



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



**Циклическое меню завтраков
для учащихся 5-11 классов,
получающих дотационное питание
на 2025 уч. год.**

		Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	Понедельник 1 неделя						
	Завтрак						
1	Сосиски отварные	715/1998.	105	12.040	23.625	8.065	253.050
2	Макаронные изделия отварные	940/2/1998.	200	7.392	3.046	47.260	246.222
3	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
	Итого за Завтрак:		550	23,115	27,076	84,955	632,8
	Итого за день:		550	23,115	27,076	84,955	632,8
	Вторник 1 неделя						
	Завтрак						
1	Плов с курицей	893/2/1998.	280	16.485	20.988	64.612	512.823
2	Хлеб пшеничный	ТПП	70	5.320	0.630	34.790	158.200
3	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		550	22,005	21,618	106,457	700,471
	Итого за день:		550	22,005	21,618	106,457	700,471
	Среда 1 неделя						
	Завтрак						
1	Запеканка творожно-морковная	ТТК	140	17.164	10.204	22.905	202.168
2	Соус фруктовый*	1090/98.	20	0.038	0.000	8.349	34.048
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай плодово-ягодный с сахаром*	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
5	Фрукт свежий**	ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
	Итого за Завтрак:		560	22,522	10,744	86,943	477,634
	Итого за день:		560	22,522	10,744	86,943	477,634
	Четверг 1 неделя						
	Завтрак						
1	Тефтели(биточки) тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	120	13.449	11.698	12.659	212.132
2	Гречка отварная	931/3/1998.	180	10.328	4.874	46.732	271.694
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай плодово-ягодный с сахаром*	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.129	46.338
	Итого за Завтрак:		550	27,873	17,022	95,37	643,164
	Итого за день:		550	27,873	17,022	95,37	643,164

	Пятница 1 неделя						
	Завтрак						
1	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	120	13.724	12.389	13.384	219.906
2	Рис отварной	934/3/1998.	180	4.484	2.812	47.192	232.018
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	22,208	15,651	92,481	594,372
	Итого за день:		550	22,208	15,651	92,481	594,372
	Понедельник 2 неделя						
	Завтрак						
1	Сосиски отварные	715/1998.	105	12.040	23.625	8.065	253.050
2	Макаронные изделия отварные	940/2/1998.	200	7.392	3.046	47.260	246.222
3	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
	Итого за Завтрак:		550	23,115	27,076	84,955	632,8
	Итого за день:		550	23,115	27,076	84,955	632,8
	Вторник 2 неделя						
	Завтрак						
1	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	120	13.724	12.389	13.384	219.906
2	Гречка отварная	931/3/1998.	180	10.328	4.874	46.732	271.694
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	28,052	17,713	92,021	634,048
	Итого за день:		550	28,052	17,713	92,021	634,048
	Среда 2 неделя						
	Завтрак						
1	Плов с курицей	893/2/1998.	280	16.485	20.988	64.612	512.823
2	Хлеб пшеничный	ТПП	70	5.320	0.630	34.790	158.200
3	Чай плодово-ягодный с сахаром*	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
	Итого за Завтрак:		550	22,101	21,618	110,807	718,321
	Итого за день:		550	22,101	21,618	110,807	718,321
	Четверг 2 неделя						
	Завтрак						
1	Тефтели(биточки) тушеные в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	140	13.445	10.202	13.618	202.264
2	Картофель отварной	423/3/1998.	180	3.682	2.358	36.070	171.637
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
	Итого за Завтрак:		580	21,95	13,1	86,773	541,329
	Итого за день:		580	21,95	13,1	86,773	541,329

	Пятница 2 неделя						
	Завтрак						
1	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	120	13.724	12.389	13.384	219.906
2	Макаронные изделия отварные	940/2/1998.	180	6.644	2.957	42.466	223.238
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	24,368	15,796	87,755	585,592
	Итого за день:		550	24,368	15,796	87,755	585,592
	ИТОГО ЗА Завтрак:		6640	279,123	222,494	1117,364	7370,756
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		6640	279,123	222,494	1117,364	7370,756
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		553.33	23,26	18,54	93,11	614,23
	СООТНОШЕНИЕ:			1	0,797	4,003	