Директор
Наумова И.В.

Цикличное меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов на 2022/2023 уч.год

		Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	1 неделя						
	Понедельник						
	Завтрак						
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная*	548/2/1998.	185	7.812	7.105	41.338	251.176
3	Соус ягодный (фруктовый)	1087/98.	25	0.000	0.000	4.990	18.700
4	Хлеб пшеничный	ТПП	25	1.900	0.225	12.425	56.500
5	Чай со свежемороженой ягодой с медом****	54-13гн-2020	200	0.280	0.000	8.269	31.890
6	Фрукт свежий**	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
	Итого за Завтрак:		595				
	Обед						
1	Овощная закуска***	25/635/1998.	40	0.240	0.000	1.160	5.600
2	Рассольник ленинградский	76/2011	250	2.144	5.828	20.069	136.750
3	Капуста тушеная с мясом птицы	54-10м-2020	250	17.265	22.624	16.545	336.908
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	28.140	138.600
5	Компот из кураги	1113/3/98г.	200	0.988	0.000	26.493	104.040
	Итого за Обед:		800				721,898
	Итого за день:		1395	38,469	39,052	176,379	1185,264
	Вторник						
	Завтрак						
1	Котлета куриная запеченая	ТПП	75	11.365	8.624	9.401	160.673
2	Картофельное пюре	946/2/1998.	135	2.804	3.525	22.583	128.066
3	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
4	Чай со свежемороженой ягодой с сахаром****	54-13гн-2020	200	0.308	0.000	10.709	42.090
5	Кисломолочный продукт фасованный (йогурт,творожок,йогуртный продукт)	Товар пром. производства.	95	2.700	1.200	18.000	94.000
	Итого за Завтрак:		550				
	Обед						
1	Овощная закуска***	25/634/1998.	25	0.175	0.000	0.450	2.500
2	Борщ с капустой и картофелем	262/1998.	250	2.216	5.772	15.641	120.892
3	Говядина отварная к первому блюду	317	10	2.983	2.046	0.072	31.187
4	Рыба тушеная в сметанном соусе (филе)	232/2017 Т	80	9.118	8.645	4.490	133.072
5	Рис отварной	934/3/1998.	175	4.349	3.992	47.353	230.726
6	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	28.140	138.600
7	Компот из свежемороженой ягоды с сахаром****	54-1хн-2020	200	0.200	0.000	16.570	64.100
	Итого за Обед:		800				
	Итого за день:		1350	44,198	34,749	195,774	1247,606
	Среда						
	Завтрак						
1	Овощная закуска***	25/635/1998.	50	0.300	0.000	1.450	7.000
2	Плов с курицей	372/2018.	250	16.524	24.515	42.620	446.582
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай со свежемороженой ягодой с медом****	54-13гн-2020	200	0.376	0.000	9.349	36.810
	Итого за Завтрак:		550				
	Обед						
1	Овощная закуска***	25/634/1998.	45	0.315	0.000	0.810	4.500
2	Суп из овощей	99/2017 Т	250	1.913	5.071	13.159	102.992

3	Мясо птицы отварное к первому блюду(филе курицы)	883/3/1998.	20	5.193	5.250	0.200	68.765
4	Котлета с говядиной запеченая	ТПП	75	11.050	8.224	8.500	157.740
5	Макаронные изделия отварные	940/2/1998.	150	5.207	3.346	37.314	191.019
6	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	60,8	4.621	0.547	28.515	140.448
7	Компот из свежемороженой ягоды с медом****	54-1хн-2020	200	0.220	0.000	13.260	51.800
	Итого за Обед:		**800**				
	Итого за день:		**1350**	**49,519**	**47,403**	**180,027**	**1320,656**
	Четверг						
	Завтрак						
1	Сырники запеченые	ТПП	150	17.850	6.549	20.250	211.340
2	Соус ягодный (фруктовый)	1090/3/98.	25	0.013	0.000	3.212	12.293
3	Хлеб пшеничный	ТПП	25	1.900	0.225	12.425	56.500
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	29.650
5	Фрукт свежий**	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
	Итого за Завтрак:		**550**				
	Обед						
1	Овощная закуска***	25/635/1998.	40	0.240	0.000	1.160	5.600
2	Суп гороховый	306/3/1998.	250	5.900	5.375	23.040	158.650
3	Рагу овощное с мясом птицы	887/3/1998.	250	15.938	20.970	31.058	370.097
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот из свежемороженой ягоды с медом****	54-1хн-2020	200	0.220	0.000	13.260	51.800
	Итого за Обед:		**800**				
	Итого за день:		**1350**	**47,484**	**33,659**	**158,44**	**1100,53**
	Пятница						
	Завтрак						
1	Рыба тушеная в томате с овощами(филе)	640/3/1998.	80	9.331	5.999	3.868	106.191
2	Рис отварной	934/3/1998.	150	3.731	3.215	40.665	196.209
3	Хлеб пшеничный	ТПП	25	1.900	0.225	12.425	56.500
4	Чай со свежемороженой ягодой с медом****	54-13гн-2020	200	0.280	0.000	8.269	31.890
5	Кисломолочный продукт фасованный (йогурт,творожок,йогуртный продукт)	Товар пром. производства.	95	2.700	1.200	18.000	94.000
	Итого за Завтрак:		**550**				
	Обед						
1	Овощная закуска***	25/635/1998.	30	0.180	0.000	0.870	4.200
2	Щи из свежей капусты, с картофелем	282/3/1998.	250	2.143	5.939	11.736	106.810
3	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	105	11.711	11.040	11.710	193.026
4	Картофельное пюре	946/2/1998.	155	3.240	4.346	26.060	150.310
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Компот из кураги	1113/3/98г.	200	1.024	0.000	26.954	105.944
	Итого за Обед:		**800**				
	Итого за день:		**1350**	**40,8**	**32,504**	**190,377**	**1180,68**
	Суббота						
	Завтрак						
1	Овощная закуска***	25/635/1998.	20	0.120	0.000	0.580	2.800
2	Котлета с говядиной запеченая с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	125	11.819	14.376	11.506	228.722
3	Макароны отварные	206/2/2011	175	8.771	7.065	42.157	257.788
4	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Чай со свежемороженой ягодой с медом****	54-13гн-2020	200	0.376	0.000	9.349	36.810
	Итого за Завтрак:		**550**				
	Обед						
1	Овощная закуска***	1070/3/1998.	25	0.440	2.513	2.744	34.998
2	Суп крестьянский с перловой крупой	316/3/1998.	250	2.270	4.341	15.565	106.908
3	Говядина отварная к первому блюду	317	15	4.475	3.070	0.108	46.781
4	Печень по-строгановски	748/3/1998.	100	13.767	12.794	3.557	185.364
5	Гречка отварная	931/3/1998.	150	8.546	4.653	45.877	248.229
6	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	28.140	138.600
7	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	110.700

	Итого за Обед:		800				
	Итого за день:		1350	58,064	49,622	203,063	1465,5
	2 неделя						
	Понедельник						
	Завтрак						
1	Каша молочная*	548/2/1998.	200	6.632	7.421	33.847	221.769
2	Соус ягодный (фруктовый)	ТТК	25	0.000	0.000	4.990	18.700
3	Хлеб ржано-пшеничный	ТПП	25	1.900	0.225	11.725	57.750
4	Чай со свежемороженой ягодой с сахаром****	54-13гн-2020	200	0.320	0.000	11.009	43.290
5	Фрукт свежий**	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
	Итого за Завтрак:		600				
	Обед						
1	Овощная закуска***	25/635/1998.	40	0.240	0.000	1.160	5.600
2	Свекольник	95/2018.	250	2.618	5.949	18.092	133.074
3	Плов из булгура с курицей	54-15м-2020	250	21.293	22.984	50.808	483.061
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот из свежемороженои ягоды с сахаром****	54-1хн-2020.	200	0.160	0.000	17.230	65.900
	Итого за Обед:		800				
	Итого за день:		1400	38,323	37,119	195,631	1233,744
	Вторник						
	Завтрак						
1	Омлет натуральный на молоке	54-1о-2020	150	13.096	20.176	2.239	242.866
2	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
3	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	27.270
4	Фрукт свежий**	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
	Итого за Завтрак:		550				
	Обед						
1	Овощная закуска***	25/634/1998.	45	0.315	0.000	0.810	4.500
2	Суп гороховый	306/3/1998.	250	5.900	5.375	23.040	158.650
3	Говядина отварная к первому блюду	317	15	4.475	3.070	0.108	46.781
4	Рыба тушеная в томате с овощами(филе)	640/3/1998.	80	9.331	5.999	3.868	106.191
5	Рис отварной	934/3/1998.	150	3.719	3.938	40.396	201.656
6	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
7	Компот из свежемороженой ягоды с медом****	54-1хн-2020	200	0.220	0.000	13.260	51.800
	Итого за Обед:		800				
	Итого за день:		1350	46,216	39,548	162,396	1157,314
	Среда						
	Завтрак						
1	Овощная закуска***	25/635/1998.	40	0.240	0.000	1.160	5.600
2	Гуляш из говядины	827/3/98.	90	13.548	13.349	4.257	193.831
3	Гречка отварная	931/3/1998.	165	9.374	5.546	50.281	276.105
4	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
5	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	29.650
	Итого за Завтрак:		550				
	Обед						
1	Овощная закуска***	25/635/1998.	45	0.270	0.000	1.305	6.300
2	Борщ с капустой и картофелем	262/1998.	250	2.216	5.772	15.641	120.892
3	Мясо птицы отварное к первому блюду(филе курицы)	883/3/1998.	20	5.193	5.250	0.200	68.765
4	Котлета с говядиной запеченая	ТПП	75	11.050	8.224	8.500	157.740
5	Макаронные изделия отварные	940/2/1998.	150	5.185	4.068	37.067	196.500
6	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
7	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	110.700
	Итого за Обед:		800				
	Итого за день:		1350	56,719	43,244	211,401	1425,983
	Четверг						
	Завтрак						

1	Овощная закуска***	25/635/1998.	20	0.120	0.000	0.580	2.800
2	Рагу овощное с мясом птицы	887/3/1998.	200	12.750	16.776	24.847	296.077
3	Хлеб пшеничный	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
4	Чай со свежемороженой ягодой с медом****	54-5гн-2020	200	0.400	0.000	9.229	36.690
5	Кисломолочный продукт фасованный (йогурт,творожок,йогуртный продукт)	Товар пром. производства.	95	2.700	1.200	18.000	94.000
	Итого за Завтрак:		**550**				
	Обед						
1	Овощная закуска***	25/634/1998.	60	0.420	0.000	1.080	6.000
2	Щи из свежей капусты, с картофелем	282/3/1998.	250	2.123	5.759	11.751	105.144
3	Тефтели(биточки) запеченые	ТПП	75	9.010	6.609	6.630	121.955
4	Картофельное пюре	946/2/1998.	155	3.227	3.621	26.051	143.700
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Компот из кураги	1113/3/98г.	200	1.024	0.000	26.954	105.944
	Итого за Обед:		**800**				
	Итого за день:		**1350**	**38,994**	**34,82**	**172,337**	**1127,01**
	Пятница						
	Завтрак						
1	Овощная закуска***	ТПП	20	0.620	0.040	1.420	8.200
2	Котлета куриная запеченая с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	125	12.133	14.775	12.407	231.655
3	Макароны отварные	206/2/2011	175	8.771	7.065	42.157	257.788
4	Батон нарезной	ТПП	30	1.980	0.270	13.980	66.300
5	Чай со свежемороженой ягодой с сахаром****	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	38.490
	Итого за Завтрак:		**550**				
	Обед						
1	Овощная закуска***	25/635/1998.	40	0.240	0.000	1.160	5.600
2	Суп из овощей	99/2017 Т	250	1.913	5.071	13.159	102.992
3	Плов с курицей	372/2018.	250	16.524	24.515	42.620	446.582
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот из свежемороженой ягоды с медом****	54-1хн-2020	200	0.200	0.000	13.200	50.300
	Итого за Обед:		**800**				
	Итого за день:		**1350**	**47,141**	**52,276**	**179,972**	**1343,507**
	Суббота						
	Завтрак	-					
1	Сырники запеченые	ТПП	150	17.850	6.549	20.250	211.340
2	Соус ягодный(фруктовый)	1090/3/98.	25	0.013	0.000	3.212	12.293
3	Хлеб пшеничный	ТПП	25	1.900	0.225	12.425	56.500
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	27.270
5	Фрукт свежий**	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
	Итого за Завтрак:		**550**				
	Обед						
1	Овощная закуска***	25/634/1998	40	0.280	0.000	0.720	4.000
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	307/3/1998.	250	2.840	2.273	23.945	121.929
3	Жаркое по-домашнему	820/3/1998.	250	17.383	22.860	28.354	382.122
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Кисель	1131/3/98.	200	0.096	0.000	31.460	118.520
	Итого за Обед:		**800**				
	Итого за день:		**1350**	**45,722**	**32,447**	**174,191**	**1138,574**
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		**16295**	**551,649**	**476,443**	**2199,988**	**14926,368**
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		**1357.92**	**45,97**	**39,7**	**183,33**	**1243,86**
	СООТНОШЕНИЕ:			**1**	**0,864**	**3,988**	

Примечание: Допускается замена блюд и ингридиентов на основании СанПин (Приложение №11)

Для приготовления молочной каши используется крупа пшенная,пшеничная,ячневая,овсяная,кукурузная,рисовая,гречневая.

*Фрукты свежие:яблоки,мандарины,апельсины,бананы,груши.Не допускается выдача резанных фруктов.Допускается увеличение выхода фруктов.

*** Допускается замена свежих порционных овощей (огурец,помидор,перец сладкий болгарский) на консервированные овощи(огурец,помидор,икра кабачковая,зеленый горошек,сладкая кукуруза)либо на салаты из свежих или отварных овощей,икра морковная,икра свекольна

**Для приготовления горячих напитков используются свежемороженые ягоды