



Обязавшему  
 Директор БОУ г. Омска "СОШ № 18"  
 (Кравченко И.А.)



УТВЕРЖАЮ  
 Директор ЦОС  
 (Степанов В.В.)

Циклическое меню  
 горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов с 01.01.25 года. (Вариант 1)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша молочная*	200	8,60	11,30	34,30	272,80	54-9к-2022/СР
	Соус ягодный***	50	0,17	0,07	33,70	136,00	336/2011/СР
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>13,57</b>	<b>11,87</b>	<b>103,90</b>	<b>576,20</b>	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,80	2,70	4,60	45,70	54-2з-2022/СР
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,72	9,49	7,58	134,30	54-1с-2022/СР
	Голубец ленивый	90	7,60	6,90	5,80	115,50	54-3м-2022/ТПП
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,20	11,00	46,70	54-34кн-2022/СР	
<b>Итого за Обед:</b>		<b>780</b>	<b>26,82</b>	<b>26,59</b>	<b>96,58</b>	<b>732,40</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,00	6,10	5,80	81,50	54-8з-2022/ТПП
	Макаронны запеченные с яйцом	160	8,00	8,40	28,00	219,60	206/2011/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>15,30</b>	<b>15,20</b>	<b>79,80</b>	<b>516,50</b>	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-20з-2022/СР
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	200	14,00	6,10	9,10	147,10	№ 117/2011
	Печень по-строгановски	90	15,07	14,28	5,99	232,90	№ 54-18м/СР
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-35кн-2022/СР	
<b>Итого за Обед:</b>		<b>780</b>	<b>39,87</b>	<b>32,28</b>	<b>109,19</b>	<b>906,60</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша молочная*	180	7,50	9,10	33,90	247,40	54-24к-2022/СР
	Булочка сладкая	50	3,35	0,97	27,93	133,90	Пром.
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>17,26</b>	<b>10,77</b>	<b>102,86</b>	<b>577,40</b>	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,10	8,20	6,10	110,60	54-11з-2022/СР
	Свекольник	200	4,20	6,00	8,16	103,20	54-18с-2022/СР
	Тефтели рыбные	90	21,20	9,50	12,70	220,90	ТПП/СР
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13кн-2022/СР
<b>Итого за Обед:</b>		<b>780</b>	<b>37,50</b>	<b>30,20</b>	<b>93,56</b>	<b>796,00</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Залезанка рисовая с творогом	180	10,60	6,20	49,30	295,00	188/2011/СР
	Соус ягодный***	50	0,00	0,00	10,30	41,40	1090/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>16,90</b>	<b>6,80</b>	<b>105,40</b>	<b>550,70</b>	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР
	Суп из овощей	200	5,70	7,10	8,20	119,40	54-17с-2022/СР
	Котлета (биточек) из курицы	90	15,07	14,28	5,99	232,90	54-5м-2022/ТПП
	Макаронны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Напиток из шиповника	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-33кн-2022/СР
<b>Итого за Обед:</b>		<b>750</b>	<b>31,27</b>	<b>32,28</b>	<b>88,19</b>	<b>788,50</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,50	6,10	4,30	74,30	54-11з-2022/СР
	Каша молочная*	180	6,50	8,40	30,70	224,10	54-21к-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>13,30</b>	<b>15,20</b>	<b>81,00</b>	<b>513,80</b>	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-3з-2022/СР
	Рассольник Ленинградский	200	7,55	8,10	13,74	157,60	54-3с-2022/СР
	Мясо тушеное	90	13,50	14,50	2,30	194,00	256/2011/СР
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	19,80	81,00	54-1кн-2022/СР
<b>Итого за Обед:</b>		<b>780</b>	<b>36,25</b>	<b>30,10</b>	<b>109,54</b>	<b>854,10</b>	

День 6							
Завтрак	Каша молочная*	200	5,00	5,90	24,00	168,90	155/2011/СР
	Масло сливочное (порция)	20	0,20	14,50	0,30	132,20	54-19к-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,60	7,00	35,00	54-5кн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	11,60	21,60	70,70	523,60	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,10	8,20	6,10	110,60	39/2011
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5к-2022/СР
	Плов с курицей	250	34,00	10,10	41,50	393,30	54-12к-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягод***	200	0,20	0,10	7,70	32,70	54-10кн-2022/СР
Итого за Обед:		790	51,20	25,50	100,90	838,00	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная*	200	8,50	8,60	47,30	301,10	54-12к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2кн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	19,44	15,10	93,10	587,10	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР
	Суп гороховый	200	9,50	6,90	16,38	165,10	54-8к-2022/СР
	Тертель	90	11,40	16,10	10,90	234,30	54-16к-2022/ТПП
	Макаронь отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1кн-2022/СР
Итого за Обед:		750	30,50	28,60	101,18	783,50	
День 2							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,00	6,10	5,80	81,50	54-21з-2022/СР
	Омлет с картофелем	180	2,93	1,81	16,56	194,40	213/2011/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3кн-2022/СР
Итого за Завтрак:		520	10,23	8,61	68,36	491,30	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,30	3,82	23,29	172,70	54-7к-2022/СР
	Жаркое по-домашнему	250	31,01	7,78	21,98	292,10	54-28к-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
Итого за Обед:		840	49,42	18,80	84,80	735,70	
День 3							
Завтрак	Каша молочная*	200	8,10	9,20	38,60	270,30	54-13к-2022/СР
	Молоко стуженное с сахаром	20	1,40	1,70	11,10	65,50	Пром.
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19кн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	15,91	11,60	90,73	531,90	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,10	8,20	6,10	110,60	54-3з-2022/СР
	Борщ с капустой и картофелем	200	7,51	7,96	10,24	142,50	54-2к-2022/СР
	Котлета (биточек) из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,80	54-5к-2022/ТПП
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4к-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Налиток лимонный	200	0,10	0,00	6,80	27,80	1008/2010
Итого за Обед:		780	41,41	27,36	102,74	822,90	
День 4							
Завтрак	Залецанка из творога с морковью (сырники из творога с морковью)	180	18,70	11,00	31,50	299,50	224/2011/СР
	Соус абрикосовый	50	0,30	0,00	29,80	120,40	№ 335/2011/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2кн-2022/СР
Итого за Завтрак:		510	25,30	11,60	107,10	634,20	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,80	2,70	4,60	45,70	54-13з-2022/СР
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5к-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	17,09	19,76	4,95	266,10	54-9к-2022/СР
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Налиток из цитрусовых плодов	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-33кн-2022/СР
Итого за Обед:		780	36,39	34,46	107,15	883,60	
День 5							
Завтрак	Каша молочная*	200	7,15	5,76	16,71	219,36	54-20к-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3кн-2022/СР
	Фрукт**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.
Итого за Завтрак:		580	13,85	6,86	72,51	479,16	