



Циклическое меню Меню для школ

на период с 04.09.2023г. по 07.09.2023

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)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	

**Понедельник**

**Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)**

Таб №24/96	15512	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00						12,80	7,20	8,80	1,76	
Таблица №4/96	8161	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,28	8,28	25,62	202,12	0,04	0,18	0,15	0,96	6,28	2,15	4,44	111,04	53,54	178,07	1,32			
№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	0,09			
ТТК	17568	Мороженое НЧ ГОСТ 75гр.	75	4,10	11,60	21,60	207,20														
Итого:			510	10,78	20,21	70,27	506,09	0,04	0,21	0,17	12,16	6,36	2,23	4,60	127,49	61,70	188,63	3,17	5,86		

**Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс**

Таб №24/96	10938	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,02	6,00	0,24				9,60	5,40	6,60	1,32		
Таблица №4/96	8161	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,28	8,28	25,62	202,12	0,04	0,18	0,15	0,96	6,28	2,15	4,44	111,04	53,54	178,07	1,32			
628/96	685/2004	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18								0,45				0,05		
ТТК	17568	Мороженое НЧ ГОСТ 75гр.	75	4,10	11,60	21,60	207,20														
Итого:			490	11,62	20,38	68,07	502,14	0,04	0,20	0,17	6,96	6,52	2,15	4,44	121,09	58,94	184,67	2,69	5,87		

**Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)**

Таб №24/96	2391	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,58	3,43		0,01	0,01	2,14	0,21	1,53	5,20	4,28	9,18	0,15			
148/96	15830	Суп с макаронными изделиями на кв. бульоне	200	10,94	11,88	12,90	202,26	0,19	0,08	0,09	2,65	10,87	10,70	0,24	29,55	17,98	104,47	1,15		
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская"	70	11,80	12,03	10,80	198,64											0,06		
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	14162	Трубочка слоеная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86	3,76	0,00	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		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98		
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:			735	32,91	35,06	96,01	831,27	3,97	0,34	0,22	31,39	12,61	3,02	71,19	114,58	285,50	5,26	8,00		

**Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс**

148/96	15830	Суп с макаронными изделиями на кв. бульоне	200	10,94	11,88	12,90	202,26	0,19	0,08	0,09	2,65	10,87	10,70	0,24	29,55	17,98	104,47	1,15			
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская"	70	11,80	12,03	10,80	198,64											0,06			
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			
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:			655	30,12	29,04	75,98	685,85	0,21	0,29	0,19	29,25	18,25	13,36	0,80	55,67	99,33	241,58	4,22	6,33		

**Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств**

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	19734	Пицца с мясом прессованным с соусом	50	4,50	7,61	15,37	147,98	15,06	0,05	0,06	1,17	3,90	3,75	0,31	68,68	8,12	62,69	0,49			
Итого:			250	4,68	7,79	43,73	263,77	15,06	0,06	0,07	5,67	3,90	3,75	0,31	76,60	12,17	67,64	1,55	3,64		

**Вторник**

**Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)**

Таб №24/96	1044	Огурец свежий	35	0,25	0,04	0,68	4,08		0,01	0,01	2,50	0,25	0,25	1,79	6,07	5,00	10,71	0,18			
Таб №24/96	2523	Помидор свежий	30	0,34	0,06	1,16	6,54		0,02	0,01	7,65	0,34	0,34	1,84	4,28	6,12	7,96	0,28			
416/96	451/04	Котлета рубленая (говядина, мясо птицы, хлеб)	50	8,64	6,74	7,80	126,42	1,90	0,05	0,07		8,64			9,63	13,01	86,64	1,36			
469/96	516/304	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	0,02	0,09	0,03		5,65	5,61	0,77	20,27	8,72	47,78	0,90			
628/96	685/2004	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18								0,45			0,05			
ПП	15228	Батон в ассортименте	35	2,63	1,02	17,99	91,60		0,04	0,01					6,65	4,55	22,75	0,42			
Итого:			500	18,51	12,40	78,62	500,10	1,92	0,21	0,13	10,15	14,88	6,20	4,40	47,35	37,40	175,84	3,19	6,55		

**Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс**

Таб №24/96	0232	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,48	2,91		0,01	0,01	1,79	0,18	0,18	1,28	4,34	3,57	7,65	0,13			
Таб №24/96	5154	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,78	4,36		0,01	0,01	5,10	0,22	0,22	1,22	2,86	4,08	5,30	0,18			
416/96	451/04	Котлета рубленая (говядина, мясо птицы, хлеб)	50	8,64	6,74	7,80	126,42	1,90	0,05	0,07		8,64			9,63	13,01	86,64	1,36			
469/96	516/304	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	0,02	0,09	0,03		5,65	5,61	0,77	20,27	8,72	47,78	0,90			
628/96	685/2004	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18								0,45			0,05			
ПП	15228	Батон в ассортименте	35	2,63	1,02	17,99	91,60		0,04	0,01					6,65	4,55	22,75	0,42			
Итого:			480	18,32	12,37	78,04	496,75	1,92	0,20	0,13	6,89	14,69	6,01	3,27	44,20	33,93	170,12	3,04	6,50		

**Витаминизация**

Таб №24/96	8952	Десерт фруктовый (банан)	110	1,65	0,55	23,10	103,95		0,04	0,06	11,00	1,65	1,71	2,28	8,80	46,20	30,80	0,66			
Итого:			110	1,65	0,55	23,10	103,95		0,04	0,06	11,00	1,65	1,71	2,28	8,80	46,20	30,80	0,66	1,93		

**Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)**

Таб №24/96	1043	Помидор свежий	40	0,45	0,08	1,55	8,72		0,02	0,02	10,20	0,45	0,45	2,45	5,71	8,16	10,61	0,37			
119/96	15863	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на квинном бульоне	200/10	9,37	12,11	8,26	179,55	10,16	0,10	0,12	27,98	7,80	7,53	0,99	63,09	29,22	115,41	1,35			
ТТК	19852	Котлеты Сочные	50	7,50	7,50	2,50	107,50											0,06			
460/2013	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			
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			
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:			715	25,79	25,93	91,97	704,44	10,16	0,27	0,21	41,42	16,47	12,68	5,50	108,50	91,49	286,43	4,30	7,66		

**Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс**

119/96	15863	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на квинном бульоне	200/10	9,37	12,11	8,26	179,55	10,16	0,10	0,12	27,98</
--------	-------	--	--------	------	-------	------	--------	-------	------	------	---------

Таб №24/96	1044	Огурец свежий	35	0,25	0,04	0,68	4,08		0,01	0,01	2,50	0,25	0,25	1,79	6,07	5,00	10,71	0,18	
Таб №24/96	1043	Помидор свежий	40	0,45	0,08	1,55	8,72		0,02	0,02	10,20	0,45	0,45	2,45	5,71	8,16	10,61	0,37	
138/96	15249	Суп картофельный с горохом на кув. 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	
240/02	9668	Котлета рубленая из окорока запеченая	50	6,54	13,45	7,80	178,41	1,90	0,21	0,06		6,54			9,62	12,71	73,50	0,92	
469/96	15763	Спагетти отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84								7,36	0,44	1,60	0,06	
646/96/699/2004	1227	Напиток из апельсинов	200	0,20	0,04	25,73	104,08		0,01	0,01	13,20	0,20	0,20	0,44	8,20	2,86	5,06	0,14	
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	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
Итого:			725	27,95	28,27	199,69	814,03	2,04	0,57	0,25	36,10	21,46	9,19	6,80	97,60	81,50	287,20	5,14	9,14

**Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс**

Таб №24/96	6232	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,48	2,91		0,01	0,01	1,79	0,18	0,18	1,28	4,34	3,57	7,65	0,13	
138/96	15249	Суп картофельный с горохом на кув. 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	
240/02	9668	Котлета рубленая из окорока запеченая	50	6,54	13,45	7,80	178,41	1,90	0,21	0,06		6,54			9,62	12,71	73,50	0,92	
469/96	15763	Спагетти отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84								7,36	0,44	1,60	0,06	
ТТК	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	1,19	0,26	
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	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
Итого:			650	25,77	28,91	90,61	725,75	2,04	0,49	0,22	81,99	19,28	7,01	2,50	74,86	57,99	230,41	3,86	7,55

**Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств**

697/97	7620	Компот из ягод замороженной	200	0,26	0,11	26,88	105,55		0,01	0,01	52,80	0,26			10,22	8,18	8,71	0,42	
ТТК	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	15,30	79,43	0,97	
Итого:			275	6,38	11,57	48,16	322,29	0,04	0,17	0,09	57,91	6,38	5,13	1,42	32,19	23,48	88,14	1,39	4,01

**Четверг**

**Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)**

Таб №24/96	1169	Сыр порционный	25	6,03	7,67		93,15	0,07	0,01	0,08	0,18	6,03	6,03		220,00	8,75	125,00	0,25	
Таб №4/96	9742	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	7,33	7,65	35,72	241,05	0,05	0,16	0,19	1,28	7,33	7,33	5,90	154,86	35,98	242,35	0,91	
628/96/685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18								0,45			0,05	
ТТК	14182	Трубочка слоеная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86	3,76	0,00	0,01		0,01			0,57	0,12	1,99	0,03	
ПП	13964	Батон в ассортименте	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,06	0,02					9,50	6,50	32,50	0,60	
Итого:			505	18,00	22,48	85,66	820,92	3,88	0,23	0,30	1,46	13,37	13,36	5,80	385,38	51,35	401,84	1,84	7,14

**Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс**

Таб №24/96	6261	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,39	2,30		0,01	0,00	1,43	0,14	0,14	1,02	3,47	2,86	6,12	0,10	
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	
628/96/685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18								0,45			0,05	
ПП	15228	Батон в ассортименте	35	2,63	1,02	17,99	91,60		0,04	0,01					6,85	4,55	22,75	0,42	
Итого:			415	12,72	19,52	53,25	439,54		0,41	0,15	24,26	7,01	0,36	1,05	35,64	45,37	173,27	2,48	4,44

**Витаминизация**

Таб №24/96	16310	Десерт фруктовый (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	62,16		0,04	0,03	14,00				22,40	12,60	15,40	3,08	
Итого:			140	0,56	0,56	13,72	62,16		0,04	0,03	14,00				22,40	12,60	15,40	3,08	1,14

**Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)**

Таб №24/96	1043	Помидор свежий	40	0,45	0,08	1,55	8,72		0,02	0,02	10,20	0,45	0,45	2,45	5,71	8,16	10,61	0,37	
110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кув. 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	
№451/2004	1596	Биточки рубленые из говядины	50	8,59	6,77	7,27	124,37	1,90	0,04	0,07		8,59			6,72	11,69	80,56	1,25	
317/529/97	1702	Гороховое пюре	150	16,83	4,79	35,18	251,15	0,02	0,66	0,14		16,83			69,85	64,46	167,23	5,15	
ТТК	13494	Булочка Ромашка	30	2,77	2,90	18,30	110,38	1,72	0,05	0,04	0,11	2,77	2,52	0,84	16,33	4,98	31,60	0,34	
ТТК	14233	Компот из сливы	200	0,16	0,06	21,88	88,70								0,60			0,06	
19.06.17г.	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	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57		0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
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	12,25	39,25	0,98	
Итого:			730	34,82	19,27	122,37	802,19	3,80	0,91	0,35	30,12	34,66	14,86	6,09	157,39	128,07	395,87	35,16	10,20

**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 кув. 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	
№451/2004	1596	Биточки рубленые из говядины	50	8,59	6,77	7,27	124,37	1,90	0,04	0,07		8,59			6,72	11,69	80,56	1,25	
317/529/97	1702	Гороховое пюре	150	16,83	4,79	35,18	251,15	0,02	0,66	0,14		16,83			69,85	64,46	167,23	5,15	
ТТК	14233	Компот из сливы	200	0,16	0,06	21,88	88,70								0,60			0,06	
19.06.17г.	198	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57		0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
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:			650	30,84	16,21	97,60	659,65	2,08	0,83	0,29	19,81	30,68	9,23	2,24	133,35	113,53	347,16	34,34	8,13

**Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств**

№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	
690/04	732	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	11,41	8,10	48,31	311,78	0,01	0,11	0,10	3,47	11,41	11,41	274,42	21,07	16,99	114,14	1,66	4,03