

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Новая Сибирь"
Степаненко А.Н.

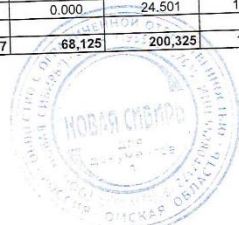
Согласовано:

Директор БОУ г. Омска "Лицей №137"
Фахрутдинова О.П.

Меню завтраков и обедов для учащихся 5-11 классов для БОУ г. Омска "Лицей №137"
с 09.01.2025 года

		Цена	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник 1 неделя								
Завтрак								
1	Сосиска отварная		715/1998	65(1/65)	8.125	18.915	1.950	225.550
2	Макароны запеченные с сыром, с маслом		572/3/98	225(200/20/5)	13.502	18.397	49.415	419.185
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	Закуска овощная из белокачанной капусты		130/3/1998	100	1.550	5.005	9.951	90.292
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)	13.343	18.775	28.198	328.619
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.		885				
Итого за день:		210.00 р.		1435	53,152	70,293	207,614	1665,4
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)	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)	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:		100.00 р.		550				
Обед								
1	Закуска овощная с чесноком		198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Суп картофельный на курином бульоне		247/2022	250	5.888	6.565	25.290	178.041
3	Каша гречневая с мясом по-купечески		ТТК	225(180/45)	18.144	15.059	27.642	311.815
4	Хлеб пшеничный		ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Компот из сухофруктов*		1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:		110.00 р.		825				
Итого за день:		210.00 р.		1375	53,278	53,857	211,74	1516,225
Среда 1 неделя								
Завтрак								
1	Картофель печеный с сыром		595/2002	240(220/10/10)	8.260	10.255	54.305	330.450
2	Икра кабачковая порционная		ТПП	30	0.600	2.700	2.580	36.600
3	Хлеб пшеничный		ТПП	80	6.080	0.720	39.760	180.800
4	Чай с черникой с сахаром		54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
Итого за Завтрак:		100.00 р.		560				
Обед								
1	Салат из свеклы отварной		54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518
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	60	4.580	0.540	29.820	135.600
6	Напиток лимонный		699/2004г.	200	0.344	0.000	24.501	102.718
Итого за Обед:		110.00 р.		903				
Итого за день:		210.00 р.		1453	48,279	40,745	228,734	1436,604

Четверг 1 неделя							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-13-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Тефтели(г/к) тушеные в сметанном соусе с томатом	848/3/1998	120(90/30)	13.012	22.046	16.644	313.603
3	Гречка отварная с маслом	931/3/1998	180(176/4)	10.277	5.583	46.481	276.881
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:		100.00 р.	570				
Обед							
1	Морковь отварная	320/2011 Т	100	1.647	0.127	8.867	41.800
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)	6.444	2.957	42.466	223.238
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
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.	1440	61,181	61,897	221,249	1666,183
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	Перловка отварная рассыпчатая с маслом	302/2007	190(185/5)	5.598	4.282	40.049	221.316
3	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
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	Салат овощной с яблоком	56/2017	100	1.091	2.810	8.278	61.798
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 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:		110.00 р.	850				
Итого за день:		210.00 р.	1400	53,712	49,605	226,621	1548,325
Понедельник 2 неделя							
Завтрак							
1	Сосиска отварная	715/1998	65(1/65)	8.125	18.915	1.950	225.550
2	Макаронные запеченные с сыром, с маслом	572/3/98	225(200/20/5)	13.502	18.397	49.415	419.185
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	Закуска овощная с чесноком	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
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 тушеная с овощами	833/3/1998	100(50/50)	12.628	9.392	7.563	164.773
4	Перловка отварная рассыпчатая с маслом	302/2007	190(185/5)	5.598	4.282	40.049	221.316
5	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Напиток лимонный	699/2004г.	200	0.344	0.000	24.501	102.718
Итого за Обед:		110.00 р.	870				
Итого за день:		210.00 р.	1420	52,687	68,125	200,325	1632,877



	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	54-2пн-2020	200(193/7)	0.200	0.000	7.055	29.448	
	Итого за Завтрак:	100.00 р.	550					
	Обед							
1	Салат из свеклы отварной	54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518	
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	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	180(177/3)	4.484	2.812	47.192	232.018	
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	61,182	47,845	226,008	1558,772	
	Среда 2 неделя							
	Завтрак							
1	Плов с курицей(филе курицы)*	893/2/1998.	250(205/45)	16.782	20.658	55.294	473.805	
2	Булочка ванильная	166/2000	50	4.057	4.443	29.424	173.709	
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000	
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.	550					
	Обед							
1	Закуска овощная из белокочанной капусты	130/3/1998.	100	1.550	5.005	9.951	90.292	
2	Суп из овощей на курином бульоне	54-5с	250	5.263	6.283	21.237	157.797	
3	Паста сливочная с говядиной	406/2022	200	14.831	24.232	31.584	401.088	
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000	
5	Компот из кураги*	1113/3/98.	200(185/19/14)	0.988	0.000	26.493	107.540	
	Итого за Обед:	110.00 р.	800					
	Итого за день:	210.00 р.	1350	51,334	61,521	238,932	1693,979	
	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	54-2пн-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, курицей, сметаной	282/3/1998.	275(250/15/10)	5.600	10.352	12.258	162.460	
3	Каша гречневая с курицей покупчески	ТТК	225(180/45)	16.922	16.378	26.509	320.538	
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.	860					
	Итого за день:	210.00 р.	1420	49,987	62,917	185,41	1478,072	



	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	54-2п-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	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	180(177/3)	4.484	2.812	47.192	232.018	
5	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.80	0.270	14.910	67.800	
6	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450	
	Итого за Обед:	110.00 р.	860					
	Итого за день:	210.00 р.	1410	48.848	65.236	213.403	1619,058	
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:	2100.00 р.	14136	533,64	582,041	2160,036	15815,495	
	СООТНОШЕНИЕ:			1	1,091	4,048		

