

Утверждено  
Директор БОУ Г.Омска "СОШ № 63"

О.Н. Анкина



ООО Сервисная компания  
«ИНКОС»  
644007, г. Омск, ул. 5-я Северная, 192  
ИНН 55090992 КПП 550301001  
Согласовано  
Директор ООО СК "Инкос"  
А.П. Ермолин  
в филиале № 5440 ВТБ 24 (ПАО)  
г. Новосибирск  
БИК 045004731

Циклическое меню  
горячих завтраков и обедов для обучающихся о/вз 1-4х классов с 01.01.24 года.

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	4,60	5,80	24,30	167,20	54-26к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1з-2022/СР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10	54-19з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	54-4гн-2022/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>17,90</b>	<b>23,60</b>	<b>62,50</b>	<b>532,30</b>	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	7,20	7,50	102,20	88/2011
	Фрикадельки из говядины	90	12,30	10,90	6,10	172,00	54-29м-2022/ТПП
	Соус сметанный	50	0,70	4,10	1,60	46,50	54-1соус/СР
	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
Компот из ягод***	200	0,10	0,00	7,20	29,30	54-31хн-2022/СР	
<b>Итого за Обед:</b>		<b>830</b>	<b>26,90</b>	<b>27,80</b>	<b>96,10</b>	<b>742,80</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Тефтели из говядины с рисом	90	13,00	13,20	7,30	199,70	54-16м-2022/ТПП
	Соус сметанный с томатом	50	0,70	1,40	2,70	25,60	331/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>25,40</b>	<b>21,60</b>	<b>72,50</b>	<b>585,70</b>	
Обед	Овощи в нарезке*	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022/СР
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	200	14,00	6,10	9,10	147,10	117/2011
	Рагу из курицы	250	26,20	8,80	21,90	271,70	54-22м-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-35хн-2022/СР
<b>Итого за Обед:</b>		<b>790</b>	<b>48,40</b>	<b>15,60</b>	<b>93,70</b>	<b>709,20</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью (сырники из творога с морковью)	150	15,60	9,20	26,20	249,60	54-2т-2022/СР
	Сгущенное молоко	10	0,70	0,90	5,60	32,70	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Йогурт в инд/упаковке	95	3,90	1,40	5,60	50,80	Пром.
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>24,20</b>	<b>11,90</b>	<b>68,40</b>	<b>477,10</b>	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,50	6,10	4,30	74,30	54-11з-2022/СР
	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,30	10,70	88,30	54-18с-2022/СР
	Печень по-строгановски	90	15,10	14,30	6,00	212,80	54-18м-2022/СР
	Картофель отварной, с маслом	150	2,90	3,70	22,20	133,80	125/2011
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2022/СР	
<b>Итого за Обед:</b>		<b>780</b>	<b>26,00</b>	<b>29,50</b>	<b>93,20</b>	<b>741,60</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР
	Котлета (биточек) из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,80	54-5м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2022/СР
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	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>530</b>	<b>24,30</b>	<b>15,60</b>	<b>59,40</b>	<b>475,20</b>	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР
	Суп из овощей	200	1,40	1,90	8,10	55,50	54-26с-2022/СР
	Котлета(биточек) рыбная	90	12,60	2,40	7,70	102,90	54-3р-2022/ТПП
	Соус сметанный натуральный	50	1,50	8,20	3,30	93,00	54-1соус/СР
	Рис отварной	170	4,10	5,50	41,30	230,70	54-6г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягод***	200	0,10	0,10	7,80	32,70	54-11хн-2022/СР
<b>Итого за Обед:</b>		<b>850</b>	<b>25,90</b>	<b>24,40</b>	<b>105,70</b>	<b>746,00</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Овощи в нарезке*	60	0,90	2,80	4,40	46,80	54-24з-2022/СР
	Плов с курицей	200	27,20	8,10	33,20	314,60	54-12м-2022/СР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,10	7,20	31,20	54-8гн-2022/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>31,40</b>	<b>11,30</b>	<b>64,50</b>	<b>486,40</b>	
Обед	Овощи в нарезке*	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022/СР
	Рассольник Ленинградский	200	4,80	5,80	13,60	125,50	54-3с-2022/СР
	Курица тушеная в соусе	90	21,00	5,50	3,50	147,10	290/2011
	Макароны отварные	170	6,00	5,60	37,20	223,00	54-1г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,60	0,80	27,70	136,90	Пром.
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13хн-2022/СР	
<b>Итого за Обед:</b>		<b>790</b>	<b>37,70</b>	<b>18,00</b>	<b>99,40</b>	<b>710,70</b>	