

СОГЛАСОВАНО
Директор Б.О.У. Г.Омска "СОШ № 79"
Лутонина М.В.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «ПИТАНИЕ ПРО»



Циклическое меню горячих завтраков для обучающихся 5-11х классов с 01.01.25 года.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Индекс по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Колбасные изделия отварные	100	11,50	25,40	1,40	282,00	243/2011
	Макароны отварные с овощами	200	6,30	8,30	35,30	240,93	336/2011/СР
	Хлеб пшеничный	50	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		550	22,60	34,20	72,60	690,33	
День 2							
Завтрак	Плов с мясом птицы	280	21,45	20,62	54,01	487,62	54-12м/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		560	27,75	21,32	100,01	703,02	
День 3							
Завтрак	Котлета (биточек) из курицы запеченная в соусе	120	18,04	8,58	15,24	182,52	54-5м-2022/ТПП/330/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	54-4г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		580	34,29	16,84	99,33	659,06	
День 4							
Завтрак	Голубец ленивый запеченный в соусе	120	18,04	8,58	15,24	182,52	54-3м-2022/ТПП/331/2011
	Рис отварной с овощами	180	4,32	5,76	43,74	244,20	334/2011
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		580	28,66	14,94	104,78	641,02	
День 5							
Завтрак	Курица тушеная с морковью	100	9,00	11,63	42,63	311,25	303/2011
	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,20	54-19а
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		560	19,02	18,16	105,60	661,85	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Курица тушеная в соусе	100	9,00	11,63	42,63	311,25	303/2011
	Каша гречневая с овощами	200	9,69	9,24	43,60	296,70	ДП-6г
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		580	24,99	21,47	132,03	822,25	
День 2							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	100	1,70	10,20	9,70	135,83	54-21з-2022/СР
	Омлет натуральный	180	15,21	21,60	3,90	270,70	54-1а-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		560	23,21	32,50	59,60	621,93	
День 3							
Завтрак	Печень по-строгановски	100	16,74	15,87	6,70	258,80	№ 54-18м/СР
	Макароны отварные с овощами	180	5,67	7,50	38,50	216,80	336/2011/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		560	28,82	24,07	86,23	671,70	
День 4							
Завтрак	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,99	21,96	5,50	295,70	54-9р-2022/СР
	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,70	244,20	54-6г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		560	29,61	28,32	95,00	754,20	
День 5							
Завтрак	Котлета (биточек) из курицы запеченная в соусе	120	17,62	7,74	13,62	167,16	54-5м-2022/ТПП/331/2011
	Картофельное пюре	180	3,68	6,37	23,78	167,28	54-11г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		580	27,60	14,81	83,40	549,84	
Средние показатели за период (обед):		5670	266,550	226,630	938,600	6775,200	
Средние показатели за период:		567	26,655	22,663	93,860	677,520	