

Циклическое меню Меню для школ

на период с 12.12.2022г. по 17.12.2022



Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность										Минеральные вещества										ХЕ				
				Белки	Жиры	Угле- ды	Ккал	A (мг)	B1	B2	B6	C	E (мг)	Ca (мг)	Na (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	0,05	0,04	0,07	0,15	4,87	4,87	189,55	10,60	121,25	0,51											
Tab №24/06	4915	Десерт фруктовый (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	62,16		0,04					2,80	22,40	12,60	15,40	3,08										
Tab №24/06	1742	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	7,33	7,65	35,72	241,05	0,05	0,16					7,33	5,90	154,86	35,98	242,35	0,91									
642/06/06/2004	149	Какао с молоком	200	3,87	4,20	26,76	156,40	0,03	0,04	0,16	4,30	3,87	3,87	6,00	125,72	31,00	116,20	1,04										
Итого:				590	18,51	19,33	88,07	690,28	0,13	0,28	0,46	16,73	16,63	14,70	492,53	90,18	495,20	5,54	7,34									
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																												
ТТК	16323	Бутерброд 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											
Tab №24/06	1835	Десерт фруктовый (яблоко)	65	0,26	0,26	6,37	28,56		0,02	0,02	0,07	0,26		10,40	5,85	7,15	1,43											
Tab №24/06	1742	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	7,33	7,65	35,72	241,05	0,05	0,16	0,19	1,26	7,33	7,33	5,90	154,86	35,98	242,35	0,91										
630/06	7312	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:				515	15,79	16,58	72,26	591,41	0,12	0,24	0,36	8,88	13,91	13,65	8,90	415,26	89,43	415,75	2,95	6,02								
Обед: бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																												
452/04	13104	Салат из квашеной капусты	60	1,36	3,04	5,65	55,40		0,02	0,02	21,48	1,36		35,36	11,98	25,12	0,47											
132/06	5261	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										
ТТК	18903	Котлета Пожарская	70	11,80	12,03	10,80	198,64										0,06											
489/06/519/2004	1689	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										
647/06	16082	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	18903	Пирожок с мясом и луком (мясо птицы, говядина)	30	5,08	2,53	16,77	110,16	2,82	0,06	0,04	0,10	5,02	5,01	41,79	7,78	7,43	49,24	0,70										
ПП	1581	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	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:				770	37,13	32,24	134,24	975,52	2,99	0,37	0,24	46,17	23,90	22,03	45,29	135,29	77,42	299,21	5,83	11,19								
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																												
Tab №24/06	1894	Огурец соевый	30	0,27	0,03	0,57	3,63		0,01	0,01	1,67	0,27		7,66	4,66	7,99	0,20											
132/06	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										
ТТК	18903	Котлета Пожарская	70	11,80	12,03	10,80	198,64										0,06											
489/06/519/2004	1689	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										
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										
ТТК	14233	Компот из сливы	200			19,96	79,84									0,60		0,06										
Итого:				685	29,08	26,19	94,03	728,17	0,17	0,25	0,16	21,76	16,09	15,33	2,25	81,74	46,37	188,63	2,88	7,84								
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																												
ТТК	1640	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										
649/06	1928	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	274,25	17,42	16,03	112,38	1,57										
Итого:				275	11,57	8,19	51,45	325,79	0,01	0,11	0,12	79,27	11,57	11,57	274,61	22,07	17,22	113,57	1,83	4,29								
Вторник																												
Завтрак: бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																												
468/04	1841	Фрикадельки из (мясо 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										
472/06	149	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										
649/06/06/2004	1497	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,48		0,01	0,00	6,40	0,14	0,14	0,32	7,12	1,92	3,52	0,17										
ТТК	1147	Булочка Золотистая	50	4,18	4,19	30,19	175,19	0,01	0,07	0,05	0,21	4,18	4,16	1,45	26,80	8,29	47,99	0,51										
ПП	13984	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:				525	29,08	20,69	106,95	593,11	0,04	0,35	0,30	34,22	17,09	14,38	3,96	128,08	65,38	282,38	3,93	8,91								
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																												
468/04	632	Фрикадельки из мяса птицы, говядина	55	9,09	8,72	7,66	146,28		0,04	0,09	0,54	9,09	0,86	0,74	33,86	13,28	95,61	1,32										
472/06	149	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										
649/06/06/2004	1499	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:				425	14,89	14,54	55,17	411,06	0,03	0,22	0,23	26,45	12,39	1,56	2,18	86,43	49,01	207,08	2,84	4,60								
Обед: бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																												
Tab №24/06	15812	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											
148/06	15830	Суп с макаронными изделиями на кур. 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										
401/06	12834	Гуляш из свинины (окорок)	40/40	9,12	23,78	3,78	265,60		0,32	0,09	2,51	9,12	8,81	2,98	20,08	18,51	111,10	1,30										
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											
ТТК	19093	Морс черносмородиновый (концентрат)	200			16,50	96,00	42,69	0,01	0,01	8,25	0,19	0,05	0,19	0,67	0,32												

Полдник		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		0,06	0,02		3,80		10,00	7,00	32,50	0,55	
Итого:			795	28,11	28,12	130,82	870,80		0,22	0,47	0,33	38,03	28,11	16,43	3,52	221,41	149,35	439,99
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																		
№2 кл	108	Борщ из свежей капусты с картофелем на кп. 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
№2 кл	3160	Тфтели с соусом (говядина, курица, хлеб)	60/30	9,26	11,49	10,55	182,65		0,06	0,05		3,56	9,26	0,58	0,08	23,40	17,24	104,47
№2 кл	1714	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 кл	14005	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30			0,00	0,00	1,14				2,12	1,03	1,25
№2 кл	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		0,04	0,01						2,66	0,56	7,00
Итого:			675	18,22	29,70	74,29	556,34		0,18	0,31	0,22	24,51	18,16	16,77	1,63	85,92	117,13	282,25
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																		
№2 кл	1878	Кисель из ягод	200	0,23	0,09	27,05	109,97		0,01	0,01		44,40	0,23			11,40	6,88	12,72
№2 кл	2475	Элчочмак	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
Итого:			275	6,35	11,55	49,34	326,71		0,04	0,17	0,09	49,51	6,35	5,13	1,42	33,37	22,18	92,15
Четверг																		
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)																		
№2 кл	17135	Голубцы ленивые куриные	50	6,20	7,58	3,10	105,40											
№2 кл	15763	Спагетти отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84											0,04
№2 кл	1473	Соус томатный	30	0,29	1,52	1,85	22,24									7,36	0,44	0,06
№2 кл	3312	Чай с молоком	200	1,45	1,75	17,32	90,83		0,02	0,01	0,01	1,16	0,29	0,29	0,02	2,48	2,18	4,28
№2 кл	1193	Хачапури	50	7,11	6,32	20,36	166,76		0,02	0,02	0,08	0,85	1,45	1,45	3,00	60,45	7,00	45,00
№2 кл	13286	Батон в ассортименте	30	2,25	0,87	15,42	78,51		0,06	0,08	0,09	0,10	7,11	6,46	0,45	136,88	10,64	110,39
Итого:			510	22,90	23,69	93,83	689,58		0,08	0,12	0,19	1,91	8,85	8,20	3,47	212,87	24,16	189,81
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																		
№2 кл	17135	Голубцы ленивые куриные	50	6,20	7,58	3,10	105,40											
№2 кл	15763	Спагетти отварные	180	6,72	7,09	43,08	263,01											0,04
№2 кл	1473	Соус томатный	30	0,29	1,52	1,85	22,24									9,94	0,59	2,15
№2 кл	3312	Чай с молоком	200	1,45	1,75	17,32	90,83		0,02	0,01	0,01	1,16	0,29	0,29	0,02	2,48	2,18	4,28
№2 кл	1193	Хачапури	50	7,11	6,32	20,36	166,76		0,02	0,02	0,08	0,85	1,45	1,45	3,00	60,45	7,00	45,00
№2 кл	13286	Батон в ассортименте	30	2,25	0,87	15,42	78,51		0,03	0,01						5,70	3,90	19,50
Итого:			490	15,81	18,81	80,77	559,99		0,02	0,06	0,10	1,81	1,74	1,74	3,02	78,57	13,67	79,97
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)																		
№2 кл	15249	Десерт фруктовый (груша)	145	0,58	0,44	14,94	66,04		0,03	0,04	7,25	0,58	0,06	0,29	27,55	17,40	23,20	3,34
№2 кл	7305	Суп картофельный с горохом на кп. 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 кл	16864	Котлета рубленая из окорока запеченая	75	9,81	20,18	11,70	267,62		2,85	0,32	0,09					14,43	19,07	110,25
№2 кл	14233	Каша кукурузная вязкая	150	3,44	5,74	29,47	183,32									4,05	0,24	0,93
№2 кл	14233	Компот из сливы	200			19,96	79,84											0,06
№2 кл	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		0,04	0,01						2,66	0,56	7,00
№2 кл	3185	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02					2,04	2,04	1,50	14,10
Итого:			835	29,85	36,59	121,02	932,01		2,99	0,67	0,28	17,45	25,51	11,38	3,22	111,61	92,89	324,45
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																		
№2 кл	15249	Суп картофельный с горохом на кп. 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 кл	7305	Котлета рубленая из окорока запеченая	75	9,81	20,18	11,70	267,62		2,85	0,32	0,09					14,43	19,07	110,25
№2 кл	14233	Каша кукурузная вязкая	150	3,44	5,74	29,47	183,32									4,05	0,24	0,93
№2 кл	14233	Компот из сливы	200			19,96	79,84											0,06
№2 кл	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		0,04	0,01						2,66	0,56	7,00
№2 кл	3185	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02					2,04	2,04	1,50	14,10
Итого:			690	29,27	36,06	106,08	865,97		2,99	0,64	0,24	10,20	24,93	11,29	2,93	84,06	75,49	311,25
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																		
№2 кл	1836	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	13,88	16,22	77,69	512,26		16,34	0,21	0,23	1,30	13,88	13,88	642,86	189,69	34,36	214,34
№2 кл	1782	Напиток из лимона	160	0,12	0,01	19,55	78,77			0,01	0,00	5,12	0,12	0,12	0,26	5,70	1,54	2,82
Итого:			330	14,00	16,23	97,24	591,03		16,94	0,22	0,23	6,42	14,00	14,00	643,12	195,39	35,90	217,16
Пятница																		
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)																		
№2 кл	15244	Десерт фруктовый (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,60		0,05	0,03	15,00				24,00	13,50	16,50	3,30
№2 кл	14039	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
№2 кл	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
№2 кл	1648	Булочка Молочная с сыром	205/50	11,22	9,80	28,94	248,84		0,08	0,09	0,13	0,45	11,22	11,22	193,82	270,70	19,00	189,69
Итого:			630	18,23	18,29	90,35	598,93		0,13	0,28	0,34	43,31	17,63	14,06	199,70	427,19	74,98	370,58
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																		
№2 кл	3820	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
№2 кл	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
№2 кл	1648	Булочка молочная с сыром	205/50	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
№2 кл	330	Вафли порционные шт.	18	0,11	0,40	0,53	6,16											0,74
Итого:			493	16,35	16,32	76,18	517,00		0,11	0,23	0,29	28,27	16,24	12,67	199,70	350,39	59,38	324,08
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)																		
№2 кл	12235	Салат из соевых огурцов	75	0,81	3,82	2,46	47,46		0,02	0,02	5,23	0,81	0,81	0,29	21,91	12,64	26,61	0,57
№2 кл	16553	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на кп. бульоне	200/10	9,37	12,11	8,26	179,55		0,10	0,12	27,98	7,80	7,53	0,99	63,09	29,22	115,41	1,35
№2 кл	16243	Жаркое по-домашнему из окорока	25/125	7,55	17,70	17,58	259,82		0,32	0,13	22,28	7,55	7,55	805,24	24,15	35,20	128,87	1,74
№2 кл	19093	Морс черносмородиновый (концентрат)	200			16,50	66,00		0,01	0,01	8,25	0,19	0,05	0,19	0,67	0,32	0,80	0,02
№2 кл	17804	Булочка Осенняя	60	4,75	6,32	34,73	214,80		0,03	0,09	0,05	1,26	4,75	4,25	0,61	17,77	16,30	54,28
№2 кл	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		0,04	0,01						2,66	0,56	7,00
Итого:			730	25,14	49,23	96,75	849,67		0,57	0,34	65,00	23,76	22,85	807,87	134,59	98,58	348,71	4,80
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																		
№2 кл	394	Огурец соевый	30	0,27	0,03	0,57	3,63		0,01	0,01	1,67	0,27				7,66	4,66	7,99
№2 кл	15250	Щи из свежей капусты с картофелем на кп. 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
№2 кл	16243	Жаркое по-домашнему из окорока	25/125	7,55	17,70	17,58	259,82		0,32	0,13	22,28	7,55	7,55	805,24	24,15	35,20	128,87	1,74
№2 кл	19093	Морс черносмородиновый (концентрат)	200			16,50	66,00		0,01	0,01	8,25	0,19	0,05	0,19	0,67	0,32	0,80	0,02
№2 кл	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		0,04	0,01						2,66	0,56	7,00
Итого:			615	18,56	28,62	59,61	574,25		0,47	0,27	59,94	18,41	17,79	805,99	93,15	73,12	268,55	3,67
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																		
№2 кл	3540	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
№2 кл	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
Итого:			275	11,57	8,19	51,45	325,79		0,01	0,11	0,12	70,27	11,57	11,57	274,61	17,42	16,03	112,38
Суббота																		
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)																		
№2 кл	18818	Фрикадельки Посадские куриные в соусе (томат)	75/20	8,59	7,73	10,48	145,88		0,01	0,01	10,74	0,68			17,68	5,99	12,56	0,24
№2 кл	1714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09		0,02	0,16	0,09		4,58			13,97	72,33	109,91
№2 кл	14005	Чай лимонный	200	0,06	0,01	15,21	61,25		0,00	0,00	3,30	0,06	0,06	0,16	3,65	0,96	1,76	0,47
№2 кл																		

[illegible]