



Согласовано:

Максим/Иволгин М.В./

Гладиричев

«01» мая 2025г.



2025г.

Примерное циклическое меню горячих завтраков для школьных столовых
На период с 01 ноября 2025 г. по 31 мая 2026 г. ЧОУ «Омская христианская школа»

	Номер по сборнику рецептур	Выход (гр.)		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		7-11лет	12и ст.	7-11лет	12и ст.	7-11лет	12и ст.	7-11лет	12и ст.	7-11лет	12и ст.
	Первая неделя 5 дн.										
	Понедельник										
1	Сосиска отварная	100	100	7,20	7,20	15,60	15,60	1,10	1,10	172	172
2	Макароны отварные с маслом	150/5	180/5	6,03	7,23	5,47	5,75	38,29	45,94	217,4	253,4
3	Булочка с сыром	40/10	40/10	5,48	5,48	5,16	5,16	20,40	20,40	162	162
4	Чай с сахаром	200	200	1,20	1,20	0,40	0,40	18,00	18,00	78,00	78,00
5	Сок фруктовый	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	21,00	84	84
6	Хлеб урожайный	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	15,84	15,84	79,2	79,2
		745	775	22,55	23,75	27,11	27,39	105,22	114,63	792,6	828,6
	Вторник										
1	Котлета куриная	90	100	16,38	18,20	9,36	10,40	12,42	13,80	199,8	222
2	Гречка отварная с маслом	150/5	180	6,75	8,10	3,45	4,14	37,50	45,00	198	237,6
3	Хлеб пшеничный	40	40	3,24	3,24	0,40	0,40	19,52	19,52	96,84	96,8
4	Чай с сахаром	200	200	1,20	1,20	0,40	0,40	18,00	18,00	78,00	78,00
5	Печенье	50	50	3,75	3,75	5,90	5,90	37,45	37,45	208,5	208,5
		535	570	31,32	34,49	22,51	19,51	124,89	133,77	781,14	842,9
	Среда										
1	Рыба запеченная (горбуша)	90	100	18,90	21,00	5,40	6,00	0,00	0,00	124,2	138
2	Соус сметанный с томатом (горбуша)	50	50	1,11	1,11	2,34	2,34	3,47	3,47	38,7	38,7
3	Картофельное пюре	150	180	3,75	4,50	6,30	7,56	22,05	26,46	159	190,8
4	Хлеб пшеничный	40	40	3,24	3,24	0,40	0,40	19,52	19,52	96,84	96,8
5	Чай с сахаром	200	200	1,20	1,20	0,40	0,40	18,00	18,00	78,00	78,00
		530	570	28,2	31,05	14,84	16,7	63,04	67,45	496,7	542,3

Четверг														
1	Каша рисовая молочная	T4/2004	150/5	200		3,75	5,00	4,65	6,20	24,00	32,00	145,5		
2	Булочка с колбасой п/к	Тов.пром	40/30	40/30		7,38	7,38	12,38	12,38	21,09	21,09	236,6		194
3	Йогурт	Тов.пром	100	100		3,80	3,80	2,90	2,90	14,7	14,7	98		236,6
4	Чай с сахаром	685/2004	200	200		1,20	1,20	0,40	0,40	18,00	18,00	78,00		98
5	Хлеб урожайный	Тов.пром	40	40		2,64	2,64	0,48	0,48	15,84	15,84	79,2		78,00
			565	610		18,77	20,02	20,81	22,36	93,63	101,63	637,3		79,2
												685,8		
Пятница														
1	Котлета мясная	438/2004	90	100		16,20	18,00	18,00	20,00	0,00	0,00	234		260
2	Макароны отварные с маслом	516/2004	150/5	180/5		6,03	7,23	5,47	5,75	38,29	45,94	217,4		253,4
3	Хлеб урожайный	Тов.пром	40	40		2,64	2,64	0,48	0,48	15,84	15,84	79,2		79,2
4	Чай с сахаром	685/2004	200	200		1,20	1,20	0,40	0,40	18,00	18,00	78,00		78,00
5	Вафля	Тов.пром	50	50		1,50	1,50	2,00	2,00	11,00	11,00	67,5		67,5
			535	575		27,57	30,57	26,35	28,63	83,13	83,18	676,1		738,1
Вторая неделя 5 дн														
Понедельник														
1	Омлет с колбасой вареной или сосиски	286/1996	130/30	150/50		17,02	21,50	26,15	32,25	2,08	2,40	311		385
2	Булочка с сыром	Тов.пром	40/10	40/10		5,48	5,48	5,16	5,16	20,40	20,40	162		162
3	Чай с сахаром	685/2004	200	200		1,20	1,20	0,40	0,40	18,00	18,00	78,00		78,00
4	Йогурт	Тов.пром	100	100		3,80	3,80	2,90	2,90	14,7	14,7	98		98
5	Хлеб урожайный	Тов.пром	40	40		2,64	2,64	0,48	0,48	15,84	15,84	79,2		79,2
			550	590		30,14	34,62	35,09	41,19	71,02	71,34	728,2		802,2
Вторник														
1	Плов из говядины	437/2004	150/90	180/100		21,12	24,64	22,56	26,32	51,36	59,92	508,8		593,6
2	Хлеб пшеничный	Тов.пром	40	40		3,24	3,24	0,40	0,40	19,52	19,52	96,84		96,8
3	Чай с сахаром	685/2004	200	200		1,20	1,20	0,40	0,40	18,00	18,00	78,00		78,00
4	Булочка	Тов.пром	50	50		2,88	2,88	2,48	2,48	20,40	20,40	126,8		126,8
			530	570		28,24	31,96	25,84	29,6	109,28	117,84	810,14		895,2
Среда														
1	Котлета мясная	438/2004	90	100		16,20	18,00	18,00	20,00	0,00	0,00	234		260
2	Картофельное пюре с маслом	520/2004	150/5	180/5		3,75	4,50	6,30	7,56	22,05	26,46	159		190,8
3	Хлеб урожайный	Тов.пром	40	40		2,64	2,64	0,48	0,48	15,84	15,84	79,2		79,2
4	Чай с сахаром	658/2004	200	200		1,20	1,20	0,40	0,40	18,00	18,00	78,00		78,00
5	Вафли	Тов.пром	50	50		1,50	1,50	2,00	2,00	11,00	11,00	67,5		67,5

			535	575	25,29	27,84	27,18	30,44	66,89	71,3	545,7	675,5
	Четверг											
1	Тефтель в соусе	436/2004	90/50	100/50	6,31	7,01	17,30	18,30	10,86	12,06	231,8	242
2	Гречка отварная	509/2004	150	180	6,75	8,10	3,45	4,14	37,50	45,00	198	237,6
3	Хлеб пшеничный	Тов.пром	40	40	3,24	3,24	0,40	0,40	19,52	19,52	96,84	96,8
4	Чай с сахаром	685/2004	200	200	1,20	1,20	0,40	0,40	18,00	18,00	78,00	78,00
5	Сок фруктовый	Тов.пром	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	21,00	84	84
			730	770	17,5	19,35	21,55	23,24	106,88	115,58	688,64	738,4
	Пятница											
1	Гуляш из говядины	437/2004	90/50	100/50	19,60	21	12,88	13,8	3,64	3,90	207,2	222
2	Макароны отварные	516/2004	150	180	6,03	7,23	5,47	5,75	38,29	45,94	217,4	253,4
3	Хлеб пшеничный	Тов.пром	40	40	3,24	3,24	0,40	0,40	19,52	19,52	96,84	96,8
4	Чай с сахаром	685/2004	200	200	1,20	1,20	0,40	0,40	18,00	18,00	78,00	78,00
			530	570	30,07	32,67	19,15	20,35	79,45	87,36	599,44	650,2
	Третья неделя 5 дн.											
	Понедельник											
1	Сосиска отварная	Тов.пром	100	100	7,20	7,20	15,60	15,60	1,10	1,10	172	172
2	Макароны отварные с маслом	516/2004	150/5	180/5	6,03	7,23	5,47	5,75	38,29	45,94	217,4	253,4
3	Булочка с сыром	Тов.пром	40/10	40/10	5,48	5,48	5,16	5,16	20,40	20,40	162	162
4	Чай с сахаром	685/2004	200	200	1,20	1,20	0,40	0,40	18,00	18,00	78,00	78,00
5	Печенье	Тов.пром	50	50	3,75	3,75	5,90	5,90	37,450	37,45	208,5	208,5
6	Хлеб урожайный	Тов.пром	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	15,84	15,84	79,2	79,2
			595	625	26,3	27,5	33,01	33,01	131,08	138,73	917,1	953,1
	Вторник											
1	Рыба запеченная (горбуша)	383/2004	90	100	18,90	21,00	5,40	6,00	0,00	0,00	124,2	138
2	Соус сметанный с томатом	601/2004	50	50	1,11	1,11	2,34	2,34	3,47	3,47	38,7	38,7
3	Рис отварной	520/2004	150	180	3,30	3,96	0,75	0,90	37,35	44,82	174	208,8
4	Хлеб пшеничный	Тов.пром	40	40	3,24	3,24	0,40	0,40	19,52	19,52	96,84	96,8
5	Чай с сахаром	685/2004	200	200	1,20	1,20	0,40	0,40	18,00	18,00	78,00	78,00
			530	570	27,75	30,51	9,29	10,04	78,34	85,81	511,7	560,3
	Среда											
1	Запеканка творожная со стуженым молоком	366/2004	150/10	180/10	27,20	32,40	7,15	8,41	26,9	31,16	284	334,4
2	Булочка с сыром	Тов.пром	40/10	40/10	5,48	5,48	5,16	5,16	20,40	20,40	162	162
3	Чай с сахаром	685/2004	200	200	1,20	1,20	0,40	0,40	18,00	18,00	78,00	78,00
4	Йогурт	Тов.пром	100	100	3,80	3,80	2,90	2,90	14,7	14,7	98	98

[illegible]

1	Мясо птицы (грудка) тушенное в сметанном соусе	488/2004	90/50	100/50	22,19	24,55	4,56	4,75	2,96	3,00	140,7	152
2	Картофельное пюре	520/2004	150	200	3,75	4,50	6,30	7,56	22,05	26,46	159	190,8
3	Хлеб пшеничный	Тов.пром	40	40	3,24	3,24	0,40	0,40	19,52	19,52	96,84	96,8
4	Чай с сахаром	685/2004	200	200	1,20	1,20	0,40	0,40	18,00	18,00	78,00	78,00
5	Сок фруктовый	Тов.пром	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	21,00	84	84
	Четверг		730	790	30,38	33,49	11,66	13,11	83,53	87,98	558,54	601,6
1	Плов из говядины	437/2004	150/90	180/100	21,12	24,64	22,56	26,32	51,36	59,92	508,8	593,6
2	Хлеб урожайный	Тов.пром	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	15,84	15,84	79,2	79,2
3	Чай с сахаром	685/2004	200	200	1,20	1,20	0,40	0,40	18,00	18,00	78,00	78,00
4	Плюшка московская	Тов.пром	50	50	3,80	3,80	4,35	4,35	28,60	28,60	165	165
			530	570	28,76	32,28	27,79	31,55	113,8	122,36	831	915,8
	Пятница											
1	Гуляш из говядины	437/2004	90/50	100/50	19,60	21	12,88	13,8	3,64	3,90	207,2	222
2	Макароны отварные	516/2004	150	180	6,03	7,23	5,47	5,75	38,29	45,94	217,4	253,4
3	Хлеб урожайный	Тов.пром	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	15,84	15,84	79,2	79,2
4	Чай с сахаром	685/2004	200	200	1,20	1,20	0,40	0,40	18,00	18,00	78,00	78,00
			530	570	29,47	32,07	19,23	20,43	75,77	83,68	581,8	632,6

Литература:

- 1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. «Хлебпродинформ» Москва 2004г.
- 2 Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий изд. «Легкая промышленность и бытовое обслуживание» 1999г.
- 3 Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Ф.Е.Будягина 1961г.
- 4 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах изд. «Хлебпродинформ» Москва 2004г.

Примечание:

В связи со сменой сезона дополнительные овощные гарниры заменяются свежими на консервированные.

Витаминизация холодных напитков проводится мед.работником учреждения.

В школах, где организованна группа продленного дня обеда и полдники могут использоваться для свободной реализации сотрудниками школы, учащимся посещающим факультативы.