

Утверждаю
 Директор БОУ «Одесская СОШ №78»
 Ю. П. Комиссарова



Циклическое меню для организации питания обучающихся 1-4 классов на 2025-26 уч. год

9456		Номер по сборнику рецептов	Выход основной	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник 1 неделя							
Завтрак							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная с маслом	548/2/1998г.	220	7.562	6.450	44.097	264.384
3	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный	1090/3/98.	10	0.008	0.000	1.346	5.419
4	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
Итого за Завтрак:			500	15,073	9,72	82,528	473,331
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	9/2018.	70	0.210	5.600	6.782	78.162
2	Суп-харчо с говядиной	592/2002	200	4.277	4.525	10.929	99.887
3	Жаркое из курицы(филе птицы)	820/3/1998.	240	13.343	18.775	28.198	328.619
4	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-1хн-2020	200	0.080	0.000	15.870	63.950
Итого за Обед:			770	22,47	29,44	91,599	706,218
Вторник 1 неделя							
Завтрак							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	27/1998	10	0.080	7.250	0.130	66.100
2	Каша молочная с маслом	548/1998.	220	7.121	8.043	34.942	235.989
3	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный	1087/98.	10	0.000	0.000	1.996	7.980
4	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:			500	11,961	15,833	73,943	475,117
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	198/1998	60	1.292	5.730	7.985	88.014
2	Суп картофельный с курицей	247/2022	200	4.600	4.573	19.318	132.293
3	Каша гречневая с мясом по-купечески	ТТК	200	16.128	13.386	24.570	277.168
4	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Компот из сухофруктов (курага, изюм)	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:			700	25,7	24,049	100,323	702,325
Среда 1 неделя							
Завтрак							
1	Запеканка творожная(п/ф)	ТТК	250	24.581	8.659	35.225	320.167
2	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный	1090/98.	15	0.029	0.000	6.262	25.536
3	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	40	2.812	0.333	18.389	83.620
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
Итого за Завтрак:			505	27,622	8,992	69,925	470,741
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	54-13з	60	0.968	2.997	6.152	54.311
2	Суп гороховый с курицей и гречками	306/3/1998.	200	8.918	6.732	25.598	194.856
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)	640/3/1998.	90	10.814	8.745	4.771	140.684
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998.	150	3.226	2.882	26.059	137.304
5	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
6	Компот фруктово-ягодный с сахаром	1113/3/98г.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
Итого за Обед:			750	27,726	21,806	102,4	700,005
Четверг 1 неделя							
Завтрак							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная с маслом	548/1/1998г.	220	7.606	7.304	41.581	263.234
3	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный	1087/98.	10	0.000	0.000	1.996	7.980
4	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.129	46.338
Итого за Завтрак:			500	15,142	10,574	84,526	489,252
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	334/2011.	60	0.880	1.752	5.039	38.919
2	Пиц из свеж капусты, с картофелем и мясом(со сметаной)	282/3/1998.	200	3.959	6.610	9.114	108.987
3	Фрикасе из курицы	ТТК	90	12.012	13.961	6.973	201.460
4	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	150	5.514	2.824	35.227	188.533
5	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-1хн-2020	200	0.080	0.000	15.870	63.950
Итого за Обед:			740	25,485	25,507	92,103	692,249
Пятница 1 неделя							
Завтрак							

1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	ТПП	30	0.120	0.000	19.590	74.100
2	Омлет с отварным картофелем	275/2018	210	9.462	15.247	17.966	245.055
3	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		500	14,342	15,787	74,431	484,203
	Обед						
1	Закуска овощная (салат)	147/2018.	60	0.088	3.003	0.286	28.455
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	307/3/1998.	200	5.763	3.601	18.874	128.135
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)	887/3/1998.	200	12.758	16.779	24.863	296.077
4	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот из сухофруктов (курага, изюм)	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		720	23,809	23,923	102,413	702,717
	Суббота 1 неделя						
	Завтрак						
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	27/1998	5	0.040	3.625	0.065	33.050
2	Каша молочная с маслом	548/2/1998г.	215	7.387	6.385	43.073	259.004
3	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный	1087/98.	20	0.114	0.000	13.426	53.864
4	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
	Итого за Завтрак:		500	12,397	10,55	97,789	528,816
	Обед						
1	Закуска овощная (салат)	56/2017	60	0.654	1.686	4.967	37.079
2	Борщ с капустой и картофелем, курицей(со сметаной)	262/1998.	200	4.540	7.350	10.947	126.354
3	Каша гречневая с курицей по-купецки	ТТК	240	16.308	15.677	29.358	323.135
4	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	70	5.320	0.630	34.790	158.200
5	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
	Итого за Обед:		770	26,922	25,343	95,992	710,218
	Понедельник 2 неделя						
	Завтрак						
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная с маслом	548/2/1998г	230	6.181	6.070	48.989	274.904
3	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный	1090/98.	10	0.019	0.000	4.174	17.024
4	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
	Итого за Завтрак:		500	12,943	9,25	85,278	472,856
	Обед						
1	Закуска овощная (салат)	198/1998	60	1.292	5.730	7.985	88.014
2	Щи из свеж капусты, с картофелем и мясом(со сметаной)	282/3/1998.	200	3.959	6.610	9.114	108.987
3	Печень по-строгановски	748/3/1998.	90	10.844	12.462	6.448	181.456
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	150	3.736	2.705	39.275	196.393
5	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Кисель фруктово-ягодный с сахаром	1131/3/98.	200	0.129	0.040	23.548	96.620
	Итого за Обед:		730	22,24	27,817	101,28	739,27
	Вторник 2 неделя						
	Завтрак						
1	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный	446/2018	50	1.337	0.825	26.509	119.635
2	Запеканка рисовая с яблоками	245/2018	200	6.413	6.681	47.273	275.370
3	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		500	11,75	7,956	105,687	537,453
	Обед						
1	Закуска овощная (салат)	54-1зз	60	1.139	3.270	5.537	55.187
2	Суп гороховый с мясом и гречками	306/3/1998.	200	7.853	6.147	21.509	168.156
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)	640/3/1998.	90	12.026	8.635	4.292	142.665
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998.	150	3.226	2.882	26.059	137.304
5	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот из сухофруктов (курага, изюм)	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		740	27,924	21,294	105,847	708,162
	Среда 2 неделя						
	Завтрак						
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	ТПП	25	0.100	0.000	16.325	61.750
2	Омлет с отварным картофелем	275/2018	215	13.825	21.703	18.547	321.457
3	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
	Итого за Завтрак:		500	18,781	22,243	76,097	566,105
	Обед						
1	Закуска овощная (салат)	130/3/1998.	60	0.964	3.005	6.124	54.914
2	Суп из овощей с мясными фрикадельками	54-5с	200	5.189	3.753	18.596	124.917
3	Паста сливочная с говядиной	406/2022	200	14.831	24.232	31.584	401.088
4	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Компот фруктово-ягодный с сахаром	1113/3/98г.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		700	24,024	31,35	91,154	731,169
	Четверг 2 неделя						
	Завтрак						
1	Салат фруктово-овощной(фруктово-овощная сборка)	156/2011	60	0.451	1.706	7.614	47.114
2	Запеканка творожная(п/ф)	ТТК	140	25.868	9.325	20.897	275.434

3	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный	1090/98.	40	0.076	0.000	16.698	68.096
4	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54/Згн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
Итого за Завтрак:			500	31,218	11,571	82,294	558,072
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	1070/3/1998.	60	1.055	6.030	6.585	84.371
2	Щи из свеж капусты, с картофелем, курицей(со сметаной)	282/3/1998.	200	3.837	6.938	8.985	112.095
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)	887/3/1998.	220	13.107	17.616	27.922	316.578
4	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
5	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-1хн-2020	200	0.080	0.000	15.870	63.950
Итого за Обед:			735	22,259	31,079	86,697	701,294
Пятница 2 неделя							
Завтрак							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный	1087/98.	10	0.000	0.000	1.996	7.980
3	Каша молочная с маслом	548/1998.	250	8.109	8.659	39.808	264.306
4	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:			530	15,549	11,929	78,679	473,434
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	198/1998	60	1.292	5.730	7.985	88.014
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	307/3/1998.	200	4.752	4.334	17.939	126.862
3	Фрикасе из курицы	ТТК	90	12.012	13.961	6.973	201.460
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998.	150	3.226	2.882	26.059	137.304
5	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Компот из сухофруктов (курага, изюм)	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:			730	24,202	27,177	102,436	735,89
Суббота 2 неделя							
Завтрак							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	ТПП	10	0.040	0.000	6.530	24.700
2	Каша молочная с маслом	548/1/1998г.	240	6.759	6.619	49.677	284.809
3	Изюм/курага (порциями)	82/2018	5	0.090	0.000	3.545	13.800
4	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
Итого за Завтрак:			500	10,605	7,024	93,522	472,307
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	54-13з	60	0.968	2.997	6.152	54.311
2	Суп картофельный с мясом	247/2022	200	4.502	3.971	19.528	126.091
3	Капуста тушеная с мясом	440/3/1998.	240	15.867	21.274	23.859	342.665
4	Хлебобулочные изделия в ассортименте	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
5	Компот фруктово-ягодный с сахаром	1203/3/1998г.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
Итого за Обед:			755	25,517	28,737	91,844	707,217
ИТОГО ЗА Завтрак:				197,383	141,429	1004,699	6001,687
ИТОГО ЗА Обед:				298,278	317,522	1164,088	8536,734
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:				41,31	38,25	180,73	1211,54
СООТНОШЕНИЕ:				1	0,926	4,375	

Примечание:

Для приготовления молочных блюд используется крупа манная, рисовая, пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяные хлопья "Геркулес"
 Допускается дополнять меню фруктами и йогуртными продуктами
 Все блюда входящие в состав меню могут быть заменены в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20, требованием к меню (приложение 3 Контракта), объемно-планировочными решениями пищеблока учреждения, наличием необходимого технологического оборудования