

Утверждаю:

И.И. Долбилкин А.Ф.

Согласовано:
Директор бюджетного общеобразовательного

учреждения г. Омска

И.И. Долбилкин

И.И. Долбилкин



Средняя общеобразовательная школа № 15

М.В. Матвеева

**Циклическое 12 -дневное меню горячих завтраков
для обучающихся 5-х-11-х классов на 2022 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
174-2017	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Тром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Тром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Итого за Завтрак		565	15.8	16.4	69.9	490.7
Итого за день		565	15.8	16.4	69.9	490.7
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
25/634/1998	Огурец в нарезке	25	0.2	0	0.6	3.5
346/2/1998	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
498 2004	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-7гн-2020	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3
Тром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		530	21.2	10.6	59.1	417.4
Итого за день		530	21.2	10.6	59.1	417.4
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
57 2016	Икра кабачковая	25	0.4	1.2	1.8	19.5
393/2/1998	Плов с курицей	275	25.4	10.2	45.5	375.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Тром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		530	28.3	11.6	68.5	492.2
Итого за день		530	28.3	11.6	68.5	492.2
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
38/2/2011	Запеканка из творога с морковью	175	18.2	10.7	30.6	291.1
090/3/1998	Соус клюквенный	50	0	0	5.8	23.3
4-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Тром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Тром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Итого за Завтрак		525	21.3	11.1	63.1	437.1
Итого за день		525	21.3	11.1	63.1	437.1
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
4-20з-2020	Горошек зеленый	25	0.7	0	1.5	9.2
34/3/1998	Рис отварной с маслом	200	4.8	6.4	48.6	271.4

640/3/1998, 229/2007	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	570	23.1	14.3	85.7	564.3
	Итого за день	570	23.1	14.3	85.7	564.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
173 2017	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-7гн-2020	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Завтрак	560	15.9	16.1	74.5	505.5
	Итого за день	560	15.9	16.1	74.5	505.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
215 (210)/2/2011	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	110	0.4	0.4	10.8	48.8
	Итого за Завтрак	490	15.6	18.6	35.2	371.4
	Итого за день	490	15.6	18.6	35.2	371.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
25/634/1998	Огурец в нарезке	25	0.2	0	0.6	3.5
931/3/1998	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
591 III 2008	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за день	535	27.3	22	73	599
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
820/3/1998	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за день	485	29.2	9.2	46.3	384.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
25/634/1998	Огурец в нарезке	40	0.3	0	1	5.6
204 2007	Макаронные изделия с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
498/2004	Котлета куриная с соусом сметанным	125	15	7.3	11.6	173
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за день	600	28.7	16.7	74.4	564.4