

Утверждаю:

ИИ Долбилкин А.Ф. /

Согласовано:

Директор бюджетного общеобразовательного учреждения г. Омска

*Григорьева И.В.*  
*О. Л. Григорьева*

**Циклическое 10 -дневное меню горячих завтраков  
 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>Завтрак</b>						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
173-2017	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>17.3</b>	<b>16.5</b>	<b>78</b>	<b>528.9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>570</b>	<b>17.3</b>	<b>16.5</b>	<b>78</b>	<b>528.9</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
25/634/1998	Огурец в нарезке	25	0.2	0	0.6	3.5
946/2/1998	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
КТК 905	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-7гн-2020	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>22.3</b>	<b>10.8</b>	<b>66.4</b>	<b>452.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>545</b>	<b>22.3</b>	<b>10.8</b>	<b>66.4</b>	<b>452.6</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
57 2016	Икра кабачковая	30	0.4	1.4	2.2	23.4
893/2/1998	Плов с курицей	250	23.1	9.3	41.3	341.5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>27.5</b>	<b>11.1</b>	<b>74.5</b>	<b>508.9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>530</b>	<b>27.5</b>	<b>11.1</b>	<b>74.5</b>	<b>508.9</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
940/3/1998	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Колбаса молочная	60	7	13.7	0.1	151.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>17.9</b>	<b>20.8</b>	<b>75.4</b>	<b>560.3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>570</b>	<b>17.9</b>	<b>20.8</b>	<b>75.4</b>	<b>560.3</b>
<b>Неделя 1 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-20з-2020	Горошек зеленый	25	0.7	0	1.5	9.2



934/3/1998	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
640/3/1998, 229/2007	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>22.7</b>	<b>14.2</b>	<b>83.3</b>	<b>552.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>22.7</b>	<b>14.2</b>	<b>83.3</b>	<b>552.6</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
173 2017	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-7гн-2020	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>13.8</b>	<b>13.5</b>	<b>65</b>	<b>436.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>13.8</b>	<b>13.5</b>	<b>65</b>	<b>436.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
215 (210)/2/2011	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	110	0.4	0.4	10.8	48.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>15.6</b>	<b>18.6</b>	<b>35.2</b>	<b>371.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>490</b>	<b>15.6</b>	<b>18.6</b>	<b>35.2</b>	<b>371.4</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
25/634/1998	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
931/3/1998	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
591 III 2008	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>27.3</b>	<b>22</b>	<b>72.9</b>	<b>598.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>27.3</b>	<b>22</b>	<b>72.9</b>	<b>598.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>29.5</b>	<b>9.1</b>	<b>45.4</b>	<b>382.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>505</b>	<b>29.5</b>	<b>9.1</b>	<b>45.4</b>	<b>382.1</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
25/634/1998	Огурец в нарезке	35	0.3	0	0.9	4.9
204 2007	Макаронные отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
305/2/2011	Котлета куриная с соусом сметанным	125	15	7.3	11.6	173
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82

**СВИДЕТЕЛЬСТВО №**  
**о регистрации по месту жительства**

Выдано Утешовой Ирине Эриковне, 7 февраля 2010 г., Омская обл., г. Омск

(фамилия, имя, отчество (при наличии), дата и место рождения)

о том, что она зарегистрирована по месту жительства по адресу:

**646822, Омская обл., Таврический р-н Пристанское, ул. Гагарина, д.8, кв.1**

(республика, край, область, округ, район, город, пгт, село, деревня, аул, кишлак, улица, дом, корпус, квартира)

Свидетельство выдано к документу, удостоверяющему личность:

**Свидетельство о рождении**

, серия

**1-КН**

№

**862606**

(вид документа)

дата выдачи **5** " **марта** **2010** г.

**департамент ЗАГС МГРП Омской области - Таврический район**

(наименование органа, учредителя, выдавшего документ)

Начальник (руководитель)

**Администрация Пристанского сельского поселения Таврического района Омской области**

(наименование органа регистрационного учета)

**Архипов**

(фамилия)



(подпись)

**М.П.**

" **5** " **марта** **2010** г.

Итого за Завтрак	595	28.7	16.7	74.3	563.7
Итого за день	595	28.7	16.7	74.3	563.7

---

