



ООО Сервисная компания  
**«ИНКОС»**  
 644007, г. Омск, ул. 5-я Северная, 192  
 ИИН 5503095992 КПП 550301001  
 ОГРН 10610430009295  
 в филиале № 5440 ВТБ 24 (ПАО)  
 г. Новосибирск  
 БИК 045004751  
 ОГРН 10450040000751

Циклическое меню  
 горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-6-х классов с 01.09.23 года.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	54-25.1к-2022
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1з-2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,20	30,90	54-3гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>15,60</b>	<b>14,70</b>	<b>55,60</b>	<b>416,70</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Огурцы консервированные	60	0,70	0,10	2,30	12,80	71/2011
	Котлета из говядины	90	16,40	15,70	14,80	265,70	54-4м-2022/ТПП
	Макароны отварные с маслом	200	7,10	6,60	43,73	262,40	54-1г-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с клюквой и сахаром	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>26,70</b>	<b>22,70</b>	<b>82,43</b>	<b>640,10</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,60	301,30	54-1т-2022
	Сгущенное молоко	30	2,10	2,60	16,65	98,25	Пром.
	Булочка сладкая	1 шт	12,91	16,31	23,20	291,23	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>455</b>	<b>44,91</b>	<b>29,61</b>	<b>67,85</b>	<b>717,58</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Котлета из курицы	90	17,20	3,91	12,00	151,80	54-5м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	200	4,10	7,10	26,40	185,40	54-11г-2022
	Хлеб ржаной	40	2,30	0,20	14,00	70,30	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,20	30,90	54-3гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>23,90</b>	<b>11,31</b>	<b>59,60</b>	<b>438,40</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Икра кабачковая	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-2022
	Плов с курицей	240	32,64	9,72	39,84	377,52	54-12м-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,00	70,30	Пром.
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,30	0,10	7,20	30,90	54-6гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>35,94</b>	<b>10,12</b>	<b>63,34</b>	<b>491,52</b>	
<b>День 6</b>							
Завтрак	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	100	14,12	5,78	4,46	126,40	303/2011
	Макароны отварные с маслом	180	6,39	5,94	39,36	236,16	54-1г-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,30	0,20	14,00	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>23,01</b>	<b>11,92</b>	<b>64,22</b>	<b>459,66</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсянная	200	8,59	11,26	34,28	272,90	54-9к-2022
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,90	0,00	107,50	54-1з-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,30	0,10	7,20	30,90	54-6гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>460</b>	<b>18,19</b>	<b>20,46</b>	<b>56,28</b>	<b>548,1</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з-2022
	Фрикаделька	90	16,40	15,70	14,80	265,70	Пром.
	Макароны отварные с маслом	200	7,10	6,60	43,73	262,40	54-1г-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>27,70</b>	<b>22,60</b>	<b>83,23</b>	<b>647,30</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,60	301,30	54-1т-2022
	Сгущенное молоко	25	1,75	2,13	13,95	81,90	Пром.
	Булочка сладкая	1 шт	12,91	16,31	23,20	291,23	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>485</b>	<b>46,86</b>	<b>29,34</b>	<b>79,95</b>	<b>771,53</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Кукуруза сахарная	40	0,60	0,10	3,05	15,65	54-1т-2022
	Гуляш из говядины	100	17,00	16,60	3,90	232,11	54-2м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	180	3,70	6,40	23,76	166,90	54-11г-2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2020/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>24,50</b>	<b>23,50</b>	<b>57,01</b>	<b>536,36</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Котлета из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,80	54-5м-2022/ТПП
	Макароны отварные с сыром	180	7,90	6,80	28,70	207,70	54-1г-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай с клюквой и сахаром	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>27,60</b>	<b>11,00</b>	<b>62,30</b>	<b>458,70</b>	
<b>День 6</b>							
Завтрак	Плов с курицей	280	38,08	11,34	46,48	440,44	54-12м-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>40,58</b>	<b>11,54</b>	<b>67,68</b>	<b>537,54</b>	
<b>Средние показатели за период (завтрак):</b>		<b>610</b>	<b>25,45</b>	<b>15,37</b>	<b>70,40</b>	<b>524,70</b>	



**Циклическое меню  
горячих завтраков и обедов для обучающихся 7-11-х классов с 01.09.23 года.**

ООО Сервисная компания

**«ИНКОС»**

644007 г. Омск, ул. 5-я Северная, 192

ИНН 5503009992 КПП 550301001

Р/С 40702810610430009295

в филиале № 5440 ВТБ 24 (ПАО)

г. Новосибирск

И/К № 5004000751

К/С 30101810450040000751

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	2,60	7,39	3,23	8,98	21/2011
	Котлета из курицы	90	17,30	3,90	12,00	151,70	54-5м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	180	3,70	6,40	23,76	166,90	54-1г-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,38	24,63	117,25	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,20	30,90	54-3гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>27,65</b>	<b>18,17</b>	<b>70,82</b>	<b>475,73</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,10	6,11	4,57	7,77	15/2011
	Курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	126,40	303/2011
	Макарон отварные с маслом	180	6,39	5,94	39,36	236,16	54-1г-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,38	24,63	117,25	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>25,56</b>	<b>18,21</b>	<b>79,42</b>	<b>514,38</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Салат витаминный (1 вариант)	100	0,83	6,11	5,27	7,94	48/2011
	Котлета из говядины	90	16,40	15,70	14,80	265,70	54-4м-2022/ТПП
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,93	8,40	47,87	311,60	54-4г-2022
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,38	24,63	117,25	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>32,11</b>	<b>30,59</b>	<b>98,97</b>	<b>729,29</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Салат из моркови	100	1,27	0,09	1,05	4,79	42/2011
	Горбуша припущенная	75	0,13	5,94	7,70	147,24	54-14р-2022
	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,74	244,26	54-6г-2022
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,38	24,63	117,25	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,20	30,90	54-3гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>9,77</b>	<b>12,27</b>	<b>84,32</b>	<b>544,44</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,10	54-3с-2022
	Гуляш из говядины	100	17,00	16,60	3,90	232,11	54-2м-2022/ТПП
	Картофельное пюре	180	3,70	6,40	23,76	166,90	54-1г-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,38	24,63	117,25	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>24,77</b>	<b>28,48</b>	<b>69,86</b>	<b>633,16</b>	
<b>День 6</b>							
Завтрак	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	120	16,94	6,94	5,35	151,68	303/2011
	Макарон отварные с маслом	180	6,39	5,94	39,36	236,16	54-1г-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,30	0,20	14,00	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>25,83</b>	<b>13,08</b>	<b>65,11</b>	<b>484,94</b>
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	2,60	7,39	3,23	8,98	21/2011
	Плов с курицей	230	31,40	9,30	38,20	38,20	54-12м-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,38	24,63	117,25	Пром.
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,30	0,10	7,20	30,90	54-6гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>38,05</b>	<b>17,17</b>	<b>73,26</b>	<b>195,33</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Салат витаминный (1 вариант)	100	0,83	6,11	5,27	7,94	48/2011
	Гуляш из говядины	100	17,00	16,60	3,90	232,11	54-2м-2022/ТПП
	Макарон отварные с маслом	200	7,10	6,60	43,73	262,40	54-1г-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,38	24,63	117,25	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>28,88</b>	<b>29,69</b>	<b>83,93</b>	<b>646,50</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Салат из моркови	100	1,27	0,09	1,05	4,79	42/2011
	Тефтели мясные запеченные в соусе	140	14,45	14,72	8,08	222,67	ТПП/331/2011
	Картофельное пюре	200	4,10	7,10	26,40	185,40	54-11г-2022
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,38	24,63	117,25	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>780</b>	<b>23,77</b>	<b>22,29</b>	<b>66,56</b>	<b>556,91</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,10	6,11	4,57	7,77	15/2011
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	100	14,12	5,78	4,46	126,40	303/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,40	47,87	208,90	54-4г-2022
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,38	24,63	117,25	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2020/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>30,1</b>	<b>20,77</b>	<b>88,13</b>	<b>488,22</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,10	54-3с-2022
	Котлета из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,80	54-5м-2022/ТПП
	Макарон отварные с маслом	200	7,10	6,60	43,73	262,40	54-1г-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,38	24,63	117,25	Пром.
	Чай с клюквой и сахаром	200	0,20	0,10	6,80	28,90	54-10гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>28,37</b>	<b>16,08</b>	<b>98,33</b>	<b>826,90</b>	
<b>День 6</b>							
Завтрак	Плов с курицей	290	39,44	11,75	48,14	456,17	54-12м-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>41,94</b>	<b>11,95</b>	<b>69,34</b>	<b>553,27</b>	
<b>Средние показатели за период (завтрак):</b>		<b>855</b>	<b>35,71</b>	<b>24,19</b>	<b>99,96</b>	<b>759,78</b>	