



Цикличное меню Меню для школ

на период с 20.11.2023г. по 25.11.2023

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ			
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)				
<b>Понедельник</b>																					
<b>Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)</b>																					
Таб №24/96	4915	Десерт фруктовый (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	62,16														
ТТК	18961	Котлета куриная "Пожарская"	50	9,30	7,10	8,50	135,10			0,04	0,04	14,00	0,56	0,56	2,80	22,40	12,60	15,40	3,08		
469/96,516/304	1669	Макарони отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29												0,04		
642/96,693/2004	3149	Какао с молоком	200	3,87	4,20	25,76	156,40		0,02	0,09	0,03		5,65	5,61	0,77	20,27	8,72	47,78	0,90		
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34		0,03	0,04	0,16	1,30	3,87	3,87	6,00	125,72	31,00	116,20	1,04		
Итого:				560	20,88	16,73	94,30	611,29		0,05	0,19	0,24	15,30	10,08	10,04	9,87	172,19	54,92	192,42	5,26	7,86
<b>Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс</b>																					
Таб №24/96	1996	Огурец солёный	50	0,40	0,05	0,85	5,45			0,00		0,00	2,50	0,05			11,50	7,00	12,00	0,30	
ТТК	18961	Котлета куриная "Пожарская"	50	9,30	7,10	8,50	135,10												0,04		
469/96,516/304	1669	Макарони отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29												0,04		
628/96,685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18		0,02	0,09	0,03		5,65	5,61	0,77	20,27	8,72	47,78	0,90		
ПП	13286	Батон в ассортименте	30	2,25	0,87	15,42	78,51										0,45			0,05	
Итого:				480	18,99	12,57	75,76	490,53		0,02	0,12	0,04	2,50	5,70	5,81	0,77	37,92	19,62	79,32	1,61	6,31
<b>Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)</b>																					
Таб №24/96	8277	Десерт фруктовый (груша)	70	0,28	0,21	7,21	31,85			0,01	0,02	3,50	0,28	0,28	1,40	13,30	8,40	11,20	1,61		
136/96	15775	Суп картофельный с рисом на кур.бульоне	200	8,56	7,98	17,14	174,63		0,14	0,12	0,11	14,10	7,29	6,59	0,87	27,32	30,07	115,63	1,30		
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		
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		
773/97,705/2004	314	Отвар шиповника с сахаром	200	0,68	0,28	29,62	123,72			0,01	0,06	200,00	0,68	0,68	1,00	12,60	3,40	3,40	0,66		
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		
ПП	13185	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43			0,05	0,02		2,04	2,04	1,50	14,10	14,70	47,10	1,17		
Итого:				770	28,18	24,19	114,88	790,28		0,16	0,44	0,40	219,30	26,91	21,63	6,08	124,63	149,28	409,89	9,02	9,58
<b>Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс</b>																					
136/96	15775	Суп картофельный с рисом на кур.бульоне	200	8,56	7,98	17,14	174,63		0,14	0,12	0,11	14,10	7,29	6,59	0,87	27,32	30,07	115,63	1,30		
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		
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		
№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	3,85	0,96	1,76	0,09		
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:				670	25,26	23,32	81,40	638,53		0,16	0,37	0,30	19,00	23,98	18,71	2,34	88,28	123,72	329,95	5,67	6,78
<b>Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств</b>																					
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	
ТТК	12475	Эпочмак	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	6,32	11,50	41,29	293,94		0,04	0,16	0,08	5,91	6,32	5,13	1,42	25,22	16,90	82,23	1,58	3,44
<b>Среда</b>																					
<b>Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)</b>																					
Таб №24/96	11152	Десерт фруктовый (груша)	60	0,24	0,18	6,18	27,30			0,01	0,02	3,00	0,24	0,02	0,12	11,40	7,20	9,60	1,38		
ТТК	19737	Бутерброд горячий с мясом пресс.с соусом	60	5,21	10,65	10,46	158,52			0,04	0,09	3,36	2,92	2,60		108,00	11,28	84,10	0,64		
Таб 24/96	9829	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,27	7,84	33,76	230,68		0,05	0,14	0,17	1,26	6,27	2,84	5,88	127,34	38,36	160,00	0,84		
628/96,685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18									0,45			0,05		
Итого:				525	12,72	18,92	65,37	482,88		0,10	0,28	0,34	7,62	9,43	6,00	247,19	56,84	253,70	2,81	5,45	
<b>Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс</b>																					
Таб №24/96	9835	Десерт фруктовый (яблоко)	65	0,26	0,26	6,37	28,86			0,02	0,02	6,50	0,26			10,40	5,85	7,15	1,43		
ТТК	19761	Бутерброд с мясом прессованным (яид.клуб.батон)	20/25	2,10	1,13	12,85	69,99			0,03	0,01					4,75	3,25	16,25	0,30		
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	1,80	83,04	13,91	182,48	2,05		
628/96,685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18									0,45			0,05		
Итого:				415	14,43	15,53	36,23	342,39		0,23	0,12	0,43	6,89	11,33	0,87	1,80	98,64	23,01	205,88	3,83	3,02
<b>Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)</b>																					
№ 37/97,17/2004	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 кур.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		
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	84,20	0,98		
240/96	7309	Картофель запеченный	150	3,09	6,86	25,18	174,82			0,19	0,11	30,90	3,09			22,81	35,98	91,24	1,45		
ТТК	14233	Компот из сливы	200	0,16	0,06	21,88	88,70									0,60			0,06		
19,06,17,61,42/02	13439	Булочка Ароматная	50	4,56	5,19	33,24	197,91		0,03	0,07	0,06		4,56	3,88	0,58	11,67	7,05	48,18	0,64		
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		
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57			0,05	0,02		1,70	1,70	1,26	11,75	12,25	39,25	0,98		
Итого:				780	20,47	37,04	118,12	887,72		0,19	0,64	0,33	56,06	20,31	13,33	2,85	119,89	102,82	339,51	31,37	9,84
<b>Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс</b>																					
110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.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		
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	84,20	0,98		
200/96	8972	Картофель отварной	100	2,08	0,42	16,92	79,78			0,12	0,07	20,76				10,38	23,87	60,20	0,93		
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		
107/08	6559	Булочка Ванильная	30	2,49	2,34	17,71	101,86		0,01	0,04	0,02		2,49	2,24	0,32	6,52	3,73	23,44	0,32		
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:				615	15,06	24,89	74,31	581,49		0,17	0,48	0,22	43,78	12,92	9,99	1,34	78,14	67,85	229,21	29,41	6,19
<b>Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств</b>																					
№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	3,85	0,96	1,76	0,09		
ТТК	10016	Хачапури	75	10,67	9,49	30,54	250,25		0,08	0,09	0,13	0,15	10,67	10,67	153,68	205,32	15,96	165,59	0,97</		



460/2013 Самао.обп	6069	Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,90			0,06	0,04	2,10	3,52			16,48	33,48	89,25	0,73
697/97	7820	Компот из ягод замороженной	200	0,26	0,11	25,88	105,55												
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86	3,76		0,01	0,01	52,80	0,26			10,22	8,18	8,71	0,42
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	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	1,70	1,25	11,75
			Итого:	745	29,42	24,51	129,55	856,48	5,81	0,41	0,25	68,27	1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98
<b>Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс</b>																			
Таб №24/96	1888	Огурец солёный	20	0,16	0,02	0,34	2,18									4,60	3,11	4,80	0,13
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
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
460/2013 Самао.обп	6069	Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,90												
628/96,685/ 2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18			0,06	0,04	2,10	3,52			16,48	33,48	89,25	0,73
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	0,01					0,45			0,05
			Итого:	645	26,74	18,43	88,44	626,65	2,05	0,34	0,20	13,58	16,02	6,97	1,65	96,19	81,28	240,58	3,64
<b>Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств</b>																			
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
696/96	7928	Расстегай с говядиной и луком	75	11,33	8,09	33,10	250,53		0,01	0,11	0,10	0,27	11,33	11,33	274,26	17,42	16,03	112,38	1,57
			Итого:	275	11,39	8,15	46,48	304,83	0,01	0,11	0,10	1,41	11,33	11,33	274,26	17,42	16,03	112,38	1,57
<b>Четверг</b>																			
<b>Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)</b>																			
Таб №24/96	8277	Десерт фруктовый (груша)	70	0,28	0,21	7,21	31,85			0,01	0,02	3,50	0,28	0,28	1,40	13,30	8,40	11,20	1,61
19967	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	30/30	7,91	8,02	2,35	113,24		0,01	0,01	0,02	0,20	7,91	7,91	576,92	24,00	2,68	16,52	0,08	
469/96	15763	Спагетти (макаронные) отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84									7,36	0,44	1,60	0,06
770/97	3384	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
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:	510	16,22	14,80	84,46	543,92	0,01	0,06	0,08	12,06	8,37	8,37	579,20	58,78	17,84	62,56	2,20
<b>Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс</b>																			
19967	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	30/30	7,91	8,02	2,35	113,24		0,01	0,01	0,02	0,20	7,91	7,91	576,92	24,00	2,68	16,52	0,08	
469/96	15763	Спагетти (макаронные) отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84									7,36	0,44	1,60	0,06
770/97	3384	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
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
			Итого:	435	15,59	13,92	76,13	492,16	0,01	0,05	0,04	8,56	9,99	8,09	577,80	44,78	9,04	38,11	0,51
<b>Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)</b>																			
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	0,11	27,74	7,74	7,53			53,67	28,04	108,15	1,32
393/97	19902	Изделие кулинарное мясное отварные рулетики Спагетти	50	5,61	9,69	1,02	113,73												
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	
698/97	15346	Компот из яблок (местное)	200	0,18	0,18	28,36	115,79			0,01	0,01	4,50				7,92	4,05	4,95	1,06
ТТК	19947	Сок Сады Придонья в асс.125гр.	125			14,75	59,00												
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	
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57			0,05	0,02				1,70	1,70	1,25	11,75	
			Итого:	785	22,53	28,07	101,10	729,15	0,19	0,35	0,28	58,15	15,40	12,59	3,25	128,66	82,37	273,57	4,88
<b>Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс</b>																			
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	0,11	27,74	7,74	7,53			53,67	28,04	108,15	1,32
393/97	19902	Изделие кулинарное мясное отварные рулетики Спагетти	50	5,61	9,69	1,02	113,73												
472/96	145	Картофельное пюре	100	2,20	3,44	14,70	98,56	0,02	0,11	0,09	17,27	2,20	0,46	0,96	32,25	22,08	65,67	0,82	
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	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	0,01					5,00	3,50	16,25	0,28
			Итого:	575	18,85	24,00	92,14	487,95	0,18	0,24	0,21	46,15	11,84	7,99	0,96	93,04	54,65	191,32	2,70
<b>Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств</b>																			
ТТК	19487	Какао напиток Mac Shoco	200	1,60	1,75	7,34	51,51			0,02	0,08	0,65			1,45	3,00	63,15	7,00	
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	5,57	7,08	24,92	185,71	0,01	0,07	0,11	1,28	3,84	5,22	3,36	117,72	13,73	95,46	0,46
<b>Пятница</b>																			
<b>Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)</b>																			
451/02	9974	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	8,57	7,64	42,52	273,12	0,05	0,19	0,20	1,25	8,57	2,78	5,76	140,20	43,66	219,15	2,35	
№62/96	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
№ 123/08 Мяс.	8645	Булочка молочная с сыром	20/50	9,83	8,03	28,94	227,35	0,06	0,09	0,11	0,41	9,83	9,83	193,82	217,90	16,90	159,69	0,74	
ТТК	10926	Сырок Вкуснотеево глаз. в асс.	40	3,20	9,08	8,36	130,36												
			Итого:	515	21,68	24,76	95,63	692,08	0,11	0,28	0,31	4,86	18,48	12,68	199,74	361,75	61,52	380,60	3,18
<b>Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс</b>																			
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	
ТТК	19852	Котлеты Сочные	50	7,50	7,50	2,50	107,50												
464/96	1958	Каша гречневая вязкая	100	3,05	3,33	14,75	101,17	0,01	0,10	0,05						9,35	48,22	73,32	
№62/96	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	
ПП	13286	Батон в ассортименте	30	2,25	0,87	15,42	78,51			0,03	0,01					5,70	3,90	19,50	
			Итого:	405	13,10	11,74	48,35	351,46	0,01	0,14	0,07	4,58	3,35	0,08	0,16	25,03	56,83	101,24	2,27
<b>Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)</b>																			
64/97	12424	Салат из квашенной капусты (с луком)	50	1,13	2,53	4,71	46,13		0,01	0,01	17,90	1,13				29,47	9,98	20,93	
Таб №24/96	11152	Десерт фруктовый (груша)	60	0,24	0,18	6,18	27,30		0,01	0,02	3,00	0,24	0,02	0,12	11,40	7,20	9,60	1,40	
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	8,10	7,94	1,05	35,56	28,76	116,50	1,44	
403/96	18970	Плов из говядины	30/150	12,85	14,41	39,99	341,09									17,70	33,52	91,72	
ТТК	14233	Компот из сливы	200	0,16	0,06	21,88	88,70			0,06	0,04	3,34	3,94						
ПП	18.06.17г.	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	0,01					0,60			
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57			0,05	0,02					1,70	1,70	1,25	
			Итого:	740	27,38	25,82	111,94	789,61	0,15	0,29	0,21	39,21	17,00	9,66	2,42				