

Утверждаю:



Д.А. Давыдов

Согласовано:

Директор бюджетного образовательного учреждения с. Омска

*Светлана Александровна*  
*Сидорова*

**Циклическое 12-дневное меню горячих обедов  
для обучающихся 5-х-11-х классов на 2022 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Обед</b>						
57/2016	Икра кабачковая	25	0.4	1.2	1.8	19.5
76/2011	Рассольник Ленинградский	255	6.1	7.4	17.4	160.1
256/2017	Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб урожайный	30	2	0.4	11.9	58.7
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>39.3</b>	<b>36.8</b>	<b>78.2</b>	<b>799.8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>790</b>	<b>39.3</b>	<b>36.8</b>	<b>78.2</b>	<b>799.8</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Обед</b>						
827/3/2008	Маринад овощной с томатом	35	0.5	3.1	3.4	43.6
262/1998	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	6	7.2	12.9	140.8
934/3/1998	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
232/2017	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.2	17.6	4.4	236.5
54-12хн-2020	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб урожайный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>31.6</b>	<b>35</b>	<b>107.4</b>	<b>871.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>840</b>	<b>31.6</b>	<b>35</b>	<b>107.4</b>	<b>871.6</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Обед</b>						
50/III/2008	Огурец консервированный	20	0.2	0	0.5	2.8
99/2017	Суп из овощей	255	1.8	4.7	10.3	90.8
940/3/1998	Макароны отварные	175	6.2	5.7	38.3	229.6
КТК 906, 268/2017	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-9хн-2020	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб урожайный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>27.1</b>	<b>25.1</b>	<b>99.9</b>	<b>734.1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>795</b>	<b>27.1</b>	<b>25.1</b>	<b>99.9</b>	<b>734.1</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Обед</b>						
306/3/1998	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
887/3/1998	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7

648 2 2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб урожайный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>39.1</b>	<b>15.1</b>	<b>81.8</b>	<b>620</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>760</b>	<b>39.1</b>	<b>15.1</b>	<b>81.8</b>	<b>620</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
282/3/1998	Щи из свежей капусты со сметаной	255	5.9	7.2	7.3	117.6
946/2/1998	Картофельное пюре	175	3.6	6.2	23.1	162.6
КТК 905, (498 2004)	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб урожайный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>29.4</b>	<b>17.3</b>	<b>84.7</b>	<b>612.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>29.4</b>	<b>17.3</b>	<b>84.7</b>	<b>612.4</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Обед</b>					
54-20з-2020	Горошек консервированный	20	0.6	0	1.2	7.4
316/3/1998	Суп крестьянский с крупой	250	6.4	7.2	13.5	144.5
931/3/1998	Гречка отварная с маслом	150	8.2	6.3	35.9	233.7
748/3/1998	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб урожайный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>37.1</b>	<b>30.1</b>	<b>106.2</b>	<b>843.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>785</b>	<b>37.1</b>	<b>30.1</b>	<b>106.2</b>	<b>843.8</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
57 2016	Икра кабачковая	25	0.4	1.2	1.8	19.5
95/2018	Свекольник (со сметаной)	255	2.3	5.4	13.6	112.6
54-15м-2020	Плов из булгура с курицей	250	24.6	10.9	48.5	390.4
54-12хн-2020	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб урожайный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>31.7</b>	<b>18.1</b>	<b>97.6</b>	<b>680.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>31.7</b>	<b>18.1</b>	<b>97.6</b>	<b>680.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
306/3/1998	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
934/3/1998	Рис отварной	175	4.2	5.6	42.5	237.4
640/3/1998, 229/2007	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб урожайный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>28.3</b>	<b>17.9</b>	<b>104.7</b>	<b>693.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>765</b>	<b>28.3</b>	<b>17.9</b>	<b>104.7</b>	<b>693.4</b>



Неделя 2 Среда						
Обед						
262/1998	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	6	7.2	12.9	140.8
940/3/1998	Макароны отварные	195	6.9	6.4	42.6	255.8
КТК 906, 268 2017	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб урожайный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>32.7</b>	<b>27.4</b>	<b>123.1</b>	<b>871</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>805</b>	<b>32.7</b>	<b>27.4</b>	<b>123.1</b>	<b>871</b>
Неделя 2 Четверг						
Обед						
50/III/2008	Огурец консервированный	25	0.2	0	0.6	3.5
282/3/1998	Щи из свежей капусты со сметаной	255	5.9	7.2	7.3	117.6
946/2/1998	Картофельное пюре	175	3.6	6.2	23.1	162.6
КТК 907, 335 (668) III 1999	Тефтели из говядины с рисом	70	10.1	10.2	5.7	155.3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб урожайный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>25.1</b>	<b>24.3</b>	<b>79</b>	<b>634.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>785</b>	<b>25.1</b>	<b>24.3</b>	<b>79</b>	<b>634.9</b>
Неделя 2 Пятница						
Обед						
57 2016	Икра кабачковая	25	0.4	1.2	1.8	19.5
99 2017	Суп из овощей	255	1.8	4.7	10.3	90.8
893/2/1998	Плов с курицей	250	23.1	9.3	41.3	341.5
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб урожайный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>29.9</b>	<b>15.9</b>	<b>88.5</b>	<b>616.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>29.9</b>	<b>15.9</b>	<b>88.5</b>	<b>616.3</b>
Неделя 2 Суббота						
Обед						
54-20з-2020	Горошек консервированный	30	0.9	0.1	1.8	11.1
307/2/1998	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
259/2017	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-21хн-2020	Кисель из концентрата	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб урожайный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>37.6</b>	<b>27.8</b>	<b>92.3</b>	<b>769.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>37.6</b>	<b>27.8</b>	<b>92.3</b>	<b>769.2</b>