

бюджетное общеобразовательное учреждение
города Омска
«Средняя общеобразовательная школа № 105
имени Героя Советского Союза
Н.П. Бударина»
644103, город Омск, улица Седова, 65

Утверждаю

Согласовано

Директор Школа № 105
И.И. Жукова



Циклическое меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в 2025-26 уч.году

2 вариант

	9418	Номер по сборнику пепегу	Выход основной	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник 1 неделя							
Завтрак							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	ТПП	10	0.040	0.000	6.530	24.700
2	Каша молочная с фруктово-ягодным наполнителем, с маслом (жидкая)	548/2/1998г.	250	8.300	6.712	48.755	288.327
3	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
	Итого за Завтрак:		515	12,783	7,207	89,885	469,155
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	147/2018.	60	0.088	3.003	0.286	28.455
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	307/3/1998	200	4.969	3.986	18.189	124.201
3	Жаркое из курицы	820/3/1998	250	13.493	19.191	29.588	338.206
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот плодово-ягодный	54-1хн-2020	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		770	23,202	28,517	93,390	704,904
Вторник 1 неделя							
Завтрак							
1	Каша молочная с фруктово-ягодным наполнителем, с маслом (жидкая)	548/1998.	250	7.386	8.292	36.398	245.261
2	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		520	14,826	11,562	73,273	446,409
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	54-13з	60	0.968	2.997	6.152	54.311
2	Борщ с капустой и картофелем, курицей	262/1998	200	4.540	7.530	10.947	126.354
3	Каша гречневая с мясом по-купечески	ТТК	200	16.128	13.386	24.570	277.168
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Компот из сухофруктов (курага, изюм)	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		700	25,640	26,826	91,952	696,386
Среда 1 неделя							
Завтрак							
1	Запеканка творожная	ТТК	130	24.021	8.659	19.405	255.767
2	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный/сгущенное	1090/98.	15	0.029	0.000	6.262	25.536
3	Фрукт свежий	ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
4	Хлеб пшеничный	ТПП	37	2.812	0.333	18.389	83.620
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
	Итого за Завтрак:		522	27,622	8,992	69,925	470,741
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	1070/3/1998.	60	1.055	6.030	6.585	84.371
2	Суп гороховый с курицей и гречкой	306/3/1998	200	8.918	6.732	25.598	194.856
3	Рыба тушеная в томате с овощами (филе горбуши)	640/3/1998.	90	12.026	8.635	4.292	142.665
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998.	150	3.226	2.882	26.059	137.304
5	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
6	Компот фруктово-ягодный с сахаром	1113/3/1998	200	0.100	0.000	15.930	65.450
	Итого за Обед:		750	27,73	21,806	102,40	700,005
Четверг 1 неделя							
Завтрак							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	ТПП	10	0.040	0.000	6.530	24.700
2	Каша молочная с маслом (жидкая)	548/1/1998г.	220	7.706	7.304	41.581	263.234
3	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный	1090/98.	10	0.041	0.000	4.451	18.051
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54/3гн/2020	200	0.296	0.000	11.129	46.338
	Итого за Завтрак:		500	15,142	10,574	84,526	489,252
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	9/2018.	60	0.180	4.800	0.823	47.047
2	Щи из свеж. капусты, с картофелем и мясом (со сметаной)	282/3/1998	200	3.939	6.430	9.129	107.318
3	Фрикасе из курицы	ТТК	90	11.071	13.213	7.661	193.720
4	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	150	5.514	2.824	35.227	188.533
5	Хлеб пшеничный	ТПП	50	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Компот из сухофруктов (курага, изюм)	1113/3/98г.	200	1.040	0.000	28.150	114.250
	Итого за Обед:		750	25,204	24,669	96,879	701,340

Пятница 1 неделя							
Завтрак							
1	Омлет натуральный (стручковая фасоль, цветная капуста, зеленый горошек, сыр)	54-10-2020	215	11.700	18.322	3.091	224.343
2	Овощная закуска	ТПП	10	0.310	0.020	0.710	4.100
3	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	ТПП	15	2.680	2.730	0.000	36.100
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	18,955	22,263	65,927	527,655
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	198/1998	60	1.292	5.730	7.985	88.014
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	307/3/1998	200	5.763	3.601	18.874	128.135
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)	887/3/1998	200	12.758	16.779	24.863	296.077
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:			720	23,809	23,923	102,413	702,717
Суббота 1 неделя							
Завтрак							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	ТПП	5	0.040	0.000	0.065	33.050
2	Каша молочная с маслом (жидкая)	548/2/1998г	215	7.387	6.385	43.073	259.004
3	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный	1090/98	20	0.114	0.000	13.426	53.864
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54/3гн/2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
Итого за Завтрак:			500	12,397	10,550	97,789	528,816
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	56/2017	60	0.654	1.686	4.967	37.079
2	Борщ с капустой и картофелем, курицей	262/1998	200	4.540	7.350	10.947	126.354
3	Каша гречневая с мясом по-купечески	ТТК	240	16.308	15.677	29.358	323.135
4	Хлеб пшеничный	ТПП	70	5.320	0.630	34.790	158.200
5	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	64.450
Итого за Обед:			770	26,922	25,343	95,992	710,218
Понедельник 2 неделя							
Завтрак							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	ТПП	10	0.040	0.000	6.530	24.700
2	Каша молочная с маслом (жидкая)	548/2/1998г	200	7.668	7.228	42.676	267.471
3	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный	1090/98	10	0.019	0.000	4.174	17.024
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
6	Фрукт свежий	ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
Итого за Завтрак:			610	12,943	9,250	85,278	472,856
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	1070/3/1998	60	1.069	5.045	5.725	72.009
3	Борщ с капустой и картофелем, курицей	262/1998	200	4.540	7.530	10.947	126.354
4	Печень по-строгановски	748/3/1998	90	10.844	12.462	6.448	181.456
5	Рис отварной с маслом	934/3/1998	150	3.736	2.705	39.275	196.393
6	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
7	Компот из сухофруктов	1113/3/98г	200	1.024	0.000	26.954	109.444
Итого за Обед:			730	22,414	27,653	103,233	746,187
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	40	0.229	0.000	26.852	107.728
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:			500	11,402	7,221	111,000	548,146
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	54-13з	60	1.005	3.134	5.537	53.382
2	Суп гороховый с курицей и гречками	306/3/1998	200	7.853	6.147	21.509	168.156
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)	640/3/1998	90	12.026	8.635	4.292	142.665
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	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:			740	26,712	21,404	106,326	706,181
Среда 2 неделя							
Завтрак							
1	Омлет натуральный (стручковая фасоль, цветная капуста, зеленый горошек, сыр)	54-10-2020	215	11.700	18.322	3.091	224.343
2	Овощная закуска	ТПП	10	0.310	0.020	0.710	4.100
3	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	ТПП	15	2.680	2.730	0.000	36.100
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	19,051	22,263	70,277	545,505
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	9/2018	60	0.964	3.005	6.124	59.914
2	Свекольник с фрикадельками(со сметаной)	95/2018	200	5.261	6.121	14.752	132.685
3	Паста сливочная с говядиной	406/2022	200	14.831	24.232	31.584	401.088
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	4.560	0.540	29.820	135.600

5	Компот фруктово-ягодный с сахаром	1113/3/98	200	0.100	0.000	15.930	65.450
	Итого за Обед:		700	24,096	33,178	87,310	738,937
	Четверг 2 неделя						
	Завтрак						
1	Запеканка творожная	ТТК	140	25.868	9.325	20.897	275.434
2	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный/сгущенное молоко/повидло	ТТП	40	0.076	0.000	16.698	68.096
3	Салат фруктово-овощной(фруктово-овощная сборка)	156/2011	60	0.451	1.706	7.614	47.114
4	Хлеб пшеничный	ТТП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
	Итого за Завтрак:		500	31,218	11,571	82,294	558,072
	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	Рагу овощное с мясом птицы	887/3/1998	220	13.107	17.616	27.922	316.578
4	Хлеб пшеничный	ТТП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот фруктово-ягодный с сахаром	1113/3/98г.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		740	22,539	30,944	88,297	706,828
	Пятница 2 неделя						
	Завтрак						
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	ТТП	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный/сгущенное молоко/повидло	ТТП	10	0.000	0.000	1.996	7.980
3	Каша молочная с маслом (жидкая)	548/1998.	250	8.725	9.190	40.828	275.771
4	Хлеб пшеничный	ТТП	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:		530	15,549	11,93	78,679	473,434
	Обед						
1	Закуска овощная (салат)	198/1998	60	1.292	5.730	7.985	88.014
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	307/3/1998	200	5.763	3.601	18.874	128.135
3	Фрикасе из курицы	ТТК	90	11.071	13.213	7.661	193.720
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998	150	3.226	2.882	26.059	137.304
5	Хлеб пшеничный	ТТП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Компот из сухофруктов (курага, изюм)	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		730	23,261	26,429	103,124	728,150
	Суббота 2 неделя						
	Завтрак						
1	Каша молочная с маслом (жидкая)	548/1/1998г.	180	6.199	6.619	33.857	220.409
2	Изюм/курага (порциями)	82/2018	5	0.090	0.000	3.545	13.800
3	Хлеб пшеничный	ТТП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
4	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	ТТП	10	2.680	2.730	0.000	36.100
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
6	Фрукт свежий	ТТП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
	Итого за Завтрак:		580	10,605	7,024	93,522	472,307
	Обед						
1	Закуска овощная (салат)	130/3/1998.	60	0.964	3.005	6.124	54.914
2	Суп картофельный с мясом	247/2022	200	4.502	3.971	19.528	126.091
3	Капуста тушеная с мясом	440/3/119	240	15.867	21.274	23.859	342.665
5	Хлеб пшеничный	ТТП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
6	Компот фруктово-ягодный с сахаром	1203/3/1998г.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		755	25,517	28,737	91,844	707,217
	ИТОГО ЗА Завтрак:			204,5	133,294	967,201	5822,088
	ИТОГО ЗА Обед:			306,452	305,091	1195,27	8603,92
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:			510,952	438,385	2162,471	14426,008
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:			42,58	36,53	180,21	1202,17
	СООТНОШЕНИЕ:			1	0,858	4,232	

ПРИМЕЧАНИЕ

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

Все блюда входящие в состав меню могут быть заменены в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20, объемно-планировочных решений пищеблока учреждения, наличия необходимого технологического оборудования и по согласованию с Заказчиком