

Утверждаю:

76

Согласовано:

Директор бюджетного общеобразовательного
учреждения г. Омска

/ИП Долбилкин А.Ф./

Решение № 76
С.А. Терехина

**Цикличное 12 -дневное меню горячих завтраков
для обучающихся 5-х-11-х классов на 2021 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
174/2017	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.1	13.5	48.1	354.3
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		580	18.6	19.9	80.3	575.2
Процентное соотношение БЖУ			1	1.07	4.32	
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	40	0.3	0	1	5.6
946/2/1998	Картофельное пюре	190	3.9	7.7	25	184.7
п/ф тпп КТК 905	Котлеты из курицы	75	14.3	3.3	10	127.1
54-7гн-2020	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		545	21.8	11.4	63	442.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.52	2.89	
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
57/2016	Икра кабачковая	40	0.6	1.9	3	31.2
893/2/1998	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		530	37.8	12.3	70.6	545.1
Процентное соотношение БЖУ			1	0.33	1.87	
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
238/2/2011	Запеканка из творога с морковью	175	16.3	13.9	31.8	317.8
1090/3/1998	Соус клюквенный	50	0	0	5.8	23.3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		535	20.1	14.3	69	486.2
Процентное соотношение БЖУ			1	0.71	3.43	

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
934/3/1998	Рис отварной	190	4.5	6.9	46.1	264.4
640/3/1998 (229/2007)	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	560	21.5	14.1	81.1	536.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	3.77	
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	25	0.2	0	0.6	3.5
204/2007	Макароны отварные с сыром	190	10	9.1	36.3	266.8
п/ф тпп КТК 906	Котлеты из говядины	75	13.7	13.6	12.3	226.4
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200	0.3	0.6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	530	27.2	23.6	75.9	625.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	2.79	
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
173-2017	Каша вязкая молочная пшеничная	240	10	14	45	345.6
54-7гн-2020	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Завтрак	565	17.4	18.9	77.3	548.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	4.44	
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
215(210)/2/2011	Омлет натуральный	150	12.7	19.3	3.1	237.3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	110	0.4	0.4	10.8	48.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	490	15.6	19.9	35.1	383.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.28	2.25	
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
931/3/1998	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.9	9.3	47.9	318.6
591/3/2008	Гуляш из говядины	80	13.6	13.6	3.1	189
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	540	27.2	23.2	73.2	610
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	2.69	

Неделя 2 Четверг						
Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	25	0.7	0	1.5	9.2
820/3/1998	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		515	30.2	9.2	50.3	405.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.3	1.67	
Неделя 2 Пятница						
Завтрак						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
204-2007	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.6	38.2	280.9
305/2/2011 п/ф, тпп	Котлеты из курицы	75	14.3	3.3	10	127.1
305/2/2011	Соус сметанный	50	0,75	4,22	1,63	47,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		595	29.35	17.52	79.03	591.7
Процентное соотношение БЖУ			1	0.47	2.71	
Неделя 2 Суббота						
Завтрак						
620/3/1998	Запеканка из творога	175	30	18.7	29.2	405.2
1087/1998	Соус абрикосовый	50	0.3	0	29.8	120.4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Завтрак		475	34.3	19.2	90.2	670.7
Процентное соотношение БЖУ			1	0.56	2.63	

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	534.17	25.03	16.61	70.28	531.13
Среднее значение за период		1,50	1,00	3,38	

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	15.97
Витамин В1(мг)	0.21
Витамин В2(мг)	0.26
Витамин А(мкг рет.эquiv)	255.24
Кальций(мг)	267.74
Фосфор(мг)	172.92
Магний(мг)	94.06
Железо(мг)	4.14
Калий(мг)	360
Йод(мкг)	57.47

