998.	100	0.600	0.000	2.900	14.000
2	Суп из овощей с зеленым горошком	99/2017 Г	250	1.913	5.071	13.159	102.992
3	Курица тушеная с морковью (филе курицы)	303/2011	110	16.572	7.754	5.528	157.822
4	Гречка отварная с маслом	931/3/1998.	188	10.542	8.544	47.588	309.013
5	Хлеб пшеничный	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
6	Компот плодоваягодный с сахаром**	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
Итого за Обед:			883	32,387	21,684	102,5	728,377
Пятница							
Обед							
1	Овощная закуска*	334/2011.	100	1.466	2.920	8.399	64.865
2	Щи из свежей капусты, с картофелем(со сметаной)	282/3/1998.	260	2.324	7.040	12.132	119.080
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)	887/3/1998.	250	19.647	9.671	30.873	282.417
4	Хлеб пшеничный	ТПП	61	4.636	0.549	30.317	137.860
5	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
Итого за Обед:			871	29,073	20,18	109,721	716,222
ИТОГО ЗА ОБЕД:			10853	345,348	334,331	1512,834	10286,957
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:			904.42	28,78	27,86	126,07	857,25
СООТНОШЕНИЕ:				1	0,968	4,38	

Примечание: Допускается добавление блюд в меню по согласованию с заказчиком

*Допускается использование свежих, консервированных и термически обработанных овощей в соответствии с сезонностью

**Для приготовления напитков используются свежемороженые ягоды и плоды

***Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины, груши. Допускается увеличение выхода фруктов.

