



**ООО Сервисная компания**  
**«ИНКОС»**  
 644007, г. Омск, ул. Сервисная, 192  
 ИНН 550309  
 Р/с 40702810610430009205  
 в филиале № 5440 ВТБ 24 (ПАО)  
 г. Новосибирск  
 БИК 54070838  
 К/с 30704810610430000731

Утверждено  
 Директор ООО СК "Инкос"  
 А.П.Ермолин

**Циклическое меню**  
 горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов с 01.01.24 года.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка		
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
Завтрак	Каша молочная****	200	4,60	5,80	24,30	167,20	54-26к-2022/СР	
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-13-2022/СР	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19з-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	54-4гн-2022/СР	
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>17,90</b>	<b>23,60</b>	<b>62,50</b>	<b>532,30</b>		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	7,20	7,50	102,20	88/2011	
	Фрикадельки из говядины	90	12,30	10,90	6,10	172,00	54-29м-2022/ТПП	
	Соус сметанный	50	0,70	4,10	1,60	46,50	54-1соус/СР	
	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.	
	Компот из ягоды***	200	0,10	0,00	7,20	29,30	54-31хн-2022/СР	
<b>Итого за Обед:</b>		<b>830</b>	<b>26,90</b>	<b>27,80</b>	<b>96,10</b>	<b>742,80</b>		
<b>День 2</b>								
Завтрак	Тефтели из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16м-2022/ТПП	
	Соус сметанный с томатом	50	0,70	1,40	2,70	25,60	331/2011	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.	
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022/СР	
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>25,40</b>	<b>21,60</b>	<b>72,50</b>	<b>585,70</b>		
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР	
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	200	14,00	6,10	9,10	147,10	117/2011	
	Рагу из курицы	250	26,20	8,80	21,90	271,70	54-22м-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-35хн-2022/СР	
<b>Итого за Обед:</b>		<b>790</b>	<b>48,40</b>	<b>15,60</b>	<b>93,70</b>	<b>709,20</b>		
<b>День 3</b>								
Завтрак	Запеканка из творога (сырники из творога)	150	29,66	10,67	21,65	301,20	54-1г-2022/СР	
	Сгущенное молоко	10	0,70	0,90	5,60	32,70	Пром.	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.	
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР	
	Йогурт в инд/упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.	
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>38,26</b>	<b>13,37</b>	<b>63,85</b>	<b>528,70</b>		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	6,10	4,30	74,30	54-11з-2022/СР	
	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,30	10,70	88,30	54-18с-2022/СР	
	Печень по-строгановски	90	15,10	14,30	6,00	212,80	54-18м-2022/СР	
	Картофель отварной, с маслом	150	2,90	3,70	22,20	133,80	125/2011	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.	
	Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2022/СР	
<b>Итого за Обед:</b>		<b>780</b>	<b>26,00</b>	<b>29,50</b>	<b>93,20</b>	<b>741,60</b>		
<b>День 4</b>								
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР	
	Котлета (биточек) из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,80	54-5м-2022/ТПП	
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР	
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>24,30</b>	<b>15,60</b>	<b>59,40</b>	<b>475,20</b>		
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР	
	Суп из овощей	200	1,40	1,90	8,10	55,50	54-26с-2022/СР	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9р-2022/СР	
	Рис отварной	170	4,10	5,50	41,30	230,70	54-6г-2022/СР	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.	
Компот из ягоды***	200	0,10	0,10	7,80	32,70	54-11хн-2022/СР		
<b>Итого за Обед:</b>		<b>800</b>	<b>28,90</b>	<b>33,60</b>	<b>99,70</b>	<b>816,20</b>		
<b>День 5</b>								
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24з-2022/СР	
	Плов с курицей	200	27,20	8,10	33,20	314,60	54-12м-2022/СР	
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.	
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8гн-2022/СР	
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>31,40</b>	<b>11,30</b>	<b>64,50</b>	<b>486,40</b>	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022/СР	
	Рассольник Ленинградский	200	4,80	5,80	13,60	125,50	54-3с-2022/СР	
	Курица тушеная в соусе	90	21,00	5,50	3,50	147,10	290/2011	
	Макароны отварные	170	6,00	5,60	37,20	223,00	54-1г-2022/СР	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.	
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13хн-2022/СР	
<b>Итого за Обед:</b>		<b>790</b>	<b>37,70</b>	<b>18,00</b>	<b>99,40</b>	<b>710,70</b>		



Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная****	200	6,90	5,80	32,10	208,30	54-23к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,60	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/СР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19з-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,40</b>	<b>19,90</b>	<b>66,50</b>	<b>510,90</b>	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР
	Суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с-2022/СР
	Тефтели из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16м-2022/ТПП
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,20	11,00	46,70	54-34хн-2022/СР
<b>Итого за Обед:</b>		<b>780</b>	<b>33,90</b>	<b>25,40</b>	<b>103,70</b>	<b>778,20</b>	
День 2							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР
	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,50	54-1о-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Булочка сладкая	50	4,00	7,00	28,00	191,00	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>21,60</b>	<b>25,40</b>	<b>60,80</b>	<b>559,20</b>	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,50	3,50	23,10	149,50	54-7с-2022/СР
	Жаркое по домашнему из курицы	250	31,00	7,80	22,00	282,00	54-28м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягоды***	200	0,20	0,10	7,70	32,70	54-10хн-2022/СР
<b>Итого за Обед:</b>		<b>840</b>	<b>44,50</b>	<b>18,50</b>	<b>90,70</b>	<b>706,50</b>	
День 3							
Завтрак	Каша молочная****	180	7,70	10,10	30,90	245,60	54-9к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8гн-2022/СР
	Фрукт свежий**	200	1,80	0,40	16,20	75,60	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>17,10</b>	<b>15,40</b>	<b>78,90</b>	<b>523,30</b>	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022/СР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,10	19,80	5,00	266,10	54-9р-2022/СР
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
Компот из ягоды***	200	0,10	0,10	7,80	32,70	54-11хн-2022/СР	
<b>Итого за Обед:</b>		<b>780</b>	<b>31,00</b>	<b>32,00</b>	<b>76,70</b>	<b>717,90</b>	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР
	Котлета(биточек) рыбная	90	12,60	2,40	7,70	102,90	54-3р-2022/ТПП
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2020/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>19,60</b>	<b>12,80</b>	<b>71,30</b>	<b>479,30</b>	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24з-2022/СР
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5с-2022/СР
	Плов с курицей	220	30,00	8,90	36,50	346,10	54-12м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2022/СР
<b>Итого за Обед:</b>		<b>730</b>	<b>43,20</b>	<b>18,50</b>	<b>92,90</b>	<b>711,50</b>	
День 5							
Завтрак	Сырники (творожная запеканка)	150	10,10	2,90	83,80	401,60	54-9к-2022/СР
	Повидло	25	0,10	0,00	16,00	64,30	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Йогурт в инд/упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,30</b>	<b>4,70</b>	<b>121,80</b>	<b>594,70</b>	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР
	Рассольник домашний	200	4,60	5,70	11,60	116,10	54-4с-2022/СР
	Гуляш из говядины	90	15,31	14,86	3,51	208,90	54-2м-2022/ТПП
	Макаронные отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,60	75,10	1008/2010
<b>Итого за Обед:</b>		<b>780</b>	<b>32,31</b>	<b>26,56</b>	<b>101,71</b>	<b>775,50</b>	
<b>Средние показатели за период (завтрак):</b>		<b>525</b>	<b>22,826</b>	<b>16,367</b>	<b>72,205</b>	<b>527,57</b>	
<b>Средние показатели за период (обед):</b>		<b>790</b>	<b>35,281</b>	<b>24,546</b>	<b>94,781</b>	<b>741,01</b>	
<b>Средние показатели за период:</b>		<b>1315</b>	<b>58,107</b>	<b>40,913</b>	<b>166,986</b>	<b>1268,58</b>	