

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Новая Сибирь

Степаненко А.Н.

Согласовано:

Директор БОУ г. Омска "Гимназия №139"

Поминова М.С.

Меню обедов для учащихся 5-11 классов для БОУ г. Омска "Гимназия №139"
с 09.01.2025 года

		Цена	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	Понедельник 1 неделя							
	Обед							
1	Закуска овощная с чесноком		198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Суп картофельный с курицей		247/2022	250(240/10)	5.140	5.098	24.376	158.228
3	Каша гречневая с мясом покупчески		ТТК	245 (200/45)	18.777	15.618	30.539	330.922
4	Хлеб пшеничный		ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Компот из кураги*		1113/3/98г.	200(185/19/14)	0.988	0.000	26.493	107.540
	Итого за Обед:	120.00 р.		845				
	Итого за день:	120.00 р.		845	30,858	30,717	119,567	856,38
	Вторник 1 неделя							
	Обед							
1	Закуска овощная из белокачанной капусты		130/3/1998.	100	1.550	5.005	9.951	90.292
2	Суп-харчо с говядиной		592/2002	250(230/20)	7.630	7.453	13.539	148.481
3	Жаркое из курицы(филе птицы)		820/3/1998.	240(200/40)	13.343	18.775	28.198	328.619
4	Хлеб пшеничный		ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот из сухофруктов*		1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:	120.00 р.		850				
	Итого за день:	120.00 р.		850	27,723	31,773	110,078	817,442
	Среда 1 неделя							
	Обед							
1	Салат из свеклы отварной		54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518
2	Суп гороховый с мясом		306/3/1998.	263(250/13)	9.400	8.195	21.560	193.190
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)*		640/3/1998.	100(50/50)	13.362	9.594	4.770	158.515
4	Рис отварной с маслом		934/3/1998.	180(177/3)	4.484	2.812	47.192	232.018
5	Хлеб пшеничный		ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Напиток лимонный		699/2004г.	200	0.344	0.000	24.501	102.718
	Итого за Обед:	120.00 р.		903				
	Итого за день:	120.00 р.		903	33,764	26,136	138,096	912,559
	Четверг 1 неделя							
	Обед							
1	Кукуруза порционная		ТПП	100	2.200	0.400	14.700	68.000
2	Щи из свеж капусты, с картофелем и мясом(со сметаной)		282/3/1998.	250(240/5/5)	3.234	6.778	11.543	117.417
3	Курица тушеная в сметанном соусе (филе курицы)*		303/2011	100(50/50)	14.803	20.776	7.926	277.266
4	Макаронные изделия отварные с маслом		940/2/1998.	180(177/3)	6.644	2.957	42.466	223.238
5	Хлеб пшеничный		ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот из кураги*		1113/3/98г.	200(185/19/14)	0.988	0.000	26.493	107.540
	Итого за Обед:	120.00 р.		870				
	Итого за день:	120.00 р.		870	30,909	31,271	123,008	883,861

	Пятница 1 неделя						
	Обед						
1	Салат овощной с яблоком	56/2017	100	1.091	2.810	8.278	61.798
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками*	307/3/1998.	250(235/15)	6.343	4.084	23.569	152.821
3	Плов с курицей(филе курицы)	893/2/1998.	240(200/40)	17.875	21.673	54.003	482.140
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:	120.00 р.	850				
	Итого за день:	120.00 р.	850	30,509	29,107	144,24	946,809
	Понедельник 2 неделя						
	Обед						
1	Закуска овощная с чесноком	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Щи из свеж капусты, с картофелем и мясом(со сметаной)	282/3/1998.	250(240/5/5)	3.234	6.778	11.543	117.417
3	Печень по-строгановски	748/3/1998.	100(50/50)	13.330	12.950	7.159	198.610
4	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	180(177/3)	6.644	2.957	42.466	223.238
5	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Напиток лимонный	699/2004г.	200	0.344	0.000	24.501	102.718
	Итого за Обед:	120.00 р.	860				
	Итого за день:	120.00 р.	860	27,985	32,506	113,888	856,473
	Вторник 2 неделя						
	Обед						
1	Салат из свеклы отварной	54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518
2	Суп гороховый с мясом	306/3/1998.	263(250/13)	9.400	8.195	21.560	193.190
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)*	640/3/1998.	100(50/50)	13.362	9.594	4.770	158.515
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998.	180(176/4)	3.859	3.746	31.136	166.798
5	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
6	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:	120.00 р.	893				
	Итого за день:	120.00 р.	893	32,675	26,98	121,139	836,468
	Среда 2 неделя						
	Обед						
1	Закуска овощная из белокочанной капусты	130/3/1998.	100	1.550	5.005	9.951	90.292
2	Суп из овощей на курином бульоне	54-5с	250	5.263	6.283	21.237	157.797
3	Паста сливочная с говядиной	406/2022	200	14.831	24.232	31.584	401.088
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Компот из кураги*	1113/3/98г.	200(185/19/14)	0.988	0.000	26.493	107.540
	Итого за Обед:	120.00 р.	790				
	Итого за день:	120.00 р.	790	25,672	35,88	109,145	847,117
	Четверг 2 неделя						
	Обед						
1	Маринад овощной с томатом*	1070/3/1998.	100	1.759	10.050	10.975	140.617
2	Щи из свеж капусты, с картофелем, курицей(со сметаной)	282/3/1998	250(235/10/5)	4.245	7.946	11.347	131.791
3	Каша гречневая с курицей покупечески	ТТК	245(200/45)	17.555	16.937	29.406	339.644
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот из клубники с сахаром	54-1хн-2020	200(165/20/15)	0.100	0.000	15.930	65.450
	Итого за Обед:	120.00 р.	855				
	Итого за день:	120.00 р.	855	28,219	35,473	97,478	813,102

	Пятница 2 неделя							
	Обед							
1	Икра кабачковая порционная		ТПП	100	2.000	9.000	8.600	122.000
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)		95/2018.	250(246/4)	5.553	9.642	19.743	184.672
3	Курица тушеная с морковью (филе курицы)*		303/2011	100(40/20/40)	11.007	15.990	5.085	207.971
4	Макаронные изделия отварные с маслом		940/2/1998.	180(177/3)	6.644	2.957	42.466	223.200
5	Хлеб пшеничный		ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Компот из сухофруктов*		1113/3/98	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:	120.00 р.		860				
	Итого за день:	120.00 р.		860	28,124	37,859	119,374	920,131
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:	1200.00 р.		8576	296,438	317,702	1196,013	8690,342
	СООТНОШЕНИЕ:				1	1,072	4,035	

