

Согласовано  
 Директор БОУ Г.Омска «СОШ №111»  
 /Галеева Л.В./

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ОБЩЕСТВЕННОГО  
 ПИТАНИЯ ПРО  
 /Порывалов Ю.Н./

Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся из семей граждан, призванных на военную службу по мобилизации (сумма 1 дня 90 рублей), с 01.01.25 года.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша молочная*	150	6,10	8,40	24,30	197,30	54-12к-2022/СР
	Соус ягодный***	50	0,00	0,00	10,30	41,40	336/2011/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	71,70	54-1а-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>17,04</b>	<b>14,90</b>	<b>80,40</b>	<b>524,70</b>	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,80	2,70	4,60	45,70	54-2а-2022/СР
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200	4,72	9,49	7,58	134,30	54-1с-2022/СР
	Голубец ленивый	90	7,60	6,90	5,80	115,50	54-3м-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>26,82</b>	<b>26,59</b>	<b>96,58</b>	<b>732,40</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,00	6,10	5,80	81,50	54-8з-2022/ТПП
	Макароны запеченные с яйцом	160	8,00	8,40	28,00	219,60	206/2011/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	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>540</b>	<b>15,30</b>	<b>15,20</b>	<b>79,80</b>	<b>516,50</b>	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-20з-2022/СР
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	200	14,00	6,10	9,10	147,10	№ 117/2011
	Печень по-строгановски	90	15,07	14,28	5,99	232,90	№ 54-18м/СР
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-35хн-2022/СР
<b>Итого за Обед:</b>		<b>780</b>	<b>39,87</b>	<b>32,28</b>	<b>109,19</b>	<b>906,60</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша молочная*	180	7,50	9,10	33,90	247,40	54-27к-2022/СР
	Булочка сладкая	50	4,00	7,00	28,00	191,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>17,91</b>	<b>16,80</b>	<b>102,93</b>	<b>634,50</b>	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,10	8,20	6,10	110,60	54-11з-2022/СР
	Свекольник с мясом птицы	200	4,20	6,00	8,16	103,20	54-18с-2022/СР
	Тефтели рыбные	90	21,20	9,50	12,70	220,90	ТПП/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.
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13хн-2022/СР
<b>Итого за Обед:</b>		<b>780</b>	<b>37,50</b>	<b>30,20</b>	<b>93,56</b>	<b>796,00</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,70	6,00	5,40	78,90	6/2011/СР
	Залепанка(сырники) из творога с соусом	160	21,90	7,80	41,00	322,50	54-1г-2022/336/2011/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>28,90</b>	<b>14,40</b>	<b>92,20</b>	<b>615,70</b>	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР
	Суп из овощей с мясом	200	5,70	7,10	8,20	119,40	54-17с-2022/СР
	Котлета (биточек) из курицы	90	15,07	14,28	5,99	232,90	54-5м-2022/ТПП
	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Напиток из шиповника	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-13хн-2022/СР
<b>Итого за Обед:</b>		<b>750</b>	<b>31,27</b>	<b>32,28</b>	<b>88,19</b>	<b>788,50</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша с ягодами*	200	2,35	5,37	33,97	193,33	195/2016/СР
	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,20	54-19з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	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>8,85</b>	<b>20,57</b>	<b>80,27</b>	<b>540,93</b>	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-3з-2022/СР
	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	200	7,55	8,10	13,74	157,60	54-3с-2022/СР
	Мясо тушеное	90	13,50	14,50	2,30	194,00	256/2011/СР
	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 смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022/СР
<b>Итого за Обед:</b>		<b>780</b>	<b>36,25</b>	<b>30,10</b>	<b>109,54</b>	<b>854,10</b>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная*	200	6,80	7,40	24,60	192,70	155/2011/CP
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/CP
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>17,74</b>	<b>13,90</b>	<b>70,40</b>	<b>478,70</b>		
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/CP
	Суп гороховый с мясом	200	9,50	6,90	16,38	165,10	54-8р-2022/CP
	Тефтели	90	11,40	16,10	10,90	234,30	54-16м-2022/ТПП
	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022/CP
<b>Итого за Обед:</b>	<b>750</b>	<b>30,50</b>	<b>28,60</b>	<b>101,18</b>	<b>783,50</b>		
День 2							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,07	8,18	5,53	108,00	54-21з-2022/CP
	Омлет натуральный	160	13,52	19,17	3,47	240,60	54-1о/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/CP
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>22,89</b>	<b>28,05</b>	<b>55,00</b>	<b>564,00</b>		
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/CP
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	11,30	3,82	23,29	172,70	54-7с-2022/CP
	Жаркое по-домашнему	250	31,01	7,78	21,98	292,10	54-28м-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром
	Холодный чай фруктовый с сахаром	200	0,31	0,10	1,63	28,60	54-19хн-2022/CP
<b>Итого за Обед:</b>	<b>840</b>	<b>49,42</b>	<b>18,80</b>	<b>84,80</b>	<b>735,70</b>		
День 3							
Завтрак	Каша молочная*	200	8,10	9,20	38,60	270,30	54-13к-2022/CP
	Повидло	20	0,10	0,00	13,00	52,30	Пром
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/CP
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>14,61</b>	<b>9,90</b>	<b>92,63</b>	<b>518,70</b>		
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,10	8,20	6,10	110,60	54-3з-2022/CP
	Борщ с капустой и картофелем с мясом	200	7,51	7,96	10,24	142,50	54-2с-2022/CP
	Курица тушеная с морковью	90	12,71	5,22	4,00	113,70	54-25м-2022/CP
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4з-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	6,80	27,80	1008/2010
<b>Итого за Обед:</b>	<b>780</b>	<b>36,92</b>	<b>28,68</b>	<b>94,74</b>	<b>784,80</b>		
День 4							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,70	6,00	5,40	78,90	6/2011/CP
	Сырники(запеканка) из творога с соусом	160	7,00	2,00	91,70	412,30	пром/54-10соус/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/CP
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>14,00</b>	<b>8,60</b>	<b>142,90</b>	<b>705,50</b>		
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,80	2,70	4,60	45,70	54-13з-2022/CP
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5с-2022/CP
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	17,09	19,76	4,95	266,10	54-9р-2022/CP
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6р-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром
	Напиток из цитрусовых плодов	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-33хн-2022/CP
<b>Итого за Обед:</b>	<b>780</b>	<b>36,39</b>	<b>34,46</b>	<b>107,15</b>	<b>883,60</b>		
День 5							
Завтрак	Каша молочная с яблоками*	200	8,23	1,45	38,83	270,70	194/2011/CP
	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,20	54-19з-2022/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/CP
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>14,73</b>	<b>16,65</b>	<b>85,13</b>	<b>618,30</b>		