



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
на 2025 уч. год.**

	9686	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.	180	6.644	2.957	42.466	223.238
3	Хлеб пшеничный	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Кондитерские изд. в ассортименте	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
	Итого за Завтрак:		550	23,488	28,382	99,842	705,686
	Итого за день:		550	23,488	28,382	99,842	705,686
	Вторник 1 неделя						
	Завтрак						
1	Плов с курицей	893/2/1998.	250	17.893	21.692	54.004	482.381
2	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
3	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
4	Кондитерские изд. в ассортименте	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
	Итого за Завтрак:		550	25,723	28,337	120,994	865,129
	Итого за день:		550	25,723	28,337	120,994	865,129
	Среда 1 неделя						
	Завтрак						
1	Запеканка творожная	ТТК	145	26.792	9.659	21.644	285.278
2	Соус клубничный	1090/98.	20	0.038	0.000	8.349	34.048
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
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:		555	31,39	10,109	80,712	538,144
	Итого за день:		555	31,39	10,109	80,712	538,144
	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
	Суббота 1 неделя						
	Завтрак						
1	Гуляш из говядины	827/3/98.	90	11.977	14.078	6.519	194.761
2	Картофель отварной, с маслом	423/3/1998.	180	3.682	2.358	36.070	171.637
3	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
4	Кондитерские изд. в ассортименте	ТПП	35	2.170	9.415	19.880	173.600
5	Чай плодово-ягодный с сахаром*	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
	Итого за Завтрак:		550	21,545	26,256	96,239	688,996
	Итого за день:		550	21,545	26,256	96,239	688,996
	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.	180	6.644	2.957	42.466	223.238
3	Хлеб пшеничный	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Кондитерские изд. в ассортименте	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
Итого за Завтрак:			550	23,488	28,382	99,842	705,686
Итого за день:			550	23,488	28,382	99,842	705,686
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.	250	16.782	20.658	55.294	473.805
2	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
3	Чай плодово-ягодный с сахаром*	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
4	Кондитерские изд. в ассортименте	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
Итого за Завтрак:			550	24,708	27,303	126,634	874,403
Итого за день:			550	24,708	27,303	126,634	874,403
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, с маслом	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
Суббота 2 неделя							
Завтрак							
1	Фрикасе из курицы	599/2022	90	11.071	13.213	7.661	193.720
2	Рис отварной	934/3/1998.	180	4.484	2.812	47.192	232.018
3	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
4	Чай плодово-ягодный с сахаром*	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
5	Кондитерские изд. в ассортименте	ТПП	50	3.201	4.415	19.502	130.582
6	Повидло	ТПП	10	0.040	0.000	6.530	24.700
Итого за Завтрак:			560	21,372	20,71	107,2	696,118
Итого за день:			560	21,372	20,71	107,2	696,118
ИТОГО ЗА Завтрак:			6645	296,165	248,761	1185,863	8072,667
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:			6645	296,165	248,761	1185,863	8072,667
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:			553.75	24,68	20,73	98,82	672,72
СООТНОШЕНИЕ:				1	0,84	4,004	

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
Суббота 1 неделя							
Завтрак							
1	Гуляш из говядины	827/3/98.	90	11.977	14.078	6.519	194.761
2	Картофель отварной, с маслом	423/3/1998.	180	3.682	2.358	36.070	171.637
3	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
4	Кондитерские изд. в ассортименте	ТПП	35	2.170	9.415	19.880	173.600
5	Чай плодово-ягодный с сахаром*	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
Итого за Завтрак:			550	21,545	26,256	96,239	688,996
Итого за день:			550	21,545	26,256	96,239	688,996
Понедельник 2 неделя							
Завтрак							
1	Сосиски отварные	715/1998.	105	12.040	23.625	8.065	253.050