



И. В. Наушова



Утверждаю
Циклическое меню горячих завтраков и обедов для учащихся 1-4 классов
на 2024 год

8947	Номер по сборнику рецептов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник						
1 неделя						
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	4.899	5.998	33.502	208.268
3 Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4 Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-1згн-2020	200	0.296	0.000	11.129	46.338
5 Фрукт свежий**	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
Итого за Завтрак:		595	12,275	9,178	86,431	472,706
Обед						
1 Овощная закуска***	25/634/1998	60	0.420	0.000	1.080	6.000
2 Ши из свежей калусты, с картофелем на курином бульоне	282/3/1998	205	4.188	8.178	8.595	123.305
3 Котлета куриная тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	120	13.724	12.389	13.384	219.906
4 Картофельное пюре	946/2/1998	180	3.834	4.466	30.868	172.170
5 Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6 Компот плодово-ягодный с сахаром****	54-1хн-	200	0.200	0.000	16.570	67.850
Итого за Обед:		825	26,926	25,573	100,317	724,831
Итого за день:		1420	39,201	34,751	186,748	1197,537
Вторник						
1 неделя						
Завтрак						
1 Тефтели(биточки) тушеные в сметанном соусе	ТПП/1045/3/1998	120	13.449	11.698	12.659	212.132
2 Макароны изделия отварные	940/2/1998	150	5.485	3.544	35.000	193.993
3 Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
4 Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-1згн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
Итого за Завтрак:		500	21,414	15,512	72,618	515,343
Обед						
1 Овощная закуска***	25/635/1998	60	0.360	0.000	1.740	8.400
2 Свекольник с фрикадельками	95/2018	215	5.431	6.605	15.811	141.778
3 Рагу овощное с мясом птицы	887/3/1998	220	13.107	17.616	27.922	316.578
4 Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5 Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
Итого за Обед:		755	24,458	24,761	103,293	714,356
Итого за день:		1255	45,872	40,273	175,911	1229,699
Среда						
1 неделя						
Завтрак						
1 Запеканка творожная	ТТК	140	25.868	9.325	20.897	275.434
2 Молоко сгущенное	1087/98.	10	0.720	0.850	5.600	32.800
3 Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
4 Чай с сахаром	54-2гн-	200	0.200	0.000	7.055	29.448
5 Йогурт фасованный	ТПП	110	2.860	2.750	15.840	99.000
Итого за Завтрак:		500	32,688	13,285	69,272	527,082
Обед						
1 Закуска овощная из квашенной калусты	147/2018.	60	0.088	3.003	0.286	28.455
2 Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998	200	4.870	5.080	18.780	137.435
3 Котлета "Домашняя" запеченая	ТПП	90	15.000	9.899	14.400	206.690
4 Рис отварной	934/3/1998	150	3.694	4.147	38.693	206.876
5 Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6 Компот плодово-ягодный с сахаром****	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450

Итого за Обед:			760	28,312	22,669	117,909	780,506
Итого за день:			1260	61	35,954	187,181	1307,588
Четверг 1 неделя							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная*	548/1/1998	185	6.999	7.177	36.531	239.466
3	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/202	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Фрукт свежий**	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
Итого за Завтрак:			590	13,962	10,312	83,111	478,094
Обед							
1	Овощная закуска***	25/635/199	20	0.120	0.000	0.580	2.800
2	Овощная закуска***	1070/3/199	40	0.703	4.020	4.390	56.247
3	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	262/1998.	205	4.197	8.170	11.402	134.437
4	Рыба тушеная в сметанном соусе	232/2017 Т	90	10.234	9.704	5.137	149.237
5	Картофельное пюре	946/2/1998	150	3.198	4.322	25.731	148.926
6	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
7	Компот плодово-ягодный****	54-1хн-2020	200	0.000	0.000	14.970	59.850
Итого за Обед:			765	23,012	26,756	92,03	687,097
Итого за день:			1355	36,974	37,068	175,141	1165,191
Пятница 1 неделя							
Завтрак							
1	Запеканка рисовая с курицей	ТТК	220	13.508	25.054	37.357	427.449
2	Соус сметанный	409/2018.	30	0.825	4.547	3.101	56.910
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-13гн-2020	200	0.320	0.000	11.009	46.218
Итого за Завтрак:			500	18,453	30,051	76,317	643,577
Обед							
1	Овощная закуска***	25/635/199	60	0.420	0.000	1.080	6.000
2	Свекольник на курином бульоне	95/2018.	225	5.006	8.907	17.702	168.083
3	Каша гречневая с курицей по-купечески	ТТК	225	16.922	16.378	26.509	320.538
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
Итого за Обед:			770	27,908	25,825	103,111	742,221
Итого за день:			1270	46,361	55,876	179,428	1385,798
Суббота 1 неделя							
Завтрак							
1	Бефстроганов	736/3/1998	80	12.250	16.905	5.972	219.258
2	Макаронные изделия отварные	940/3/1998	175	6.419	3.655	40.985	222.686
3	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
4	Какао с молоком	1222/2/199	200	4.742	3.850	21.618	141.610
Итого за Завтрак:			500	26,831	24,815	90,94	685,254
Обед							
1	Овощная закуска***	334/2011.	60	0.880	1.752	5.039	38.919
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне	282/3/1998	205	4.188	8.178	8.595	123.305
3	Котлета куриная запеченая с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	110	13.680	13.512	12.282	225.542
4	Картофель отварной	423/3/1998	150	3.049	3.051	29.773	151.660
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот плодово-ягодный****	1113/3/98.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
Итого за Обед:			765	24,837	26,853	90,539	689,676
Итого за день:			1265	51,668	51,668	181,479	1374,93
Понедельник 2 неделя							
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	205	7.511	6.662	41.810	257.078
3	Хлеб пшеничный	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/202	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Фрукт свежий**	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
Итого за Завтрак:			600	13,714	9,707	83,42	473,106
Обед							
1	Овощная закуска***	25/634/199	60	0.420	0.000	1.080	6.000
2	Суп гороховый с фрикадельками	306/3/1998	215	8.204	6.049	18.343	158.528
3	Печень по-строгановски	748/3/1998	90	11.997	11.655	6.443	178.749
4	Рис отварной	934/3/1998	150	3.711	3.426	38.946	201.465

5	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
6	Компот плодово-ягодный****	54-1хн-	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		760	27,752	21,535	102,147	706,292
	Итого за день:		1360	41,466	31,242	185,567	1179,398
	Вторник						
	2 неделя						
	Завтрак						
1	Каша гречневая с курицей по-купечески	ТТК	245 5)	17.555	16.937	29.406	339.644
2	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
3	Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.129	46.338
	Итого за Завтрак:		500	22,031	17,432	67,87	510,282
	Обед						
1	Овощная закуска***	25/635/199	20	0.120	0.000	0.580	2.800
2	Овощная закуска***	320/2011 Т	40	0.659	0.051	3.547	16.720
3	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998	200	4.870	5.000	18.780	136.716
4	Рыба тушеная в томате с овощами	640/3/1998	90	9.388	6.701	4.351	115.032
5	Картофельное пюре	946/2/1998	180	3.859	3.746	31.136	166.795
6	Хлеб пшеничный	ТПП	70	5.320	0.630	34.790	158.200
7	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
	Итого за Обед:		800	25,216	16,128	121,184	708,263
	Итого за день:		1300	47,247	33,56	189,054	1218,545
	Среда						
	2 неделя						
	Завтрак						
1	Омлет натуральный	54-1о-2020	150	13.504	21.421	3.572	261.409
2	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
3	Чай с сахаром	54-2гн-	200	0.200	0.000	7.055	29.448
4	Йогурт фасованный	ТПП	110	2.860	2.750	15.840	99.000
	Итого за Завтрак:		500	19,604	24,531	46,347	480,257
	Обед						
1	Овощная закуска***	130/3/1998	60	0.964	3.005	6.124	54.914
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	262/1998.	200	4.300	7.852	12.515	136.440
3	Запеканка рисовая с курицей	ТТК	200	12.255	23.061	33.888	390.760
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Компот плодово-ягодный с	54-1хн-	200	0.100	0.000	15.930	65.450
	Итого за Обед:		700	20,659	34,278	88,337	737,964
	Итого за день:		1200	40,263	58,809	134,684	1218,221
	Четверг						
	2 неделя						
	Завтрак						
1	Запеканка творожно-морковная	ТТК	150	18.390	10.933	24.541	216.612
2	Молоко сгущенное	1087/98.	12	0.864	1.020	6.720	39.360
3	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/202	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Фрукт свежий**	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
	Итого за Завтрак:		567	24,297	12,448	82,811	481,1
	Обед						
1	Овощная закуска***	25/634/199	60	0.420	0.000	1.080	6.000
2	Свекольник на курином бульоне	95/2018.	205	4.564	8.188	16.107	153.740
3	Жаркое по-домашнему	820/3/1998	240	14.065	17.235	29.191	316.046
4	Хлеб пшеничный	ТПП	70	5.320	0.630	34.790	158.200
5	Компот плодово-ягодный с	54-1хн-	200	0.080	0.000	15.870	63.950
	Итого за Обед:		775	24,449	26,053	97,038	697,936
	Итого за день:		1342	48,746	38,501	179,849	1179,036
	Пятница						
	2 неделя						
	Завтрак						
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Рыба тушеная в томате с овощами	640/3/1998	100	13.362	9.594	4.770	158.515
3	Картофельное пюре	946/2/1998	150	3.198	4.322	25.731	148.926
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
	Итого за Завтрак:		510	23,336	17,096	66,756	503,839
	Обед						
1	Овощная закуска***	25/635/199	20	0.120	0.000	0.580	2.800
2	Овощная закуска***	1070/3/199	40	0.703	4.020	4.390	56.247
3	Ци из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне	282/3/1998	200	4.079	7.834	8.394	118.984
4	Плов с курицей	893/2/1998	200	14.314	17.353	43.203	385.905

5	Хлеб пшеничный	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
6	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
	Итого за Обед:		695	22,876	29,522	101,962	755,036
	Итого за день:		1205	46,212	46,618	168,718	1258,875
	Суббота						
	2 неделя						
	Завтрак						
1	Котлета "Домашняя" запеченая с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	110	15.310	13.442	15.622	244.792
2	Гречка отварная с маслом	931/3/1998	150	8.526	5.125	38.545	234.072
3	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
4	Какао со свежим цельным молоком	1222/2/1998	200	4.742	3.850	21.618	141.610
	Итого за Завтрак:		500	31,618	22,777	95,665	710,874
	Обед						
1	Закуска свекольная	55/2018	60	1.011	1.920	8.019	52.712
2	Суп гороховый на курином бульоне	306/3/1998	200	7.270	7.450	16.896	161.773
3	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	110	13.606	12.181	12.609	214.478
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998	150	3.711	3.426	38.946	201.465
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот плодово-ягодный с	1203/3/199	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		760	28,638	25,337	111,32	780,678
	Итого за день:		1260	60,256	48,114	206,985	1491,552
	ИТОГО ЗА Завтрак:		6362	260,223	207,144	921,558	6481,514
	ИТОГО ЗА Обед:		9130	305,043	305,29	1229,187	8724,856
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		15492	565,266	512,434	2150,745	15206,37
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		1291	47,11	42,7	179,23	1267,2
	СООТНОШЕНИЕ:			1	0,906	3,805	

1	*Для приготовления молочной каши используется крупа рисовая, пшенная, пшеничная, ячневая, кукурузная, хлопья "Геркулес"
2	**Фрукт свежий: яблоки, мандарины, апельсины, груши.
3	***Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор/перец сладкий болгарский) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковна
4	****Для приготовления горячих (холодных) напитков, соусов используются свежемороженные ягоды и фрукты в ассортименте.
	Примечание: Допускается изменение выходов блюд в сторону увеличения, допускается добавление блюд в меню.