

Циклическое меню Меню для школ

на период с 18.09.2023г. по 22.09.2023

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ		
				Белки	Жиры	Углеводы	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 ОБЗ с 1 по 4 класс)																				
Таб №24/9	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	
Табл 4/94	1314	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,51	5,80	29,75	189,24	0,02	0,04	0,12	0,44	4,51	2,14	4,43	96,15	27,20	118,62	0,45		
628/96 685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18								0,45			0,05		
№ 123/08 Мш	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		
Итого:				515	15,70	14,45	83,83	528,13	0,08	0,16	0,25	9,85	14,34	11,97	198,25	328,90	52,20	288,21	3,22	6,99
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																				
Таб №24/9	6232	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,48	2,91			0,01	0,01	1,79	0,18	1,28	4,34	3,57	7,65	0,13		
ТТК	19854	Котлеты Пикник	50	5,20	14,80	5,20	174,80											0,08		
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		
628/96 685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18								0,45			0,05		
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:				445	11,18	20,65	52,99	442,49	0,03	0,19	0,15	27,70	3,48	0,88	2,72	56,91	39,30	119,18	1,65	4,42
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																				
Таб №24/9	12391	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,58	3,43			0,01	0,01	2,14	0,21	0,21	1,53	5,20	4,28	9,18	0,15	
148/96	15830	Суп с макаронными изделиями на квп 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											0,05		
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			
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	13489	Булочка Грибок	30	2,77	2,22	18,89	106,62	0,01	0,04	0,02		2,77	2,47	0,36	6,87	4,18	26,47	0,36		
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:				730	34,08	31,67	115,90	885,00	0,22	0,39	0,24	9,29	22,03	15,09	3,38	80,06	118,97	310,54	6,45	9,66
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																				
148/96	15830	Суп с макаронными изделиями на квп 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	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	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:				670	30,98	29,30	81,45	713,47	0,21	0,33	0,20	3,79	19,05	12,40	1,49	62,39	107,09	271,19	5,16	6,79
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																				
ТТК	19093	Морс черносмородиновый (концентрат)	200			16,50	86,00	42,69	0,01	0,01	8,25	0,19	0,05	0,19	0,67	0,32	0,80	0,02		
ТТК	18633	Сырная палочка	75	9,52	7,34	38,59	250,49	0,05	0,10	0,09	0,11	9,52	9,52	301,97	158,97	14,61	135,72	0,89		
Итого:				275	9,52	7,34	53,09	316,49	42,75	0,11	0,10	8,36	9,70	9,57	302,15	159,64	14,93	136,52	0,91	4,42
Вторник																				
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																				
Таб №24/9	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	
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		
469/96 516/3/04	1669	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		
№629/96	264	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25			0,00	0,00	3,20	0,08	0,16	3,65	0,96	1,76	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:				500	17,36	13,51	77,85	502,43	1,92	0,20	0,14	14,56	15,11	6,29	3,40	47,44	36,93	170,57	3,18	6,49
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																				
Таб №24/9	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	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		
469/96 516/3/04	1669	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		
№629/96	264	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25			0,00	0,00	3,20	0,08	0,16	3,65	0,96	1,76	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:				480	17,13	13,47	77,08	498,07	1,92	0,19	0,13	9,46	14,88	6,06	2,17	44,59	32,85	165,26	2,99	6,42
Витаминизация																				
9473		Виноград свежий	70	0,43	0,43	11,09	49,97			0,04	0,01	4,32	0,43		21,60	12,24	15,84	0,43		
Итого:				70	0,43	0,43	11,09	49,97			0,04	0,01	4,32	0,43		21,60	12,24	15,84	0,43	0,92
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																				
Таб №24/9	5068	Огурец свежий	40	0,29	0,04	0,78	4,64			0,01	0,01	2,86	0,29	0,29	2,04	6,94	5,71	12,24	0,20	
138/96	15249	Суп картофельный с горохом на квп 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	6485	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	
466/96 512/3/2/04	8528	Рис припущенный	150	3,75	4,16	39,29	209,60	0,02	0,04	0,03		3,75			10,96	28,83	82,13	0,58		
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	0,44	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				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:				700	26,02	32,06	106,83	819,99	0,16	0,27	0,27	28,33	25,13	8,99	4,63	101,43	101,82	369,35	5,37	8,90
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																				
Таб №24/9	5968	Огурец свежий	40	0,29	0,04	0,78	4,64			0,01	0,01	2,86	0,29	0,29	2,04	6,94	5,71	12,24	0,20	
138/96	15249	Суп картофельный с горохом на квп 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	6485	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	
466/96 512/3/2/04	251	Рис припущенный	100	2,48	2,89	25,95	139,73	0,01	0,03	0,02		2,48			7,32	17,72	54,30	0,39		
628/96 685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18								0,45			0,05		
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:				625	23,85	30,67	72,78	662,56	0,15	0,55	0,23	15,13	21,96	7,09						

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 №24/9 в	10114	Помидор свежий	35	0,39	0,07	1,36	7,63		0,02	0,01	8,93	0,39	0,39	2,14	5,00	7,14	9,28	0,32	
120/96	15250	Щи из свежей капусты с картофелем на кур. 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	
423/96	1186	Тефтели с соусом (говядина, курица, рис)	60/30	8,67	13,27	8,35	187,51		0,04	0,08	1,16	8,67	0,58	0,08	14,76	15,26	92,88	1,35	
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	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	
ТТК	14233	Компот из сливы	200	0,16	0,06	21,88	88,70								0,60			0,06	
19.06.17г																			
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	28,75	26,98	111,37	803,29		0,17	0,43	0,32	58,59	25,17	14,96	4,15	111,55	97,45	366,70	5,81	9,28

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

Таб №24/9 в	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 кур. 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	
423/96	1186	Тефтели с соусом (говядина, курица, рис)	60/30	8,67	13,27	8,35	187,51		0,04	0,08	1,16	8,67	0,58	0,08	14,76	15,26	92,88	1,35	
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	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:		635	22,87	24,77	60,67	557,13		0,16	0,29	0,27	51,09	18,45	8,25	1,10	87,73	73,53	283,60	4,03	5,06

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	
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	3,35	10,75	10,75	153,84	208,97	16,92	167,35	1,06	3,81

Четверг

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

Таб №24/9 в	2382	Огурец свежий	50	0,36	0,05	0,97	5,77		0,02	0,01	3,57	0,36	0,36	2,55	8,67	7,14	15,30	0,26
ТТК	19849	Котлеты Дачные	50	4,50	6,50	3,50	90,50										0,06	
540/96	8473	Соус томатный	30	0,29	1,52	1,85	22,24		0,01	0,01	1,16	0,29	0,29	0,02	2,48	2,18	4,28	0,10
469/96	15763	Спагетти отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84								7,36	0,44	1,60	0,06
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					6,65	4,55	22,75	0,42
Итого:		515	14,37	15,00	75,16	493,12		0,07	0,03	4,73	0,65	0,65	2,57	25,61	14,31	43,99	0,89	6,26

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

Таб №24/9 в	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	19849	Котлеты Дачные	50	4,50	6,50	3,50	90,50										0,06	
540/96	8473	Соус томатный	30	0,29	1,52	1,85	22,24		0,01	0,01	1,16	0,29	0,29	0,02	2,48	2,18	4,28	0,10
469/96	15763	Спагетти отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84								7,36	0,44	1,60	0,06
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					6,65	4,55	22,75	0,42
Итого:		490	14,19	14,98	74,67	490,26		0,06	0,03	2,95	0,47	0,47	1,30	21,28	10,74	36,34	0,76	6,22

Витаминизация

Таб №24/9 в	5323	Десерт фруктовый (яблоко)	170	0,68	0,68	16,66	75,48		0,05	0,05	17,00	0,68			27,20	15,30	18,70	3,74
Итого:		170	0,68	0,68	16,66	75,48		0,05	0,05	17,00	0,68			27,20	15,30	18,70	3,74	1,39

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

Таб №24/9 в	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	
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	
240/02	9868	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	
ТТК	15260	Каша перловая с овощами	150	3,65	15,41	25,18	254,04		0,07	0,04	3,75	3,43			34,02	26,24	133,41	1,01	
646/96 699/2004	267	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,46		0,01	0,00	6,40	0,14	0,14	0,32	7,12	1,92	3,52	0,17	
ТТК	7153	Плюшка Московская	30	2,55	1,91	18,77	102,47	3,76	0,04	0,02		2,55	2,45	0,35	5,89	3,88	22,36	0,32	
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:		720	25,63	40,96	109,45	909,00		5,81	0,53	0,28	40,44	24,22	11,80	5,29	125,32	96,75	408,95	5,38	9,12

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

Таб №24/9 в	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	
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	
240/02	9868	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	
ТТК	15260	Каша перловая с овощами	150	3,65	15,41	25,18	254,04		0,07	0,04	3,75	3,43			34,02	26,24	133,41	1,01	
№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	
ТТК	18152	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,38		0,02	0,01		0,79			2,30	3,30	8,70	0,70	
Итого:		630	19,90	38,55	62,88	678,11		2,05	0,41	0,22	28,47	17,83	7,28	2,11	99,27	74,16	333,54	12,15	5,24

Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

ТТК	19866	Груша свежая местная	60	0,24	0,18	6,18	27,30		0,60	1,20	4,20	0,24							
628/96 685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18								0,45			0,05	
ТТК	18734	Пицца с мясом прессованным с соусом	50	4,50	7,61	16,37	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:		310	5,74	8,05	36,52	241,46		15,06	0,65	1,26	5,37	4,14	3,75	0,31	69,13	8,12	62,69	0,54	3,04

Пятница

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

ТТК	19866	Груша свежая местная	60	0,24	0,18	6,18	27,30		0,60	1,20	4,20	0,24							
Таб №25/06	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		184,80	7,35	105,00	0,21	
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
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:		505	17,23	16,10	79,01	529,86		54,67	0,82	1,54	6,25	15,1							

Подшик для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

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	
687/96	15276	Пирожок с мясом и луком (мясо птицы, говядина)	50	8.47	4.21	27.95	183.61	4.70	0.08	0.07	0.17	8.36	8.34	69.64	12.97	12.38	82.07	1.16	
		Итого:	250	8.67	4.25	46.96	260.81	4.70	0.09	0.07	0.97	8.56	8.34	69.64	16.22	13.98	84.87	1.77	3.91