

Согласованно:
Директор БОУ г. Омска «СОШ №11»
Егорова Т.В.

Утверждено:
ИП Сароян А.М.

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся 5-11 классов БОУ г. Омска «СОШ №11» 2025.год

		Номер по сборнику рецептур	Выход основной	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценност ь
	Понедельник 1 неделя						
	Завтрак						
1	Каша молочная с маслом (жидкая)	548/2/1998г.	250	8.611	6.845	50.240	296.663
2	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке	ТПП	40	2.170	9.415	19.880	173.600
5	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	10.259	43.798
	Итого за Завтрак:		550	17,524	19,44	105,229	663,161
	Обед						
1	Закуска овощная (салат)	130/3/1998.	100	1.550	5.005	9.951	90.292
2	Суп-харчо с говядиной	592/2002	250	3.063	3.859	13.785	101.239
3	Паста сливочная с курицей	406/2022	250	18.889	32.440	38.730	523.510
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Компот плодоваягодный	54-1хн-2020	200	0.200	0.000	16.570	67.850
	Итого за Обед:		840	26,742	41,664	98,916	873,291
	Итого за день:		1390	44,266	61,104	204,145	1536,452
	Вторник 1 неделя						
	Завтрак						
1	Плов с курицей(филе курицы)	893/2/1998.	250	20.987	24.820	54.123	523.351
2	Салат фруктово-овощной	56/2017	50	0.545	1.405	4.139	30.899
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
	Итого за Завтрак:		550	25,532	26,675	93,161	708,668
	Обед						
1	Закуска овощная (салат)	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Суп картофельный с мясом	247/2022	250	5.724	5.161	30.975	184.790
3	Каша гречневая с мясом покупчески	ТТК	225	18.144	15.059	27.642	311.815
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		815	29,701	30,131	120,376	848,145
	Итого за день:		1365	55,233	56,806	213,537	1556,813

	Среда 1 неделя						
	Завтрак						
1	Запеканка из творога	620/3/1998.	150	25.585	18.486	21.406	359.048
2	Соус плодоягодный	1090/98.	40	0.076	0.000	16.698	68.096
3	Салат фруктово-овощной	64/2011	100	2.326	0.566	17.241	85.410
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		550	32,747	19,592	92,22	677,602
	Обед						
1	Закуска овощная (салат)	54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518
2	Суп гороховый с курицей и гречками	306/3/1998.	250	10.433	7.856	31.025	232.078
3	Азу рыбное (филе минтая)	ТТК	100	10.211	5.440	2.399	99.150
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998.	180	3.859	3.746	31.136	166.795
5	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
6	Компот плодоягодный	1110/3/98	200	0.164	0.000	24.593	98.660
	Итого за Обед:		880	30,081	22,487	124,256	800,201
	Итого за день:		1430	62,828	42,079	216,476	1477,803
	Четверг 1 неделя						
	Завтрак						
1	Каша молочная с маслом (жидкая)	548/1/1998г.	250	8.662	7.817	47.374	295.352
2	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
3	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
4	Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке	ТПП	35	2.170	9.415	19.880	173.600
5	Чай ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.320	0.000	11.009	46.218
	Итого за Завтрак:		550	18,012	20,457	105,598	675,57
	Обед						
1	Закуска овощная (салат)	48/2021	100	1.639	5.050	8.675	85.497
2	Щи из свеж капусты, с картофелем и мясом(со сметаной)	282/3/1998.	250	3.234	6.778	11.543	117.417
3	Фрикасе из курицы	599/2022	100	13.346	15.513	7.748	223.845
4	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	180	6.644	2.957	42.466	223.238
5	Хлеб пшеничный	ТПП	47	3.572	0.423	23.359	106.220
6	Компот плодоягодный	54-1хн-2020	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		877	28,435	30,721	108,761	816,067
	Итого за день:		1427	46,447	51,178	214,359	1491,637
	Пятница 1 неделя						
	Завтрак						
1	Каша гречневая с курицей покупчески	ТТК	250	18.802	18.197	29.454	356.152
2	Закуска овощная	198/1998	50	1.077	4.775	6.655	73.345

3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		550	23,879	23,422	68,014	571,945
	Обед						
1	Закуска овощная (салат)	147/2018.	100	0.152	5.005	0.494	47.515
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	307/3/1998.	250	7.131	4.441	23.005	157.083
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)	887/3/1998.	250	15.948	20.974	31.078	370.097
4	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
5	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		855	28,051	30,915	110,482	813,445
	Итого за день:		1405	51,93	54,337	178,496	1385,39
	Понедельник 2 неделя						
	Завтрак						
1	Сыр п/твердых сортов порционный	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	Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке	ТПП	40	2.760	4.920	26.080	183.200
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		550	16,492	14,797	99,642	617,753
	Обед						
1	Закуска овощная (салат)	48/2021	100	1.639	5.050	8.675	85.497
2	Рассольник ленинградский с мясом (со сметаной)	76/2011	250	4.021	8.171	24.925	184.187
3	Печень по-строгановски	748/3/1998.	100	13.330	12.950	7.159	198.610
4	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	180	6.644	2.957	42.466	223.238
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот плодоягодный	54-1хн-2020	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		870	28,674	29,488	118,075	841,782
	Итого за день:		1420	45,166	44,285	217,717	1459,535
	Вторник 2 неделя						
	Завтрак						
1	Фрикасе из курицы	599/2022	100	13.346	15.513	7.748	223.845
2	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	180	4.484	2.812	47.192	232.018
3	Овощи порционные	ТПП	20	0.620	0.040	1.420	8.200
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		550	22,45	18,815	88,265	606,511

	Обед						
1	Закуска овощная (салат)	54-13з	100	1.899	5.450	9.228	91.979
2	Суп гороховый с мясом и гречками	306/3/1998.	250	7.804	6.245	25.986	186.871
3	Рыба запеченный в тесте	441/2022	90	13.061	5.637	14.566	161.250
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998.	180	3.834	4.466	30.868	172.170
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		860	30,278	22,158	129,098	817,12
	Итого за день:		1410	52,728	40,973	217,363	1423,631
	Среда 2 неделя						
	Завтрак						
1	Омлет натуральный на свежем цельном молоке	591/1998.	155	16.585	21.547	3.065	272.720
2	Салат фруктово-овощной	56/2017	100	1.091	2.810	8.278	61.798
3	Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Чай ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
	Итого за Завтрак:		550	25,222	30,957	80,198	723,816
	Обед						
1	Закуска овощная (салат)	130/3/1998.	100	1.550	5.005	9.951	90.292
2	Суп картофельный с курицей	247/2022	250	5.140	5.098	24.376	158.228
3	Паста сливочная с говядиной	406/2022	220	16.316	26.657	34.745	441.232
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Компот плодово-ягодный	1110/3/98	200	0.164	0.000	24.593	98.660
	Итого за Обед:		810	26,21	37,12	113,545	878,812
	Итого за день:		1360	51,432	68,077	193,743	1602,628
	Четверг 2 неделя						
	Завтрак						
1	Запеканка из творога	620/3/1998.	140	23.879	17.253	19.979	335.110
2	Повидло	ТПП	50	0.200	0.000	32.650	123.500
3	Салат фруктово-овощной	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	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		550	29,591	20,636	102,195	702,182
	Обед						
1	Закуска овощная (салат)	1070/3/1998.	100	1.759	10.050	10.975	140.617
2	Щи из свеж капусты, с картофелем, курицей(со сметаной)	282/3/1998.	250	4.245	7.946	11.347	131.791
3	Плов с курицей(филе курицы)	893/2/1998.	225	16.104	19.522	48.603	434.143
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400

5	Компот плодоягодный	54-1хн-2020	200	0.080	0.000	15.870	63.950
	Итого за Обед:		815	25,228	37,878	106,675	860,901
	Итого за день:		1365	54,819	58,514	208,87	1563,083
	Пятница 2 неделя						
	Завтрак						
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Котлета куриная(ф) тушеная в томатном соусе	904/3/1998.	110	12.123	23.908	14.158	319.033
3	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998.	180	3.859	3.746	31.136	166.795
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		550	22,662	30,834	77,199	664,376
	Обед						
1	Закуска овощная (салат)	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	307/3/1998.	250	5.332	4.796	22.634	151.368
3	Каша гречневая с мясом покупечески	ТТК	225	18.144	15.059	27.642	311.815
4	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
5	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		820	29,689	29,811	114,52	826,023
	Итого за день:		1370	52,351	60,645	191,719	1490,399
	ИТОГО ЗА Завтрак:		5500	234,111	225,625	911,721	6611,584
	ИТОГО ЗА Обед:		8442	283,089	312,373	1144,704	8375,787
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		13942	517,2	537,998	2056,425	14987,371
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		1394.2	51,72	53,8	205,64	1498,74
	СООТНОШЕНИЕ:			1	1,04	3,976	

Примечание:

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

** Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины, бананы, груши.

Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов.

***Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор/перец сладкий болгарский) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей.

**** Для приготовления блюд из рыбы используется минтай (филе) или горбуша (филе).

***** Для приготовления горячих напитков используется свежемороженые ягоды малины, черной смородины, облепихи, вишни или ягодный микс и т.д.