

Омская «СОШ №11»

Омска «КОПИ №1»

СЕРОВ
АНАТ
АПУТОВНА

ИП С

Примерное циклическое меню 2-го типа для организации питания обучающихся 1-4 классовБОУ г.Омска" СОШ № 11 "2025-26 уч.год

		Номер по сборнику рецептур	Выход основной	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник 1 неделя							
Завтрак							
1	Каша молочная с маслом (жидкая)	548/2/1998г.	250	8.611	6.845	50.240	296.663
2	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный	1090/3/98.	20	0.017	0.000	2.691	10.838
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.129	46.338
Итого за Завтрак:			520	12,724	7,295	88,91	466,839
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	130/3/1998.	60	0.964	3.005	6.124	54.914
2	Суп-харчо с говядиной	592/2002	200	2.755	3.327	11.011	84.140
3	Паста сливочная с курицей	406/2022	200	15.111	25.952	30.984	418.808
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-1хн-2020	200	0.200	0.000	16.570	67.850
Итого за Обед:			700	22,07	32,644	84,569	716,112
Вторник 1 неделя							
Завтрак							
1	Каша молочная с маслом (жидкая)	548/1998.	250	8.109	8.659	39.808	264.306
2	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный	1087/98.	20	0.114	0.000	13.426	53.864
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
Итого за Завтрак:			520	12,223	9,109	88,133	472,588
Обед							

1	Закуска овощная (салат)	198/1998	60		1.292	5.730	7.985	88.014
2	Суп картофельный с мясом	247/2022	200		4.502	3.971	19.528	126.091
3	Каша гречневая с мясом по-купечески	ТТК	200		16.128	13.386	24.570	277.168
4	Хлеб пшеничный	ТПП	45		3.420	0.405	22.365	101.700
5	Компот из сухофруктов (курага, изюм)	1113/3/98	200		0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		705		25,982	23,492	103,018	707,423
	Среда 1 неделя							
	Завтрак							
1	Запеканка творожная	620/3/1998	140		25.868	9.325	20.897	275.434
2	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный/сгущенное молоко	1090/98.	20		0.038	0.000	8.349	34.048
3	Салат фруктово-овощной(фруктово-овощная сборка)	64/2011	100		2.326	0.566	17.241	85.410
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40		3.040	0.360	19.880	90.400
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200		0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		500		31,472	10,251	73,422	514,74
	Обед							
1	Закуска овощная (салат)	54-13з	60		0.968	2.997	6.152	54.311
2	Суп гороховый с курицей и гречками	306/3/1998.	200		8.918	6.732	25.598	194.856
3	Азу рыбное (филе горбуши)	ТТК	90		11.605	8.257	2.159	129.095
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998.	150		3.212	3.602	25.895	143.115
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40		3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот фруктово-ягодный с сахаром	1110/3/98.	200		0.164	0.000	24.593	98.660
	Итого за Обед:		740		27,907	21,948	104,277	710,437
	Четверг 1 неделя							
	Завтрак							
1	Каша молочная с маслом (жидкая)	548/1/1998г.	250		8.662	7.817	47.374	295.352
2	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный	1087/98.	20		0.000	0.000	3.992	15.960
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50		3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200		0.320	0.000	11.009	46.218
	Итого за Завтрак:		520		12,782	8,267	87,225	470,53
	Обед							
1	Закуска овощная (салат)	48/2021	60		0.983	3.030	5.205	51.298

2	Щи из свеж капусты, с картофелем и мясом(со сметаной)	282/3/1998.	200		2.833	5.770	9.202	97.833
3	Фрикасе из курицы	ТТК	90		12.012	13.961	6.973	201.460
4	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	150		5.514	2.824	35.227	188.533
5	Хлеб пшеничный	ТПП	47		3.572	0.423	23.359	106.220
6	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-1хн-2020	200		0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		747		24,914	26,008	94,936	705,194
	Пятница 1 неделя							
	Завтрак							
1	Цветная капуста под омлетом (зеленый горошек)	419/2022	250		19.573	28.543	4.967	355.475
2	Хлеб пшеничный	ТПП	50		3.800	0.450	24.850	113.000
3	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200		0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		500		23,573	28,993	36,872	497,923
	Обед							
1	Закуска овощная (салат)	147/2018.	60		0.088	3.003	0.286	28.455
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	307/3/1998.	200		6.551	3.959	18.310	132.398
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)	887/3/1998.	200		12.758	16.779	24.863	296.077
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50		3.800	0.450	24.850	113.000
5	Компот из сухофруктов (курага, изюм)	1113/3/98	200		0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		710		23,837	24,191	96,879	684,38
	Понедельник 2 неделя							
	Завтрак							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	54-1з-2020	10		2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная с маслом (жидкая)	548/2/1998г	250		7.052	6.697	41.657	256.005
3	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный	1090/98.	20		0.038	0.000	8.349	34.048
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50		3.800	0.450	24.850	113.000
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200		0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		530		13,77	9,877	81,911	468,601
	Обед							
1	Закуска овощная (салат)	48/2021	60		0.983	3.030	5.205	51.298

2	Рассольник ленинградский с мясом (со сметаной)	76/2011	200		3.007	5.845	15.736	124.171
3	Печень по-строгановски	748/3/1998.	90		11.997	11.655	6.443	178.749
4	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	150		5.514	2.824	35.227	188.533
5	Хлеб пшеничный	ТПП	46		3.496	0.414	22.862	103.960
6	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-1хн-2020	200		0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		746		24,997	23,768	100,443	706,561
	Вторник 2 неделя							
	Завтрак							
1	Запеканка рисовая с яблоками	245/2018	200		6.413	6.681	47.273	275.370
2	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный	446/2018	50		1.337	0.825	26.509	119.635
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50		3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200		0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		500		11,75	7,956	105,687	537,453
	Обед							
1	Закуска овощная (салат)	54-13з	60		1.005	3.134	5.537	53.382
2	Суп гороховый с мясом и гречками	306/3/1998.	200		6.624	5.170	21.762	156.101
3	Рыба запеченная в тесте	441/2022	90		13.061	5.637	14.566	161.250
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998.	150		3.226	2.882	26.059	137.304
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40		3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот из сухофруктов (курага, изюм)	1113/3/98	200		0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		740		27,596	17,183	116,374	712,887
	Среда 2 неделя							
	Завтрак							
1	Омлет со стручковой фасолью, (зеленый горошек)	275/2018	200		14.015	21.540	5.087	269.555
2	Закуска овощная (салат)	56/2017	60		0.654	1.686	4.967	37.079
3	Хлеб пшеничный	ТПП	52		3.952	0.468	25.844	117.520
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200		0.296	0.000	11.405	47.298
	Итого за Завтрак:		512		18,917	23,694	47,303	471,452
	Обед							
1	Закуска овощная (салат)	130/3/1998.	60		0.964	3.005	6.124	54.914
2	Суп картофельный с курицей	247/2022	200		4.600	4.573	19.318	132.293
3	Паста сливочная с говядиной	406/2022	200		14.831	24.232	31.584	401.088

4	Хлеб пшеничный	ТПП	40		3.040	0.360	19.880	90.400
5	Компот фруктово-ягодный с сахаром	1110/3/98.	200		0.164	0.000	24.593	98.660
	Итого за Обед:		700		23,599	32,17	101,499	777,355
	Четверг 2 неделя							
	Завтрак							
1	Запеканка творожная	620/3/1998	130		24.021	8.659	19.405	255.767
2	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	ТПП	10		0.040	0.000	6.530	24.700
3	Салат фруктово-овощной(фруктово-овощная сборка)	156/2011	100		0.752	2.843	12.691	78.524
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60		4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200		0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		500		29,573	12,042	75,501	524,039
	Обед							
1	Закуска овощная (салат)	1070/3/1998.	60		1.055	6.030	6.585	84.371
2	Щи из свеж капусты, с картофелем, курицей(со сметаной)	282/3/1998.	200		3.837	6.938	8.985	112.095
3	Плов с курицей(филе курицы)	893/2/1998.	200		14.314	17.353	43.203	385.905
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40		3.040	0.360	19.880	90.400
5	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-1хн-2020	200		0.080	0.000	15.870	63.950
	Итого за Обед:		700		22,326	30,681	94,523	736,721
	Пятница 2 неделя							
	Завтрак							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	54-1з-2020	5		1.340	1.365	0.000	18.050
2	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный	1087/98.	20		0.114	0.000	13.426	53.864
3	Каша молочная с маслом (жидкая)	548/1998.	250		8.109	8.659	39.808	264.306
4	Хлеб пшеничный	ТПП	47		3.572	0.423	23.359	106.220
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200		0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		522		13,335	10,447	83,648	471,888
	Обед							
1	Закуска овощная (салат)	198/1998	60		1.292	5.730	7.985	88.014

2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	307/3/1998.	200		4.752	4.334	17.939	126.862
3	Каша гречневая с мясом по-купечески	ТТК	200		16.128	13.386	24.570	277.168
4	Хлеб пшеничный	ТПП	45		3.420	0.405	22.365	101.700
5	Компот из сухофруктов (курага, изюм)	1113/3/98	200		0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		705		26,232	23,855	101,429	708,194
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:				180,119	127,931	768,612	4896,053
	ИТОГО ЗА ОБЕД:				249,46	255,94	997,947	7165,264
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:				429,579	383,871	1766,559	12061,317
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:				42,96	38,39	176,66	1206,13
	СООТНОШЕНИЕ:				1	0,894	4,112	

Примечание:

Для приготовления молочных блюд используется крупа манная, рисовая, пшеничная, ячневая, овсянные хлопья "Геркулес"
Допускается дополнять меню фруктами и йогуртными продуктами

Все блюда входящие с состав яменю могут быть заменены в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и требования к меню (приложение 3 Контракта), объемно-планировочными решениями пищеблока учреждения, наличием необходимого технологического оборудования.