

Цикличное меню Меню для школ

на период с 25.12.2023г. по 29.12.2023



Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины										ХЕ
				Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)		
Понедельник																		
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																		
№24/9	12130	Десерт фруктовый (груша)	55	0,22	0,17	5,67	25,09											
TTK	16323	Бутерброд с сыром (батон)	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67		0,01	0,02	2,75	0,22						
№4	2004г	Каша молочная кукурузная с маслом	200/5	6,59	7,63	37,19	243,82		0,05	0,04	0,07	0,15	4,87	0,02	0,11	10,45		
№629/96	264	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25		0,02	0,04	0,16	1,31	0,04	2,92	6,05	132,01		
TTK	20074	Зефир Обожайка	30	0,80	3,60	20,70	117,60		0,00	0,00	3,20	0,08	0,08	0,16	3,65	0,96		
Итого:				535	14,23	19,33	91,62	588,43		0,07	0,09	0,25	7,41	5,21	7,90	6,32	335,66	
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																		
№625/96	2311	Сыр порционный	15	3,69	4,69		56,97											
№4	2004г	Каша молочная кукурузная с маслом	200/5	6,59	7,63	37,19	243,82		0,04	0,01	0,05	0,11	3,69	3,69				
№629/96	264	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25		0,02	0,04	0,16	1,31	0,04	2,92	6,05	132,01		
TTK	20074	Зефир Обожайка	30	0,80	3,60	20,70	117,60		0,00	0,00	3,20	0,08	0,08	0,16	3,65	0,96		
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60											
Итого:				475	12,86	16,13	85,40	538,24		0,06	0,03	0,01	1,80			5,00	3,50	
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																		
45/2004	13104	Салат из квашеной капусты	60	1,36	3,04	5,65	55,40											
139/96	15769	Суп картофельный с макаронными изделиями на кв. бульоне	200	9,38	8,11	16,93	178,22		0,15	0,13	0,11	14,97	1,36					
423/96	1186	Тефтели с соусом (говядина, курица, рис)	60/30	8,67	13,27	8,35	187,51		0,02	0,02	21,48	1,36						
472/96	549	Картофельное пюре	150	3,30	4,98	22,06	146,26		0,04	0,08	1,16	8,67	0,58	0,08	14,76	15,26		
698/97	15346	Компот из яблок (местное)	200	0,18	0,18	28,36	115,79		0,03	0,16	0,13	25,91	3,30	0,70	1,44	48,32		
TTK	14182	Трубочка слоеная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86		0,01	0,01	4,50							
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57		0,05	0,02								
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		0,03	0,01								
Итого:				785	28,13	35,85	118,01	907,21		0,34	0,41	0,39	68,02	25,03	10,91	3,82	159,24	
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																		
139/96	15769	Суп картофельный с макаронными изделиями на кв. бульоне	200	9,38	8,11	16,93	178,22		0,15	0,13	0,11	14,97	1,36					
423/96	1186	Тефтели с соусом (говядина, курица, рис)	60/30	8,67	13,27	8,35	187,51		0,02	0,02	21,48	1,36						
472/96	145	Картофельное пюре	100	2,20	3,44	14,70	98,56		0,04	0,08	1,16	8,67	0,58	0,08	14,76	15,26		
TTK	14005	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30		0,00	0,00	1,14							
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		0,03	0,01								
Итого:				615	22,21	25,08	65,66	577,19		0,17	0,31	0,29	34,54	20,87	8,88	2,08	89,69	
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																		
TTK	19487	Какао напиток Mac Choco	200	1,60	1,75	7,34	51,51											
TTK	19748	Пицца Школьная с мясом прессованным	50	3,97	5,33	17,58	134,20		0,01	0,02	0,08	0,65						
Итого:				250	5,57	7,08	24,92	185,71		0,01	0,07	0,11	1,28	3,84	5,22	3,36	117,72	
Вторник																		
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																		
№24/9	6142	Десерт фруктовый (банан)	190	2,85	0,95	39,90	179,55											
284/96	1748	Омлет натуральный	105	11,07	13,88	2,04	177,36		0,23	0,07	0,40	0,39	11,07	0,87	3,95	15,20		
628/96/685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18		0,02	0,11	0,09	1,14						
TTK	18897	Печенье 1шт.	20	1,50	1,86	14,88	83,16		0,00	0,00								
Итого:				515	16,42	17,95	71,79	506,25		0,23	0,15	0,50	19,39	13,92	3,83	5,75	98,69	
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																		
TTK	19761	Бутерброд с мясом прессованным (из кв. батон)	20/25	2,10	1,13	12,85	69,99											
284/96	1748	Омлет натуральный	105	11,07	13,88	2,04	177,36		0,23	0,07	0,40	0,39	11,07	0,87	3,95	15,20		
TTK	14005	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30		0,00	0,00	1,14							
Итого:				350	13,23	15,07	28,27	301,65		0,23	0,10	0,41	1,53	11,07	0,87	1,80	89,91	
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																		
№24/96	9025	Десерт фруктовый (апельсин)	110	0,99	0,22	8,91	41,58											
120/96	15250	Щи из свежей капусты с картофелем на кв. бульоне	200	9,08	10,61	7,74	162,76		0,04	0,03	66,00	0,99	0,99	2,20	37,40	14,30		
469/04	8841	Фрикадельки из мяса птицы, говядина с соусом томатным	55/30	9,38	10,24	9,71	168,52		0,16	0,09	11,74	7,74	7,53		53,67	28,04		
469/96/516/3/04	1669	Макаронные отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29		0,05	0,10	1,70	9,38	9,38	0,76	36,34	15,46		
773/97/705/2004	314	Отвар шиповника с сахаром	200	0,68	0,28	29,62	123,72		0,02	0,09	0,03							
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57		0,01	0,06	200,00	0,68	0,68	1,00	12,60	3,40		
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		0,05	0,02								
Итого:				795	29,38	26,17	114,25	810,04		0,18	0,36	0,38	295,44	29,04	25,89	5,97	177,03	
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																		
120/96	15250	Щи из свежей капусты с картофелем на кв. бульоне	200	9,08	10,61	7,74	162,76		0,16	0,09	11,74	7,74	7,53		53,67	28,04		
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		
469/96/516/3/04	1669	Макаронные отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29		0,02	0,09	0,03							
TTK	8540	Чай с шиповником	200	0,24	0,10	18,35	75,26		0,00	0,02	70,00	0,24	0,24	0,35	4,65	1,19		
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		0,04	0,01								
Итого:				670	27,01	25,52	89,04	693,87		0,18	0,28	0,27	99,44	25,67	2,86	2,86	5,56	
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																		
TTK	4145	Чай фруктовый	200	0,20	0,04	19,01	77,20		0,00	0,00	0,80	0,20						
TTK	12475	Эпчочмак	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		
Итого:				275	6,32	11,50	41,29	293,94		0,04	0,16	0,08	5,91	6,32	5,13	1,42	25,22	
Среда																		
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																		
№24/9	10417	Десерт фруктовый (мандарин)	85	0,68	0,17	5,38	29,77											
TTK	18661	Котлета куриная "Пожарская"	50	9,30	7,10	8,50	135,10		0,05	0,03	32,30	0,68						
240/96	7309	Картофель запеченный	150	3,09	6,86	25,18	174,82											
TTK	8540	Чай с шиповником	200	0,24	0,10	18,35	75,26		0,19	0,11	30,90	3,09						
ПП	15228	Батон в ассортименте	35	2,63	1,02	17,99	91,60		0,00	0,02	70,00	0,24	0,24	0,35	4,65	1,19		
Итого:				520	15,94	15,25	76,40	506,55		0,24	0,11	133,20	4,01	0,24	0,35	63,86	51,07	
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																		
TTK	8073	Огурец соленый	35	0,31	0,04	0,66	4,24											
240/96	6290	Картофель запеченный	100	2,06	4,57	16,79	116,53		0,01	0,01	1,84	0,31						
628/96/685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18		0,12	0,07	20,60	2,06						
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34		0,02	0,01								
Итого:				405	14,17	12,55	81,20	374,39		0,15	0,09	22,54	2,37					
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																		
132/96	15261	Суп из овсяной на кв. бульоне	200	8,70	9,56	9,46	158,72		0,15	0,11	0,11	20,09	7,51	7,06	0,93	46,21		
401/96	6465	Гуляш из свинины (окорок)	30/30	6,87	17,81	2,98	199,69		0,24	0,07	2,07	6,87	0,22	0,03	14,69	14,09		
460/2013	6069	Рис отварной с овощами	150	3,72														

