

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Новая Сибирь"

Степаненко А.Н.

Согласовано:

Директор БОУ г. Омска "Гимназия №12"

Казимирская Л.Н.

Меню завтраков и обедов для учащихся 1-4 классов для БОУ г. Омска "Гимназия №12"
с 01.04.2025 года

		Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник							
1 неделя							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-13-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная ячневая с вишней, с маслом	548/2/1998г.	250(240/5/5)	8.300	6.712	48.755	288.327
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:			520				
Обед							
1	Закуска овощная с чесноком	198/1998	60	1.292	5.730	7.985	88.014
2	Суп картофельный с курицей	247/2022	200(190/10)	4.600	4.573	19.318	132.293
3	Каша гречневая с мясом покупчески	ТТК	200(160/40)	16.128	13.386	24.570	277.168
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Компот из кураги*	1113/3/98г.	200(185/19/14)	0.988	0.000	26.493	107.540
Итого за Обед:			710				
Итого за день:			1230	42,611	34,121	189,056	1209,87
Вторник							
1 неделя							
Завтрак							
1	Масло сливочное, крестьянское порционное	27/1998	10	0.080	7.250	0.130	66.100
2	Каша молочная рисовая с яблоком и маслом	548/2/1998	250(225/20/5)	5.620	6.705	39.501	241.430
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:			520				
Обед							
1	Закуска овощная из белокачанной капусты	130/3/1998.	60	0.964	3.005	6.124	54.914
2	Суп-харчо с говядиной	592/2002	200(195/5)	2.755	3.327	11.011	84.140
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:			1280	32,722	40,142	180,229	1190,301
Среда							
1 неделя							
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	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Какао со свежим цельным молоком	1222/2/1998.	200	4.742	3.850	21.618	141.610
5	Фрукт свежий: Яблоко	ТПП	100	0.400	0.000	11.300	46.000
Итого за Завтрак:			525				
Обед							
1	Салат из свеклы отварной	54-13з	60	0.968	2.997	6.152	54.311
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(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	Напиток лимонный	699/2004г.	200	0.344	0.000	24.501	102.718
Итого за Обед:			760				
Итого за день:			1285	50,044	37,399	208,003	1355,782
Четверг							
1 неделя							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-13-2020	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 малиной с сахаром	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.296	0.000	11.129	46.338
Итого за Завтрак:			500				
Обед							
1	Кукуруза порционная	ТПП	60	1.320	0.240	8.820	40.800
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	Курица тушеная в сметанном соусе (Филе курицы)*	303/2011	90(45/45)	12.600	18.656	3.206	231.207
4	Макаронные изделия отварные с маслом*	940/2/1998.	150(147/3)	5.514	2.824	35.227	188.533
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:			740				
Итого за день:			1240	42,743	39,264	192,36	1276,339