

Циклическое меню Меню для школ

на период с 11.09.2023г. по 15.09.2023г.



Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины										Минеральные вещества						ХЕ
				Белки	Жиры	Угле-ды	Кал	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 ОБЗ с 1 по 4 класс)																								
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон)	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67																	
Таб №24/96	9600	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	11,30	50,40	0,05	0,04	0,07	0,15	4,87	4,87											
Таб №4/96	158	Каша молочная манная с маслом	150/5	5,61	6,54	28,54	195,46				0,03	0,02	10,00											
630/96	2312	Чай с молоком	200	1,45	1,75	17,32	90,83		0,04	0,08	0,13	0,96	5,61	2,14	4,43	99,23	16,49	96,79	0,44					
Итого:				500	14,21	15,61	70,01	477,36	0,11	0,17	0,30	11,76	11,93	8,46	7,43	365,23	43,09	274,04	3,25	5,83				
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																								
Таб №24/96	2382	Огурец свежий	50	0,36	0,05	0,97	5,77																	
ТТК	18961	Котлета куриная "Пожарская"	50	9,30	7,10	8,50	135,10							0,02	0,01	3,57	0,36	0,36	2,55	8,67				
466/96 512/304	1669	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29																	
630/96	2312	Чай с молоком	200	1,45	1,75	17,32	90,83		0,02	0,09	0,03			5,65	5,61	0,77	20,27	8,72	47,78	0,90				
ПП	15228	Батон в ассортименте	35	2,63	1,02	17,99	91,60		0,02	0,02	0,08	0,65	1,45	1,45	3,00	60,45	7,00	45,00	0,10					
Итого:				485	19,39	14,21	80,80	528,59	0,04	0,17	0,13	4,22	7,46	7,42	6,32	96,04	27,41	130,87	1,68	6,73				
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																								
Таб №24/96	1043	Помидор свежий	40	0,45	0,08	1,55	8,72																	
132/96	15261	Суп из овощей на кур. 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	28,09	110,05	1,33						
416/96	5000	Котлета рубленая (говядина,мясо птицы)хлеб с соусом	50/30	8,93	8,26	9,65	148,66	1,90	0,06	0,08	1,16	8,93	0,15	0,02	12,11	15,19	90,92	1,46						
466/96 512/320/94	6528	Рис припущенный	150	3,75	4,16	39,29	209,60	0,02	0,04	0,03														
ТТК	14233	Компот из сливы	200	0,16	0,06	21,88	88,70																	
13/06 17	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57																	
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60																	
Итого:				720	25,59	22,65	104,08	722,57	2,07	0,31	0,27	31,45	24,24	9,35	4,65	92,34	94,02	349,21	5,06	8,67				
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																								
132/96	15261	Суп из овощей на кур. 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	28,09	110,05	1,33						
416/96	5000	Котлета рубленая (говядина,мясо птицы)хлеб с соусом	50/30	8,93	8,26	9,65	148,66	1,90	0,06	0,08	1,16	8,93	0,15	0,02	12,11	15,19	90,92	1,46						
466/96 512/320/94	6528	Рис припущенный	150	3,75	4,16	39,29	209,60	0,02	0,04	0,03														
628/96 685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18																	
ТТК	18152	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,38																	
Итого:				640	23,17	22,34	78,20	606,54	2,07	0,22	0,22	21,25	20,32	7,20	0,93	72,03	73,41	291,80	12,12	6,52				
Подник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																								
№629/96	264	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25																	
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						
Итого:				275	10,75	9,50	45,75	311,50	0,08	0,09	0,13	0,15	10,67	10,67	153,68	205,32	15,96	165,59	0,97	0,09				
Вторник																								
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																								
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон)	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67																	
ТТК	18929	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	8,22	8,92	42,21	282,01	0,02	0,17	0,21	1,59	4,32	3,54	7,32	167,10	48,05	200,30	1,05						
№629/96	264	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25																	
ТТК	806	Печенье 2шт	40	3,20	3,60	31,20	170,00																	
Итого:				540	18,25	19,45	101,47	653,93	0,07	0,21	0,28	4,93	9,27	8,49	7,48	360,30	59,61	323,31	1,65	8,46				
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																								
Таб №24/96	13849	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											
264/96	8091	Омлет натуральный	150	15,52	19,45	2,89	248,69	0,32	0,10	0,57	0,56	15,52	15,52	347,37	117,40	19,60	256,22	2,88						
628/96 685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18																	
Итого:				390	23,49	26,24	30,85	453,48	54,92	0,11	0,63	0,71	20,39	20,39	347,37	302,65	26,95	361,22	3,14	2,57				
Витаминизация																								
Таб №24/96	8952	Десерт фруктовый (банан)	110	1,65	0,55	23,10	103,95																	
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	0,66	1,93				
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																								
Таб №24/96	6232	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,48	2,91																	
151/96	15764	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	200	11,18	12,32	11,46	201,39	0,20	0,08	0,10	2,03	11,18	11,07	1,40	30,62	15,09	106,66	1,11						
401/96	11664	Гуляш из говядины	40/40	12,20	14,10	2,54	185,86																	
ТТК	15280	Каша перловая с овощами	150	3,65	15,41	25,18	254,04	0,03	0,07	0,63	9,06	9,06	8,07	12,19	11,82	93,00	1,39							
646/96 689/2004	1227	Напиток из апельсинов	200	0,20	0,04	25,73	104,08																	
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57																	
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60																	
Итого:				705	31,01	42,43	87,64	856,45	0,20	0,29	0,28	22,47	30,78	25,35	807,53	110,22	80,29	436,40	5,55	7,30				
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																								
Таб №24/96	6232	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,48	2,91																	
151/96	15764	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	200	11,18	12,32	11,46	201,39	0,20	0,08	0,10	2,03	11,18	11,07	1,40	30,62	15,09	106,66	1,11						
401/96	11664	Гуляш из говядины	30/30	9,06	10,57	1,38	136,89																	
ТТК	15280	Каша перловая с овощами	150	3,65	15,41	25,18	254,04	0,03	0,07	0,63	9,06	9,06	8,07	12,19	11,82	93,00	1,39							
646/96 689/2004	1227	Напиток из апельсинов	200	0,20	0,04	25,73	104,08																	
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57																	
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60																	
Итого:				660	26,17	38,57	76,53	757,91	0,20	0,22	0,24	21,40	25,94	20,51	805,49	94,37	63,08	352,03	4,06	6,38				
Подник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																								
688/97	15346	Компот из яблок (местное)	200	0,18	0,18	28,36	115,79																	
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	66,68	8,12	62,69	0,49						
Итого:				250	4,68																			

№779/04	10238	Булочка Молочная	30	2,98	1,10	17,37	91,30	0,01	0,05	0,03	0,16	2,98	2,98	116,29	19,91	5,74	32,87	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		
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57		0,03	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98		
			Итого:	745	17,14	20,06	110,37	690,60	0,03	0,22	0,14	39,79	9,20	12,97	122,22	100,28	56,75	156,93	22,24	9,20
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																				
Tab №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		
110/96	334	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на кв. бульоне	200/10	1,86	6,06	11,22	106,86		0,02	0,05	0,06	19,20	1,86	7,53	0,99	44,60	21,88	49,46	19,96	
ТТК	19849	Котлеты Дачные	50	4,50	6,50	3,50	90,50											0,06		
№4/96 таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая	150	3,44	5,74	29,47	183,32											4,05	0,24	0,93
№62/96	264	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25		0,00	0,00	3,20	0,08	0,16	0,16	3,65	0,96	1,76	0,09		
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		0,03	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98		
			Итого:	680	13,70	18,88	82,43	554,46	0,02	0,14	0,10	27,50	5,76	9,53	3,62	71,91	42,91	113,01	21,52	6,87
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																				
697/97	7820	Компот из ягод замороженной	200	0,26	0,11	25,86	105,55		0,01	0,01	52,80	0,26			10,22	8,18	8,71	0,42		
ТТК	12475	Эчпочмак	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)																				
Tab №24/96	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 таб №4	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18									0,45			0,05	
197/39	806	Булочка молочная с мясом прессованным	30/50	5,30	2,44	28,94	158,90	0,01	0,08	0,05	0,26	4,96	4,44	1,85	33,10	9,55	54,69	0,53		
ТТК	806	Печенье 2шт	40	3,20	3,60	31,20	170,00													
			Итого:	525	16,83	13,95	110,83	636,13	0,06	0,24	0,24	1,54	12,29	11,77	7,75	188,41	45,53	297,94	1,49	9,24
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																				
Tab №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		
Tab №4/96	10652	Каша молочная ячневая с маслом	150/5	5,51	6,54	26,81	189,04	0,04	0,12	0,14	0,96	5,51	5,51	4,43	116,45	26,98	182,14	0,69		
628/96 таб №4	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18									0,45			0,05	
197/39	806	Булочка молочная с мясом прессованным	30/50	5,30	2,44	28,94	158,90	0,01	0,08	0,05	0,26	4,96	4,44	1,85	33,10	9,55	54,69	0,53		
			Итого:	495	12,95	9,58	76,60	440,76	0,05	0,22	0,21	7,22	10,71	9,95	6,28	159,60	41,93	243,43	2,59	6,38
Витаминизация																				
Tab №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)																				
Tab №24/96	6755	Огурец свежий	45	0,32	0,05	0,87	5,21		0,01	0,01	3,21	0,32	0,32	2,30	7,80	6,43	13,77	0,23		
138/96	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		
№ 403/96	1144	Плов из свинины (окорок)	30/150	10,41	21,54	40,10	395,90													
ТТК	13514	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81		0,29	0,10	3,34	10,41			18,97	44,06	164,16	1,55		
110/08	8989	Булочка Дорожная	30	2,20	3,97	17,33	113,85	0,02	0,04	0,02	2,20	2,16	0,31	5,63	3,39	20,24	0,27			
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:	705	27,98	35,82	109,30	869,66	0,16	0,56	0,29	43,35	27,09	10,77	4,73	98,19	110,33	388,28	5,73	9,11
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																				
Tab №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		
138/96	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		
№ 403/96	1144	Плов из свинины (окорок)	30/150	10,41	21,54	40,10	395,90													
628/96 таб №4	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18		0,29	0,10	3,34	10,41			18,97	44,06	164,16	1,55		
ТТК	18152	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,38		0,02	0,01		0,79			0,45			0,05		
			Итого:	610	23,65	31,39	76,09	681,48	0,14	0,55	0,23	14,97	21,10	6,73	1,89	69,08	86,80	309,20	12,61	6,34
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																				
682/96	1836	Оладьи со стуженным молоком	150/20	13,86	16,22	77,69	512,26	16,94	0,21	0,23	1,30	13,86	13,88	642,86	189,69	34,36	214,34	1,38		
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		
			Итого:	370	13,94	16,28	91,07	566,56	16,94	0,21	0,23	2,44	13,88	13,88	642,86	191,81	35,39	215,59	1,66	7,59
Пятница																				
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)																				
Tab №24/96	5900	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	11,30	50,40		0,03	0,02	10,00				16,00	9,00	11,00	2,20		
11	6323	Бутеррод с сыром (батон)	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67		0,05	0,04	0,07	0,15	4,87	4,87	189,55	10,60	121,25	0,51		
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	53,64	178,07	1,32		
630/96	2312	Чай с молоком	200	1,45	1,75	17,32	90,83	0,02	0,02	0,08	0,65	1,45	1,45	3,00	60,45	7,00	45,00	0,10		
			Итого:	500	14,88	17,35	67,09	484,02	0,11	0,27	0,32	11,76	12,60	8,47	7,44	377,04	80,14	355,32	4,13	5,59
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																				
Tab №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		
ТТК	17279	Колбаски Крокотбол запеченные	50	6,41	18,02	0,19	188,57		0,00	0,00	0,45	0,05			0,20	0,50	0,68	0,02		
489/96	15763	Спагетти отварные	150	5,60	5,65	35,88	216,84								7,36	0,44	1,60	0,06		
№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		
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34		0,02	0,01		1,50			5,00	3,50	16,25	0,28		
			Итого:	445	13,77	24,30	62,04	521,92	0,04	0,02	5,44	0,31	0,26	1,44	19,35	8,07	24,69	0,54	5,17	
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)																				
Tab №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		
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		
ТТК	18915	Котлета рыбная "Веста" из минтая	90	12,80	11,61	10,06	195,93													
200/96	16303	Картофель отварной	150	3,10	0,62	25,27	119,04													
ТТК	8540	Чай с шиповником	200	0,24	0,10	18,35	75,26		0,19	0,11	31,00				15,50	35,65	89,90	1,40		
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		0,03											