

Утверждаю:
Директор БОУ г. Омска
"Гимназия № 75"

10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(дошкольные группы)

	Понедельник	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	Завтрак						
1	Каша рисовая	100	200	5,28	9,35	22,26	199
2	Хлеб пшеничный	ТПП	25	1,9	0,225	12,425	56,5
3	Какао	397	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого за Завтрак:		405	10,85	12,765	50,505	362,5
1	Мандарин	ТПП	80	0,64	0	6,88	30,4
	Обед						
1	Морковь отварная	320/2011Г	20	0,329	0,025	1,773	8,36
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	307/3/1998	200	2,272	1,818	19,156	97,543
3	Котлета из птицы(курица)	54-5м-20	75	14,5	3,6	9,4	128,3
4	Соус сметанный	373	50	0,83	2,4	1,48	38,48
5	Картофельное пюре с маслом	946/2/1998	135(130/5)	2,817	4,25	22,592	134,676
6	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	50	3,2	0,6	16,2	84,52
7	Компот вишневый с сахаром	54-1гн-2020	200	0,16	0	17,23	65,9
	Итого за Обед:		730	24,108	12,693	87,831	557,779
	Полдник						
1	Вафли	ТПП	50	1,7	15,1	32,35	265
2	Ряженка	ТПП	180	5,22	4,5	6,48	95,4
	Итого за Полдник:		230	6,92	19,6	38,83	360,4
	Ужин						
1	Запеканка творожна с морковью	54-2г-2020	150	14,014	12,666	26,942	275,004
2	Повидло	ТПП	15	0,06	0	9,795	37,05
3	Хлеб пшеничный	ТПП	40	2,68	0,28	20,12	96
4	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0	7,055	27,27
	Итого за Ужин:		405	16,954	12,946	63,912	435,324
	Итого за день:		1850	59,472	58,004	247,958	1746,403

Утверждаю:
Директор БОУ г. Омска
"Гимназия №75"

	Вторник	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	Завтрак						
1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом	548/1/1998	155(150/5)	5,002	6,914	23,558	171,347
2	Бутерброд с маслом	3	35(30/5)	2,3	4,36	14,62	108
3	Кофейный напиток	253	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за Завтрак:		370	10,152	13,684	52,538	370,347
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1	0	28	112
	Обед						
1	Икра кабачковая порционная	ТПП	25	0,5	2,25	2,15	30,5
2	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	262/1998	200(196/4)	1,782	4,741	12,432	97,573
3	Плов из отварной говядины	54-11м-20	150	11,6	9,9	30,3	256,9
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	50	3,2	0,6	16,2	84,52
5	Компот из сухофруктов	394	180	0,4	0,02	24,99	101,7
	Итого за Обед:		605	17,482	17,511	86,072	571,193
	Полдник						
1	Печенье	ТПП	50	3,8	5	43,2	143
2	Йогурт молочный	ТПП	180	9	4,5	15,3	172,8
	Итого за Полдник:		230	12,8	9,5	58,5	315,8
	Ужин						
1	Макароны отварные с маслом, с сыром	206/2/2011	185(170/10/5)	9,135	7,096	44,789	269,408
2	Хлеб пшеничный	ТПП	40	2,68	0,28	20,12	96
3	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	7,055	27,27
	Итого за Ужин		425	12,015	7,376	71,964	392,678
	Итого за день:		1830	53,449	48,071	297,074	1762,018

Утверждаю:
Директор БОУ г. Омска
"Гимназия №75"

	Среда	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	Завтрак						
1	Омлет натуральный	54-1о-2020	130	11,35	18,092	1,94	215,94
2	Сыр порционный	54-1з-2020	10	2,68	2,73	0	36,1
3	Хлеб пшеничный	ТПП	40	2,68	0,28	20,12	96
4	Чай со сгущенным молоком	1023/3/1998	200	1,28	1,275	16,453	79,01
	Итого за Завтрак:		380	17,99	22,377	38,513	427,05
1	Яблоко	ТПП	110	0,44	0	12,43	50,6
	Обед						
1	Морковь отварная	320/2011	20	0,329	0,025	1,773	8,36
2	Суп гороховый	306/3/1998	200	4,72	4,3	18,432	126,92
3	Печень по-строгановски	162	70	9,44	8,55	2,11	126
4	Гречка отварная с маслом	931\3\98	135	7,625	5,185	40,845	230,45
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	50	3,2	0,6	16,2	84,52
6	Компот из кураги	1113/3/1998	180	0,928	0	26,725	104,62
	Итого за Обед:		655	26,242	18,66	106,085	680,87
	Полдник						
1	Булочка домашняя	168/2000	50	3,714	8,035	30,445	209,67
2	Молоко	400	190	5,78	5	9,92	107,6
	Итого за Полдник:		240	9,494	13,035	40,365	317,27
	Ужин						
1	Капуста тушеная с мясом птицы(филе курицы)	54-10м-2020	200(160/40)	13,81	18,1	13,229	269,49
2	Хлеб пшеничный	ТПП	40	2,68	0,28	20,12	96
3	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0	7,055	27,27
	Итого за Ужин		440	16,69	18,38	40,404	392,76
	Итого за день:		1825	70,856	72,452	237,797	1868,55

Утверждаю:
Утверждаю:
"Гимназия №75"

	Четверг	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценн
	Завтрак						
1	Каша манная на молоке с маслом	548\1\98	155(150\5)	4,893	5,767	28,115	182,804
2	Бутерброд с маслом	3	35(30/5)	2,3	4,36	14,62	108
3	Кофейный напиток	253	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за Завтрак:		370	10,043	12,537	57,095	381,804
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1	0	28	112
	Обед						
1	Свёкла отварная	320/211	25	0,538	0	3,42	15,2
2	Щи из свежей капусты, с картофелем (со сметаной)	282/3/1998	200(195/5)	1,734	4,931	9,373	87,114
3	Рыба тушеная с овощами	640/3/1998	80(40\40)	8,345	5,956	3,868	101,851
4	Рис отварной с маслом	168	135	3,21	8,52	33,25	222,52
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	50	3,2	0,6	16,2	84,52
6	Компот из смородины	54-1хн-2020	200	0,12	0,04	16,51	64,7
	Итого за Обед:		690	17,147	20,047	82,621	575,905
	Полдник						
1	Пряник	ТПП	40	2,6	3	28,8	152,6
2	Йогурт молочный	ТПП	180	9	4,5	15,3	172,8
	Итого за Полдник:		220	11,6	7,5	44,1	325,4
	Ужин						
1	Жаркое по-домашнему	66	200	10,93	15	20,91	262,36
2	Хлеб пшеничный	ТПП	40	2,68	0,28	20,12	96
3	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0	7,055	27,27
	Итого за ужин		440	13,81	15,28	48,085	385,63
	Итого за день:		1920	53,6	55,364	259,901	1780,739

Утверждаю:
Директор БОУ г. Омска
"Гимназия №75"

	Пятница	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	Завтрак						
1	Каша пшеница на молоке	548/1/1998	160	5,847	10,01	31,918	238,198
2	Бутерброд с маслом	3	35	2,81	3,97	16,96	114,66
3	Какао	397	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого за Завтрак:		375	12,327	17,17	64,698	459,858
1	Апельсин	ТПП	150	1,35	0	12,6	57
	Обед						
1	Кукуруза консерв порц	ТПП	25	0,55	0,1	3,675	17
2	Суп рыбный	87	200	6	4	20	126
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)	887\3\98	150 (120/30)	9,563	12,582	18,635	222,058
4	Хлеб ржано- пшеничный	ТПП	50	3,2	0,6	16,2	84,52
5	Кисель	1131/3/98	200	0,024	0	32,06	125,816
	Итого за Обед:		625	19,337	17,282	90,57	575,394
	Полдник						
1	Булочка домашняя	168/2000	50	3,714	8,035	30,445	209,67
2	Молоко	400	190	5,78	5	9,92	107,6
	Итого за Полдник:		240	9,494	13,035	40,365	317,27
	Ужин						
1	Макароны отварные с овощами	195	100	3,56	4,64	20,97	135,33
2	Фрикадельки из говядины	54-114м-20	60	8,4	6,1	3,5	102,4
3	Хлеб пшеничный	ТПП	40	2,68	0,28	20,12	96
4	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0	7,055	27,27
	Итого за Ужин		400	14,84	11,02	51,645	361
	Итого за день:		1790	57,348	58,507	259,878	1770,522

Утверждаю:
Директор БОУ г. Омска
"Гимназия №75"

	Понедельник	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	Завтрак						
1	Каша ячневая на молоке с маслом	548/1/1998	160	6,192	9,428	33,654	246,578
2	Хлеб пшеничный	ТПП	40	2,68	0,28	20,12	96
3	Чай с малиной	54-13гн-20	200	0,296	0	11,129	43,41
	Итого за Завтрак:		400	9,168	9,708	64,903	385,988
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1	0	28	112
	Обед						
1	Свекла отварная	320/2011	25	0,5	0	3,42	15,2
2	Суп из овощей с зеленым горошком	99/2017т	200	1,514	4,056	10,49	82,18
3	Курица тушеная с морковью(филе птицы)	303/2011	100 (40/20/40)	11,002	15,984	5,047	207,971
4	Гречка отварная с маслом	931\3\98	135	7,625	5,185	40,845	230,45
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	50	3,2	0,6	16,2	84,52
6	Компот из смородины	54-1хн-20	200	0,2	0	16,57	61,1
	Итого за Обед:		710	24,041	25,825	92,572	681,421
	Полдник						
1	Пряник	ТПП	40	2,6	3	28,8	152,6
2	Ряженка	ТПП	180	5,22	4,5	6,48	95,4
	Итого за Полдник:		220	7,82	7,5	35,28	248
	Ужин						
1	Картофель и овощи тушеные в соусе	448/3/98	200 (150/50)	4,654	11,269	39,097	274,381
2	Хлеб пшеничный	ТПП	40	2,68	0,28	20,12	96
3	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0	7,055	27,27
	Итого за Ужин		440	7,534	11,549	66,272	397,651
	Итого за день:		1970	49,563	54,582	287,027	1825,06

Утверждаю:
Директор БОУ г. Омска
"Гимназия №75"

	Вторник	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	Завтрак						
1	Каша пшеничная на молоке с маслом	548/1/1998	155(150/5)	5,992	5,845	32,263	202,448
2	Бутерброд с маслом	3	35(30/5)	2,81	3,97	16,96	114,66
3	Кофейный напиток	253	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за Завтрак:		370	11,652	12,225	63,583	408,108
1	Яблоко	ТПП	110	0,44	0	12,43	50,6
	Обед						
1	икра кабачковая порц	ТПП	25	0,5	2,25	2,15	30,5
2	Свекольник (со сметаной)	95/2018	200(195/5)	2,113	4,939	14,433	108,018
3	Котлета рыбная(из минтай) тушеная в сметанном соусе с томатом	669/3/98	100(50/50)	7,11	6,216	11,172	127,312
4	Рис отварной с маслом	168	135	3,21	8,52	33,25	222,52
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	50	3,2	0,6	16,2	84,52
6	Кисель	1131/3/98	200	0,024	0	32,06	125,816
	Итого за Обед:		710	16,157	22,525	109,265	698,686
	Полдник						
1	Печенье	ТПП	50	3,8	5	43,2	143
2	Йогурт молочный	ТПП	180	9	4,5	15,3	172,8
	Итого за Полдник:		230	12,8	9,5	58,5	315,8
	Ужин						
1	Каша гречневая рассыпчатая	85	150	7,111	8,429	41,184	258,745
2	Хлеб пшеничный	ТПП	40	2,68	0,28	20,12	96
3	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0	7,055	27,27
	Итого за Ужин		390	9,991	8,709	68,359	382,015
	Итого за день:		1810	51,04	52,959	312,137	1855,209

Утверждаю:
Директор БОУ г. Омска
"Гимназия №75"

	Среда	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	Завтрак						
1	Омлет натуральный	54-1о-2020	130	11,35	18,092	1,94	215,94
2	Хлеб пшеничный	ТПП	25	1,9	0,225	12,42	56,5
3	Сыр порционный	54-1з-2020	10	2,68	2,73	0	36,1
4	Чай со сгущенным молоком	1023/3/98	200	1,28	1,275	16,453	79,01
	Итого за Завтрак:		365	17,21	22,322	30,813	387,55
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1	0	28	112
	Обед						
1	Морковь отварная	320/2011	20	0,329	0,025	1,773	8,36
2	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	262/1998	200 (196/4)	1,782	4,741	12,432	97,573
3	Тефтели из говядины	54-15м-20	40	5,4	4,7	5,3	84,5
4	Макаронны отварные с маслом	940/3/1998	135 (130/5)	4,656	4,022	33,238	179,595
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	50	3,2	0,6	16,2	84,52
6	Компот клюквенные	54-1хн-2020	200	0,1	0	15,93	61,7
	Итого за Обед:		645	15,467	14,088	84,873	516,248
	Полдник						
1	Вафли	ТПП	50	1,7	15,1	32,35	265
2	Ряженка	ТПП	180	5,22	4,5	6,48	95,4
			230	6,92	19,6	38,83	360,4
	Ужин						
1	Рагу из овощей	445/3/98	200	4,659	9,636	28,953	218,487
2	Хлеб пшеничный	ТПП	40	2,68	0,28	20,12	96
3	Чай с сахаром	54-2гн-20	200	0,2	0	7,055	27,27
	Итого за Ужин		440	7,539	9,916	56,128	341,757
	Итого за день:		1880	48,136	65,926	238,644	1717,955

Утверждаю:
Директор БОУ г. Омска
"Гимназия №75"

	Четверг	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	Завтрак						
1	Каша пшениая	548/1/1998	160	5,847	10,01	31,918	238,198
2	Хлеб пшеничный	ТПП	40	2,68	0,28	20,12	96
3	Кофейный напиток	253	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за Завтрак:		380	11,377	12,7	66,398	425,198
1	Апельсин	ТПП	150	1,35	0	12,6	57
	Обед						
1	Кукуруза консервированная	ТПП	25	0,55	0,1	3,675	17
2	Рассольник Ленинградский(со сметаной)	76/2011	200(195/5)	1,749	4,986	15,955	112,113
3	Гречка отварная с маслом	931/3/1998	135(130/5)	7,625	5,185	40,845	230,45
4	Гуляш из говядины	827/3/98	80(40/40)	12,094	11,968	4,071	174,577
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	50	3,2	0,6	16,2	84,58
6	Компот из кураги	1113/3/98	180	0,928	0	26,725	104,619
	Итого за Обед:		670	26,146	22,839	107,471	667,466
	Полдник						
1	Печенье	ТПП	50	3,8	5	43,2	143
2	Йогурт молочный	ТПП	180	9	4,5	15,3	172,8
	Итого за Полдник:		230	12,8	9,5	58,5	315,8
	Ужин						
1	Капуста тушеная с мясом птицы	54-10м-20	200(160/40)	13,81	18,1	13,229	269,49
2	Хлеб пшеничный	ТПП	40	2,68	0,28	20,12	96
3	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	7,055	27,27
	Итого за Ужин		440	16,69	18,38	40,404	392,76
	Итого за день:		1870	68,363	63,419	285,373	1858,224

Утверждаю:
Директор БОУ г. Омска
"Гимназия №75"

	Пятница	Номер рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	Завтрак						
1	Запеканка из творога с повидлом	620/3/98	135(120/15)	20,608	14,765	27,112	321,888
2	Хлеб пшеничный	ТПП	40	2,68	0,28	20,12	96
3	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	7,055	27,27
	Итого за Завтрак:		375	23,488	15,045	54,287	445,158
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1	0	28	112
	Обед						
1	Свёкла отварная	320/2011	25	0,538	0	3,42	15,2
2	Суп гороховый	306/3/1998	200	4,72	4,3	18,432	126,92
3	Плов из булгура с курицей(филе птицы)	54-15м-2020	150(120/30)	12,776	13,79	30,485	289,837
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	50	3,2	0,6	16,2	84,52
5	Компот из сухофруктов	394	180	0,4	0,02	24,99	101,7
	Итого за Обед:		605	21,634	18,71	93,527	618,177
	Полдник						
1	Булочка домашняя	168/2000	50	3,714	8,035	30,445	209,67
2	Кисель	1131/3/98	200	0,024	0	32,06	125,816
	Итого за Полдник:		250	3,738	8,035	62,505	335,486
	Ужин						
1	Солёный огурец	ТПП	50	0,4	0,1	0,9	6,5
2	Картофельное пюре на молоке с маслом	946/2/98	135(130/5)	2,817	4,25	22,592	134,676
3	Хлеб пшеничный	ТПП	40	2,68	0,28	20,12	96
4	Чай с сахаром,с лимоном	54-3гн-2020	200	0,263	0	7,265	29,65
	Итого за Ужин		425	5,76	4,53	49,977	260,326
	Итого за день:		1855	55,62	46,32	288,296	1771,147

Итого за Завтрак:	3790	134,257	150,533	543,333	4053,561
Итого за Завтрак №2:	1600	9,22	0	196,94	805,6
Итого за Обед:	4970	157,47	130,326	699,031	4462,154
Итого за Полдник:	2320	94,386	116,805	475,775	3211,626
Итого за Ужин:	4245	121,823	118,086	557,15	3741,901
Итого за Период:	16925	517,156	515,75	2472,229	16274,842