



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



МЕНЮ
завтраков для обучающихся 5-11 классов
из семей, призванных на военную службу по мобилизации

		Номер по сборнику рецептур	Выход основной	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	Понедельник 1 неделя Завтрак						
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Колбасные изделия отварные	715/1998.	105	0.853	5.517	0.260	55.605
3	Макаронные изделия отварные	940/2/1998.	150	5.514	2.824	35.227	188.533
4	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
5	Чай с сахаром/фруктово- ягодный с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
6	Кондитерское изделие в инд.упаковке	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
	Итого за Завтрак:		550	15,371	13,051	94,738	554,836
	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/фруктово- ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
4	Кондитерское изделие в инд.упаковке	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
	Итого за Завтрак:		550	25,723	28,337	120,994	865,129
	Среда 1 неделя						
	Завтрак						
1	Запеканка творожная	ТТК	150	27.716	9.991	22.390	295.112
2	Соус (сироп) фруктово- ягодный/шоколадный	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 с сахаром/фруктово- 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	32,314	10,441	81,458	547,978
	Четверг 1 неделя						
	Завтрак						
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100

2	Тефтели(биточки) тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1 998	110	13.299	10.632	12.126	199.755
3	Гречка отварная	931/3/1998.	150	8.526	5.125	38.545	234.075
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Чай с сахаром/фруктово- ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.129	46.338
6	Кондитерское изделие в инд. упаковке	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
	Итого за Завтрак:		550	30,482	20,422	111,301	747,738
	Пятница 1 неделя						
	Завтрак						
1	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1 998	110	13.606	12.181	12.609	214.478
2	Рис отварной	934/3/1998.	150	3.736	2.705	39.275	196.393
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром/фруктово- ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
5	Кондитерское изделие в инд. упаковке	ТПП	40	2.170	9.415	19.880	173.600
	Итого за Завтрак:		550	23,512	24,751	103,669	726,919
	Понедельник 2 неделя						
	Завтрак						
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Колбасные изделия отварные	715/1998.	105	0.853	5.517	0.260	55.605
3	Макаронные изделия отварные	940/2/1998.	150	5.514	2.824	35.227	188.533
4	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
5	Чай с сахаром/фруктово- ягодный с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
6	Кондитерское изделие в инд. упаковке	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
	Итого за Завтрак:		550	15,371	13,051	94,738	554,836
	Вторник 2 неделя						
	Завтрак						
1	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1 998	120	13.724	12.389	13.384	219.906
2	Гречка отварная	931/3/1998.	180	10.277	5.583	46.481	276.881
3	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
4	Чай с сахаром/фруктово- ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		555	28,381	18,467	94,255	650,535
	Среда 2 неделя						

	Завтрак						
1	Плов с курицей(филе курицы)	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 с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
4	Закуска овощная (салат)	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
	Итого за Завтрак:		550	24,708	27,303	126,634	874,403
	Четверг 2 неделя						
	Завтрак						
1	Тефтели(биточки) тушеные в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	120	13.267	9.521	12.595	191.357
2	Картофель отварной, с маслом	423/3/1998.	180	3.669	3.082	35.880	177.390
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
	Итого за Завтрак:		560	21,759	13,143	85,56	536,175
	Пятница 2 неделя						
	Завтрак						
1	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	110	13.606	12.181	12.609	214.478
2	Макаронные изделия отварные	940/2/1998.	150	5.514	2.824	35.227	188.533
3	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
5	Кондитерское изделие в инд.упаковке	ТПП	35	2.170	9.415	19.880	173.600
	Итого за Завтрак:		550	25,67	24,915	102,106	730,359
	ИТОГО ЗА Завтрак:			288,076	243,071	1233,181	8255,942

