

Циклическое меню

на период с 22.01.2024г. по 27.01.2024



Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины							Минеральные вещества					XE			
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)					
Понедельник																							
Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции																							
№24/96	5323	Десерт фруктовый (яблоко)	170	0,68	0,98	16,66	75,48				0,05	0,05	17,00	0,68			27,20	15,30	18,70	3,74			
№25/96	13949	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61			54,60	0,01	0,06	0,15	4,87	4,87		184,80	7,35	105,00	0,21			
№24/96	6357	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,00	7,51	39,54	249,75			0,05	0,08	0,17	1,28	6,00	2,85	5,90	126,57	36,20	157,41	0,59			
№28/96/685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18											0,45		0,05			
Итого:				615	14,65	14,98	84,16	530,02			54,65	0,14	0,28	18,43	11,55	7,73	5,90	339,02	58,85	281,11	4,59	7,01	
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																							
№24/96	10235	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	10,17	45,36				0,03	0,02	9,00				14,40	8,10	9,90	1,98			
№25/96	13949	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61			54,60	0,01	0,06	0,15	4,87	4,87		184,80	7,35	105,00	0,21			
№24/96	6357	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,00	7,51	39,54	249,75			0,05	0,08	0,17	1,28	6,00	2,85	5,90	126,57	36,20	157,41	0,59			
№28/96/685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18											0,45		0,05			
Итого:				535	14,33	14,66	77,67	499,90			54,65	0,12	0,25	10,43	10,87	7,73	5,90	326,22	51,65	272,31	2,83	6,47	
Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 11 класс																							
№24/96	10235	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	10,17	45,36				0,03	0,02	9,00				14,40	8,10	9,90	1,98			
№25/96	13949	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61			54,60	0,01	0,06	0,15	4,87	4,87		184,80	7,35	105,00	0,21			
№24/96	6357	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,00	7,51	39,54	249,75			0,05	0,08	0,17	1,28	6,00	2,85	5,90	126,57	36,20	157,41	0,59			
№28/96/685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18											0,45		0,05			
Итого:				535	14,33	14,66	77,67	499,90			54,65	0,12	0,25	10,43	10,87	7,73	5,90	326,22	51,65	272,31	2,83	6,47	
Обед бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции																							
№37/97/17/20/04	3671	Салат из солёных огурцов	50	0,53	2,53	1,57	31,17				0,01	0,01	3,28	0,53			13,94	8,12	16,52	0,36			
№110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кв. бульоне	200	1,66	4,06	11,02	87,26			0,16	0,05	0,05	19,81	1,66	7,53	0,99	39,43	21,63	43,87	26,62			
ТТК	19646	Котлета рубленая из говядины	70	10,70	16,67	10,96	236,67													0,08			
№540/96	8473	Соус томатный	30	0,29	1,52	1,85	22,24													0,08			
№489/96/519/3/04	1669	Макаронные отварные	150	5,65	4,29	38,02	205,29			0,02	0,08	0,03	1,16	0,29	0,29	0,02	2,48	2,18	4,28	0,10			
№697/97	7820	Компот из ягод замороженной	200	0,26	0,11	25,88	105,55			0,01	0,01	52,80	0,26				20,27	8,72	47,78	0,90			
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60				0,03	0,01					5,00	3,50	16,25	0,28			
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57				0,05	0,02					1,70	1,70	1,25	39,25	0,98		
Итого:				750	22,69	29,71	109,65	796,35			0,18	0,25	0,14	77,05	11,89	15,13	3,03	103,09	64,58	176,74	25,66	9,13	
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																							
№110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кв. бульоне	200	1,66	4,06	11,02	87,26			0,16	0,05	0,05	19,81	1,66	7,53	0,99	39,43	21,63	43,87	26,62			
ТТК	19646	Котлета рубленая из говядины	70	10,70	16,67	10,96	236,67													0,08			
№469/96	137	Макаронные отварные	100	3,73	3,94	23,93	146,12													0,08			
ТТК	13514	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81			0,06	0,01		3,73	3,73	0,51	11,97	5,76	30,73	0,59				
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57				0,00	0,01	26,60	0,14			5,15	4,12	4,39	0,21			
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04				0,04	0,01					2,66	2,66	0,56	7,00	4,90	22,75	0,39
Итого:				630	20,59	25,33	86,03	654,47			0,16	0,20	0,10	46,41	9,89	15,62	3,31	75,30	48,66	141,07	28,79	7,17	
Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 11 класс																							
№110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кв. бульоне	200	1,66	4,06	11,02	87,26			0,16	0,05	0,05	19,81	1,66	7,53	0,99	39,43	21,63	43,87	26,62			
ТТК	19646	Котлета рубленая из говядины	70	10,70	16,67	10,96	236,67													0,08			
№469/96	137	Макаронные отварные	100	3,73	3,94	23,93	146,12													0,08			
ТТК	13514	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81			0,06	0,01		3,73	3,73	0,51	11,97	5,76	30,73	0,59				
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57				0,00	0,01	26,60	0,14			5,15	4,12	4,39	0,21			
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04				0,04	0,01					2,66	2,66	0,56	7,00	4,90	22,75	0,39
Итого:				630	20,59	25,33	86,03	654,47			0,16	0,20	0,10	46,41	9,89	15,62	3,31	75,30	48,66	141,07	28,79	7,17	
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																							
ТТК	770/97	Напиток из мандаринов	200	0,18	0,04	25,60	103,48			0,01	0,01	8,36	0,18	0,18	0,88	8,42	2,42	3,74	0,09				
ТТК	12475	Эпчомак	75	6,12	11,46	22,28	216,74			0,04	0,16	0,08	5,11	6,12	5,13	1,42	21,97	15,30	79,43	0,97			
Итого:				275	6,30	11,50	47,88	320,22			0,04	0,17	0,09	13,47	6,30	5,31	2,30	30,39	17,72	83,17	1,06	3,99	
Вторник																							
Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции																							
№24/96	1888	Огурец солёный	20	0,16	0,02	0,34	2,18				0,00	0,00	1,11	0,18			4,60	3,11	4,80	0,13			
ТТК	18961	Котлета куриная "Пожарская"	50	9,30	7,10	8,50	135,10													0,04			
№472/96	549	Картофельное пюре	150	3,30	4,98	22,06	146,26			0,03	0,16	0,13	25,91	3,30	0,70	1,44	48,32	33,13	98,47	1,23			
ТТК	14005	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30													0,28			
ТТК	10792	Булочка сахарная	50	4,55	3,06	34,59	184,10													0,58			
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04				0,04	0,01					2,66	2,66	0,56	7,00	4,90	22,75	0,39
Итого:				505	20,03	15,50	96,09	603,98			0,03	0,29	0,18	28,16	10,69	7,82	2,65	72,02	49,63	168,32	2,61	8,01	
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																							
ТТК	5709	Огурец солёный	25	0,22	0,03	0,47	3,03				0,01	0,01	1,38	0,22			6,33	3,85	6,60	0,17			
ТТК	18961	Котлета куриная "Пожарская"	50	9,30	7,10	8,50	135,10													0,04			
№472/96	12384	Картофельное пюре	120	2,62	3,97	17,57	116,49			0,02	0,13	0,10	20,65	2,62	2,62	408,24	37,64	26,34	78,21	0,97			
ТТК	14005	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30													0,28			
ПП	13286	Батон в ассортименте	30	2,25	0,87	15,42	78,51				0,03	0,01					5,70	3,90	19,50	0,36			
Итого:				425	14,45	12,03	55,34	387,43			0,02	0,17	0,12	23,17	2,84	2,62	408,24	51,79	35,12	105,60	1,78	4,61	
Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 11 класс																							
ТТК	5709	Огурец солёный	25	0,22	0,03	0,47	3,03				0,01	0,01	1,38	0,22			6,33	3,85	6,60	0,17			
ТТК	18961	Котлета куриная "Пожарская"	50	9,30	7,10	8,50	135,10													0,04			
№472/96	12384	Картофельное пюре	120	2,62	3,97	17,57	116,49			0,02	0,13	0,10	20,65	2,62	2,62	408,24	37,64	26,34	78,21	0,97			
ТТК	14005	Чай яблочный	20																				

		Итого: 605 18,00 19,12 64,99 504,04 0,15 0,39 0,21 82,71 16,26 7,17 1,26 78,82 93,79 234,99 4,70 5,42																			
Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 11 класс																					
139/96	15249	Суп картофельный с горохом на кв. бульоне	200	11,31	9,48	15,80	193,72		0,14	0,24	0,12	10,20	10,42	6,59	0,87	43,89	36,58	130,22	2,21		
401/96	19910	Гуляш из свинины (попатка)	40/40	1,50	6,02	3,78	75,28														
464/96	1958	Каша гречневая вязкая	100	3,05	3,33	14,75	101,17	0,01	0,10	0,05			3,05	0,35	0,05	15,93	4,30	14,01	0,30		
ТТК	8540	Чай с шиповником	200	0,24	0,10	18,35	75,26										9,35	48,22	73,32	1,65	
ПП	385	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		0,00	0,02	70,00	0,24	0,24	0,35		4,65	1,19	1,19	0,26		
		Итого:	605	18,00	19,12	64,98	504,04	0,15	0,39	0,21	82,71	16,26	7,17	1,26	78,82	93,79	234,99	4,70	5,42		
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																					
842/96/693/2004	3149	Какао с молоком	200	3,87	4,20	25,78	156,40	0,03	0,04	0,16	1,30	3,87	3,87	6,00	125,72	31,00	116,20	1,04			
ТТК	19748	Пицца Школьная с мясом прессованным	50	3,97	5,33	17,58	134,20	0,01	0,05	0,03	0,63	3,84	3,77	0,36	54,57	6,73	50,46	0,39			
		Итого:	250	7,84	9,53	43,36	290,60	0,04	0,09	0,19	1,93	7,71	7,64	6,36	180,29	37,73	166,66	1,43	3,61		
Среда																					
Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной																					
Таб №24/9	16350	Десерт фруктовый (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84		0,03	0,02	11,00					17,80	9,90	12,10	2,42		
ТТК	19761	Бутерброд с мясом прессованным (изд. кв. батон)	20/25	2,10	1,13	12,85	69,99														
315/2004	6332	Запеканка рисовая с творогом и молок. сгущ.	130/20	9,11	7,50	51,63	310,46		0,03	0,01						4,75	3,25	16,25	0,30		
628/96/685/2304	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18	1,22	0,06	0,14	0,31	9,11	9,11	8,56	108,64	33,73	168,09	0,79			
		Итого:	505	12,65	9,33	90,23	495,47	1,22	0,12	0,17	11,31	9,11	9,11	8,56	131,44	46,88	196,44	3,56	7,52		
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																					
469/04	8841	Фрикадельки из мяса птицы, говядина с соусом томатным	55/30	9,38	10,24	9,71	168,52		0,05	0,10	1,70	9,38	9,38	0,76	36,34	15,46	99,90	1,42			
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84								7,36	0,44	1,60	0,06			
ТТК	4145	Чай фруктовый	200	0,20	0,04	19,01	77,20		0,00	0,00	0,80	0,20			3,25	1,60	2,80	0,61			
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34		0,02	0,01					3,80	2,60	13,00	0,24			
		Итого:	455	16,68	16,52	74,88	514,90	0,08	0,11	2,50	9,58	9,38	0,76	50,75	20,10	117,30	2,33	6,24			
Завтрак для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 11 класс																					
469/04	8841	Фрикадельки из мяса птицы, говядина с соусом томатным	55/30	9,38	10,24	9,71	168,52		0,05	0,10	1,70	9,38	9,38	0,76	36,34	15,46	99,90	1,42			
469/96	15763	Спагетти (макароны) отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84								7,36	0,44	1,60	0,06			
ТТК	4145	Чай фруктовый	200	0,20	0,04	19,01	77,20		0,00	0,00	0,80	0,20			3,25	1,60	2,80	0,61			
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34		0,02	0,01					3,80	2,60	13,00	0,24			
		Итого:	455	16,68	16,52	74,88	514,90	0,08	0,11	2,50	9,58	9,38	0,76	50,75	20,10	117,30	2,33	6,24			
Обед бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной																					
120/96	15250	Ши из свежей капусты с картофелем на кв. бульоне	200	9,08	10,61	7,74	162,76	0,16	0,09	0,11	27,74	7,74	7,53		53,67	28,04	108,15	1,32			
416/96	9545	Котлета рубленая из цыплят	50	8,65	2,97	7,91	92,97	1,91	0,02	0,03	0,17			0,38	0,78	25,77	4,61	0,06	0,24		
540/96	8473	Соус томатный	30	0,29	1,52	1,85	22,24														
240/96	7309	Картофель запеченный	150	3,09	6,86	25,18	174,82		0,01	0,01	1,16	0,29	0,29	0,02	2,48	2,18	4,28	0,10			
698/97	15346	Компот из яблок (местное)	200	0,18	0,18	28,36	115,79		0,19	0,11	30,90	3,08			22,81	35,98	91,24	1,45			
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	116,86	3,76	0,00	0,01	4,50				7,82	4,05	4,95	1,06			
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		0,03	0,01		0,01			0,57	0,12	1,99	0,03			
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57		0,05	0,02		1,90			5,00	3,50	16,25	0,28			
		Итого:	715	26,83	28,41	107,70	792,82	5,83	0,40	0,30	64,47	14,73	9,90	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98			
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																					
Таб №24/96	1888	Огурец соевый	20	0,16	0,02	0,34	2,18		0,00	0,00	1,11	0,18			4,60	3,11	4,80	0,13			
120/96	15250	Ши из свежей капусты с картофелем на кв. бульоне	200	9,08	10,61	7,74	162,76	0,16	0,09	0,11	27,74	7,74	7,53		53,67	28,04	108,15	1,32			
416/96	9545	Котлета рубленая из цыплят	50	8,65	2,97	7,91	92,97	1,91	0,02	0,03	0,17			0,38	0,78	25,77	4,61	0,06	0,24		
240/96	6290	Картофель запеченный	100	2,06	4,57	16,79	116,53		0,12	0,07	20,60	2,06			13,98	23,91	60,57	0,96			
ТТК	14005	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30		0,00	0,00	1,14				2,12	1,03	1,25	0,28			
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		0,04	0,01					2,66	2,66	0,56	7,00	4,90	22,75	0,39
		Итого:	605	22,67	18,51	63,38	510,79	2,07	0,28	0,22	50,76	12,64	10,57	1,34	107,14	65,60	197,58	3,32	5,28		
Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 11 класс																					
Таб №24/96	1888	Огурец соевый	20	0,16	0,02	0,34	2,18		0,00	0,00	1,11	0,18			4,60	3,11	4,80	0,13			
120/96	15250	Ши из свежей капусты с картофелем на кв. бульоне	200	9,08	10,61	7,74	162,76	0,16	0,09	0,11	27,74	7,74	7,53		53,67	28,04	108,15	1,32			
416/96	9545	Котлета рубленая из цыплят	50	8,65	2,97	7,91	92,97	1,91	0,02	0,03	0,17			0,38	0,78	25,77	4,61	0,06	0,24		
240/96	6290	Картофель запеченный	100	2,06	4,57	16,79	116,53		0,12	0,07	20,60	2,06			13,98	23,91	60,57	0,96			
ТТК	14005	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30		0,00	0,00	1,14				2,12	1,03	1,25	0,28			
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		0,04	0,01					2,66	2,66	0,56	7,00	4,90	22,75	0,39
		Итого:	605	22,67	18,51	63,38	510,79	2,07	0,28	0,22	50,76	12,64	10,57	1,34	107,14	65,60	197,58	3,32	5,28		
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																					
682/96	1836	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	13,88	16,22	77,69	512,26	16,84	0,21	0,23	1,30	13,88	13,88	642,86	189,69	34,36	214,34	1,38			
№629/96	264	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25		0,00	0,00	3,20	0,08	0,08	0,16	3,65	0,96	1,76	0,09			
		Итого:	370	13,96	16,23	92,90	573,51	16,84	0,21	0,23	4,50	13,96	13,96	643,02	193,34	35,32	216,10	1,47	7,74		
Четверг																					
Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной																					
290/07	18932	Мякоть цыпленка тушеная в томатном соусе (котл. мясо птицы)	40/40	10,83	8,85	2,47	132,90		0,01	0,01	1,55	0,38	0,19	0,03	9,19	3,25	6,94	0,17			
464/96	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09	0,02	0,16	0,08		4,58			13,97	72,33	109,91	2,47			
ТТК	13514	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81		0,00	0,01	26,60	0,14			5,15	4,12	4,39	0,21			
ТТК	5100	Булочка Загадка	50	4,77	2,02	32,87	168,74	0,01	0,08	0,02		4,77	4,76	0,68	10,39	7,39	40,69	0,57			
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		0,03	0,01		1,90			5,00	3,50	16,25	0,28			
		Итого:	505	22,22	15,93	82,71	583,14	0,03	0,28	0,13	28,15	11,77	4,96	0,70	43,70	90,89	178,18	3,70	6,89		
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																					
290/07	18932	Мякоть цыпленка тушеная в томатном соусе (котл. мясо птицы)	40/40	10,83	8,85	2,47	132,90		0,01	0,01	1,55	0,38	0,19	0,03	9,19	3,25	6,94	0,17			
464/96	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09	0,02	0,16	0,08		4,58			13,97	72,33	109,91	2,47			
ТТК	13514	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81		0,00												