

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Новая Сибирь" Директор БОУ г. Омска "СОШ №82"

Степаненко А.Н.

Артамонова Н.Н.

**Меню завтраков и обедов для учащихся 1-4 классов
для БОУ г. Омска "СОШ №82"
с 01.09.2025 года**

		Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
1-й день							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2 680	2 730	0 000	36 100
2	Каша молочная ячневая с маслом (жидкая)	548/2/1998г.	240(237/3)	8 877	5 774	49 507	285 303
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4 560	0 540	29 820	135 600
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200(186/77)	0 263	0 000	7 265	31 828
	Итого за Завтрак:		510				
Обед							
1	Огурец свежий порционный	25/634/1998.	60	0 420	0 000	1 080	6 000
2	Суп картофельный с курицей	247/2022	200(190/10)	4 600	4 573	19 318	132 293
3	Макаронные изделия отварные с маслом*	940/2/1998	150(147/3)	5 514	2 824	35 227	188 533
4	Бефстроганов*	736/3/1998	90(45/45)	13 781	19 018	6 719	246 670
5	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3 800	0 450	24 850	113 000
6	Компот из кураги*	1113/3/98г.	200(185/1914)	0 988	0 000	26 493	107 540
	Итого за Обед:		750				
	Итого за день:		1260	45,483	35,909	200,279	1282,867
2-й день							
Завтрак							
1	Масло сливочное, крестьянское порционное	27/1998	10	0 080	7 250	0 130	66 100
2	Каша молочная рисовая с маслом (жидкая)	548/2/1998	230 (225/5)	6 293	7 155	43 063	262 687
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:		500				
Обед							
1	Помидор свежий порционный	25/635/1998.	60	0 360	0 000	1 740	8 400
2	Борщ с капустой и картофелем, мясом (со сметаной)	262/1998.	200(190/55)	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 пшеничный	ТПП	60	4 560	0 540	29 820	135 600
5	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0 640	0 000	28 570	114 450
	Итого за Обед:		760				
	Итого за день:		1260	33,066	40,047	179,577	1187,508
3-й день							
Завтрак							
1	Запеканка творожная с морковью	238/2/2011	150	16 206	14 343	27 525	306 670
2	Молоко сгущенное*	1087/98.	15	1 080	1 275	8 400	49 200
3	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3 040	0 360	19 880	90 400
4	Чай с шиповником	98_09	200	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:		505				
Обед							
1	Огурец свежий порционный	25/634/1998.	60	0 420	0 000	1 080	6 000
2	Рассольник ленинградский с курицей (со сметаной)	282/3/1998.	200(180/15/5)	5 998	4 541	16 900	162 984
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)*	640/3/1998.	90(40/50)	10 814	8 745	4 771	140 684
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	150(147/3)	3 736	2 705	39 275	196 393
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4 560	0 540	29 820	135 600
6	Компот клюквенный	54-1хн-2020	200	0 125	0 000	25 152	102 760
	Итого за Обед:		760				
	Итого за день:		1265	47,816	38,52	184,078	1264,539
4-й день							
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	548/1/1998г.	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 яблоком и сахаром	54-46гн	200(183/10/7)	0 248	0 000	8 411	34 968
	Итого за Завтрак:		500				
Обед							
1	Помидор свежий порционный	25/635/1998.	60	0 360	0 000	1 740	8 400
2	Суп гороховый с мясом	306/3/1998.	200(190/10)	7 176	6 254	16 390	147 188
3	Азу из говядины	827/3/1998	210(180/30)	11 321	14 029	28 204	274 437
4	Хлеб пшеничный	ТПП	80	6 080	0 720	39 760	180 800
5	Компот из кураги*	1113/3/98г.	200(185/1914)	0 988	0 000	26 493	107 540
	Итого за Обед:		750				
	Итого за день:		1250	41,199	31,577	199,489	1215,867

5-й день							
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)	11 856	19 121	15 907	280 256
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4 560	0 540	29 820	135 600
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3н/2020	200(186/7/7)	0 263	0 000	7 265	31 828
Итого за Завтрак:			505				
Обед							
1	Огурец свежий порционный	25/634/1998	60	0 420	0 000	1 080	6 000
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 пшеничный	ТПП	60	4 560	0 540	29 820	135 600
5	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0 640	0 000	28 570	114 450
Итого за Обед:			720				
Итого за день:			1225	44,29	39,434	178,886	1226,38
6-й день							
Завтрак							
1	Каша молочная Дружба с маслом (жидкая)	548/1/1998г.	220(215/5)	6 950	7 330	40 578	256 928
2	Соус абрикосовый*	1087/98	20	0 114	0 000	13 426	53 864
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4 560	0 540	29 820	135 600
4	Чай с сахаром	54-2н-2020	200(193/7)	0 200	0 000	7 055	29 448
Итого за Завтрак:			500				
Обед							
1	Помидор свежий порционный	25/635/1998	60	0 360	0 000	1 740	8 400
2	Борщ с капустой и картофелем, курицей (со сметаной)	262/1998	200(186/10/4)	4 540	7 350	10 947	126 354
3	Каша гречневая с курицей покупечески	ТТК	200(160/40)	15 041	14 558	23 563	284 922
4	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3 420	0 405	22 365	101 700
5	Компот клюквенный	54-1хн-2020	200	0 125	0 000	25 152	102 760
Итого за Обед:			705				
Итого за день:			1205	35,31	30,183	174,646	1099,976
7-й день							
Завтрак							
1	Каша пшеничная на свежем цельном молоке с маслом	548/1/1998г.	200(195/5)	9 447	6 784	43 418	266 087
2	Соус клубничный*	1090/98	10	0 019	0 000	4 174	17 024
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4 560	0 540	29 820	135 600
4	Чай с сахаром	54-2н-2020	200(193/7)	0 200	0 000	7 055	29 448
Итого за Завтрак:			470				
Обед							
1	Огурец свежий порционный	25/634/1998	60	0 420	0 000	1 080	6 000
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	Макаронные изделия отварные с маслом*	940/2/1998	150(147/3)	5 514	2 824	35 227	188 533
5	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3 800	0 450	24 850	113 000
6	Кисель	1131/3/98	200	0 096	0 000	31 460	121 020
Итого за Обед:			750				
Итого за день:			1220	40,012	28,863	192,641	1164,448
8-й день							
Завтрак							
1	Соус абрикосовый*	1087/98	30	0 172	0 000	20 139	80 796
2	Каша молочная Дружба с маслом (жидкая)	548/1/1998г.	220(215/5)	6 950	7 330	40 578	256 928
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4 560	0 540	29 820	135 600
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3н/2020	200(186/7/7)	0 263	0 000	7 265	31 828
Итого за Завтрак:			510				
Обед							
1	Помидор свежий порционный	25/635/1998	60	0 360	0 000	1 740	8 400
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	Рис отварной с маслом	934/3/1998	150(147/3)	3 736	2 705	39 275	196 393
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:			750				
Итого за день:			1260	39,683	25,914	212,919	1227,248
9-й день							
Завтрак							
1	Кукуруза порционная	ТПП	60	1 320	0 240	8 820	40 800
2	Омлет с отварным картофелем	275/2018	185(120/60/5)	11 856	19 121	15 907	280 256
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4 560	0 540	29 820	135 600
4	Какао со свежим цельным молоком	382/2011	200	3 872	3 100	20 178	125 410
Итого за Завтрак:			505				
Обед							
1	Огурец свежий порционный	25/634/1998	60	0 420	0 000	1 080	6 000
2	Суп из овощей с мясными фрикадельками*	54-5с	200(185/15/)	5 189	3 753	18 596	124 917
3	Гуляш из говядины	827/3/98	90(45/45)	13 268	14 675	6 180	203 256
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998	150(146/4)	3 212	3 602	25 895	143 115
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4 560	0 540	29 820	135 600

6	Компот из кураги*	1113/3/98г.	200(185/19/14)	0.988	0.000	26.493	107.540
	Итого за Обед:		760				
	Итого за день:		1265	49,245	45,571	182,789	1302,494
	10-й день						
	Завтрак						
1	Салат яблочно-морковный	156/2011	60	0.451	1.706	7.614	47.114
2	Запеканка из творога	620.3/1998	140	23.879	17.253	19.979	335.110
3	Соус клубничный*	1090/98	40	0.076	0.000	16.698	68.096
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:		500				
	Обед						
1	Помидор свежий порционный	25/635/1998	60	0.360	0.000	1.740	8.400
2	Свекольник с курицей (со сметаной)*	95/2018	200(186/10/4)	4.724	7.317	13.847	137.598
3	Каша гречневая с курицей по-купечески	ТПК	245(200/45)	17.555	16.937	29.406	339.644
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот клюквенный	54-1хн-2020	200	0.125	0.000	25.152	102.760
	Итого за Обед:		765				
	Итого за день:		1265	56,49	44,293	181,131	1339,37
	11-й день						
	Завтрак						
1	Соус абрикосовый*	1087/98	40	0.229	0.000	26.852	107.728
2	Запеканка рисовая с яблоками	245/2018	200	6.413	6.681	47.273	275.370
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с шиповником	98,09	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		500				
	Обед						
1	Огурец свежий порционный	25/634/1998	60	0.420	0.000	1.080	6.000
2	Рассольник ленинградский с курицей (со сметаной)	76/2011	200(180/15/5)	5.998	4.541	16.900	162.984
3	Калупа тушеная с мясом птицы(филе курицы)*	54-10м-2020	200(170/30)	11.567	16.084	13.957	245.062
4	Хлеб пшеничный	ТПП	80	6.080	0.720	39.760	180.800
5	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		740				
	Итого за день:		1240	36,107	28,566	211,267	1257,442
	12-й день						
	Завтрак						
1	Каша молочная манная с маслом (жидкая)	548/2/1998г	225(220/5)	7.045	6.934	39.198	248.335
2	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
3	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		480				
	Обед						
1	Помидор свежий порционный	25/635/1998	60	0.360	0.000	1.740	8.400
2	Суп картофельный с курицей	247/2022	200(190/10)	4.600	4.573	19.318	132.293
3	Бефстроганов*	736/3/1998	90(45/45)	13.781	19.018	6.719	246.670
4	Макаронные изделия отварные с маслом*	940/2/1998	150(147/3)	5.514	2.824	35.227	188.533
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Компот из кураги	1113/3/98г.	200(185/15)	1.040	0.000	28.150	114.250
	Итого за Обед:		760				
	Итого за день:		1240	41,28	34,384	194,562	1227,829
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		14985	509,981	423,261	2292,264	14795,968
	СООТНОШЕНИЕ:			1	0,83	4,495	