

Утверждаю

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

Согласовано

	8946	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
<b>Понедельник</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная*	548/2/1998 г.	18	6.764	6.358	37.635	234.675
3	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
4	Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.129	46.338
5	Фрукт свежий**	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>585</b>	<b>13,38</b>	<b>9,448</b>	<b>85,594</b>	<b>476,513</b>
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска***	25/634/199	60	0.420	0.000	1.080	6.000
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 тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	120	13.724	12.389	13.384	219.906
4	Картофельное пюре	946/2/1998	150	3.198	4.322	25.731	148.926
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Компот плодово-ягодный с сахаром****	54-1хн-2020	200	0.200	0.000	16.570	67.850
<b>Итого за Обед:</b>			<b>795</b>	<b>26,29</b>	<b>25,429</b>	<b>95,18</b>	<b>701,587</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1380</b>	<b>39,67</b>	<b>34,877</b>	<b>180,774</b>	<b>1178,1</b>
<b>Вторник</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Тефтели(биточки) тушеные в сметанном соусе	ТПП/1045/3/1998	110	13.299	10.632	12.126	199.755
2	Гречка отварная	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	Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>25,065</b>	<b>16,117</b>	<b>80,6</b>	<b>565,645</b>
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска***	25/635/1998	60	0.360	0.000	1.740	8.400
2	Свекольник на курином бульоне	95/2018	205	4.564	8.188	16.107	153.740
3	Рагу овощное с мясом птицы	887/3/1998	200	12.758	16.779	24.863	296.077
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
<b>Итого за Обед:</b>			<b>725</b>	<b>23,242</b>	<b>25,507</b>	<b>100,53</b>	<b>705,817</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1225</b>	<b>48,307</b>	<b>41,624</b>	<b>181,13</b>	<b>1271,462</b>
<b>Среда</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	Йогуртный продукт фасованный	ТПП	110	2.860	2.750	15.840	99.000
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>32,688</b>	<b>13,285</b>	<b>69,272</b>	<b>527,082</b>
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска***	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	3.711	3.426	38.946	201.465
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот плодово-ягодный с сахаром****	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
<b>Итого за Обед:</b>			<b>740</b>	<b>26,809</b>	<b>21,768</b>	<b>108,222</b>	<b>729,895</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1240</b>	<b>59,497</b>	<b>35,053</b>	<b>177,494</b>	<b>1256,977</b>
<b>Четверг</b>							
<b>1 неделя</b>							

Завтрак							
1	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	303/2011	120	11.827	15.171	6.315	208.592
2	Макаронные 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 с лимоном, с сахаром	54/3гн/202	200	0.263	0.000	7.265	31.828
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>19,855</b>	<b>18,985</b>	<b>63,49</b>	<b>502,213</b>
Обед							
1	Овощная закуска***	1070/3/1998	60	1.055	6.030	6.585	84.371
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	262/1998.	205	4.197	8.170	11.402	134.437
3	Рыба тушеная в сметанном соусе	232/2017 T	90	10.234	9.704	5.137	149.237
4	Картофельное пюре	946/2/1998	150	3.212	3.602	25.895	143.115
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Компот плодово-ягодный****	54-1хн-2020	200	0.000	0.000	14.970	59.850
<b>Итого за Обед:</b>			<b>765</b>	<b>23,258</b>	<b>28,046</b>	<b>93,809</b>	<b>706,61</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1265</b>	<b>43,113</b>	<b>47,031</b>	<b>157,299</b>	<b>1208,823</b>
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
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>18,453</b>	<b>30,051</b>	<b>76,317</b>	<b>643,577</b>
Обед							
1	Овощная закуска***	25/634/1998	60	0.420	0.000	1.080	6.000
2	Свекольник на курином бульоне	95/2018.	250	5.553	9.642	19.743	184.672
3	Каша гречневая с мясом покупечески	ТТК	200	16.128	13.386	24.570	277.168
4	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
5	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
<b>Итого за Обед:</b>			<b>765</b>	<b>27,281</b>	<b>23,523</b>	<b>100,728</b>	<b>704,14</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1265</b>	<b>45,734</b>	<b>53,574</b>	<b>177,045</b>	<b>1347,717</b>
Суббота 1 неделя							
Завтрак							
1	Жаркое по-домашнему	820/3/1998	250	16.830	19.463	29.539	347.124
2	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
3	Какао с молоком	1222/2/1998.	200	4.742	3.850	21.618	141.610
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>25,372</b>	<b>23,763</b>	<b>76,007</b>	<b>601,734</b>
Обед							
1	Овощная закуска***	25/635/1998.	60	0.360	0.000	1.740	8.400
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне	282/3/1998	200	4.079	7.834	8.394	118.984
3	Оладьи из печени запеченные	850/2/1998	90	16.146	12.982	11.030	223.821
4	Картофель отварной	423/3/1998	150	3.037	3.775	29.582	157.412
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Компот плодово-ягодный****	1113/3/98г.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
<b>Итого за Обед:</b>			<b>760</b>	<b>28,182</b>	<b>25,131</b>	<b>95,536</b>	<b>704,067</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1260</b>	<b>53,554</b>	<b>48,894</b>	<b>171,543</b>	<b>1305,801</b>
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*	548/1/1998	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
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>590</b>	<b>13,962</b>	<b>10,312</b>	<b>83,111</b>	<b>478,094</b>
Обед							
1	Овощная закуска***	25/634/1998.	60	0.420	0.000	1.080	6.000
2	Суп гороховый на курином бульоне	306/3/1998	200	7.270	7.450	16.896	161.773
3	Котлета "Домашняя" запеченая	ТПП	90	15.000	9.899	14.400	206.690
4	Макаронные изделия отварные	940/2/1998	150	5.485	3.544	35.000	193.993
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот плодово-ягодный****	54-1хн-2020	200	0.000	0.000	14.970	59.850

	<b>Итого за Обед:</b>		<b>740</b>	<b>31,215</b>	<b>21,253</b>	<b>102,226</b>	<b>718,706</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1330</b>	<b>45,177</b>	<b>31,565</b>	<b>185,337</b>	<b>1196,8</b>
	<b>Вторник</b>						
	<b>2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Каша гречневая с курицей покупечески	ТТК	245	17.555	16.937	29.406	339.644
2	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.226	0.500	27.633	125.656
3	Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.129	46.338
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>22,077</b>	<b>17,437</b>	<b>68,168</b>	<b>511,638</b>
	<b>Обед</b>						
1	Овощная закуска***	25/635/1998.	60	0.360	0.000	1.740	8.400
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998	200	4.870	5.000	18.780	136.716
3	Плов из булгура с курицей	54-15м-2020	200	17.198	17.516	34.281	390.801
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>700</b>	<b>26,468</b>	<b>22,876</b>	<b>102,681</b>	<b>738,317</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1200</b>	<b>48,545</b>	<b>40,313</b>	<b>170,849</b>	<b>1249,955</b>
	<b>Среда</b>						
	<b>2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Омлет натуральный	54-10-2020	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	Йогуртный продукт фасованный	ТПП	110	2.860	2.750	15.840	99.000
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>19,604</b>	<b>24,531</b>	<b>46,347</b>	<b>480,257</b>
	<b>Обед</b>						
1	Овощная закуска***	55/2018	60	1.011	1.920	8.019	52.712
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	262/1998.	205	4.197	8.170	11.402	134.437
3	Рагу овощное с мясом птицы	887/3/1998	225	14.353	18.876	27.970	333.087
4	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
5	Компот плодово-ягодный с сахаром****	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>745</b>	<b>23,841</b>	<b>29,461</b>	<b>90,656</b>	<b>709,986</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1245</b>	<b>43,445</b>	<b>53,992</b>	<b>137,003</b>	<b>1190,243</b>
	<b>Четверг</b>						
	<b>2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Тефтели(биточки)тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	110	13.299	10.632	12.126	199.755
2	Макаронные изделия отварные с маслом*	940/2/1998	150	5.485	3.544	35.000	193.993
3	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/202	200	0.263	0.000	7.265	31.828
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>22,087</b>	<b>14,536</b>	<b>74,271</b>	<b>515,976</b>
	<b>Обед</b>						
1	Овощная закуска***	25/634/1998.	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	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 сахаром****	54-1хн-2020	200	0.080	0.000	15.870	63.950
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>705</b>	<b>20,359</b>	<b>31,609</b>	<b>86,825</b>	<b>704,85</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1205</b>	<b>42,446</b>	<b>46,145</b>	<b>161,096</b>	<b>1220,826</b>
	<b>Пятница</b>						
	<b>2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Рыба тушеная в томате с овощами	640/3/1998	100	13.362	9.594	4.770	158.515
2	Картофельное пюре	946/2/1998	150	3.212	3.602	25.895	143.115
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>21,334</b>	<b>13,736</b>	<b>70,534</b>	<b>478,648</b>
	<b>Обед</b>						
1	Овощная закуска***	25/635/1998.	60	0.360	0.000	1.740	8.400
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне	282/3/1998	250	5.098	9.792	10.493	148.719
3	Жаркое по-домашнему	820/3/1998	230	11.300	15.007	28.843	284.967

4	Хлеб пшеничный	ТПП	62	4.712	0.558	30.814	140.120
			200	1.000	0.000	28.000	112.000
5	Сок фруктовый	ТПП	802	22,47	25,357	99,89	694,206
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>1312</b>	<b>43,804</b>	<b>39,093</b>	<b>170,424</b>	<b>1172,854</b>
	<b>Итого за день:</b>						
	<b>Суббота</b>						
	<b>2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Котлета "Домашняя"запеченая с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	110	15.310	13.442	15.622	244.792
2	Гречка отварная	931/3/1998	150	8.526	5.125	38.545	234.075
3	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
4	Какао с молоком	1222/2/1998.	200	4.742	3.850	21.618	141.610
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>31,618</b>	<b>22,777</b>	<b>95,665</b>	<b>710,877</b>
	<b>Обед</b>						
1	Овощная закуска***	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	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 сахаром****	1203/3/1998г.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>760</b>	<b>28,638</b>	<b>25,337</b>	<b>111,32</b>	<b>780,678</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1260</b>	<b>60,256</b>	<b>48,114</b>	<b>206,985</b>	<b>1491,555</b>
	<b>ИТОГО ЗА Завтрак:</b>		<b>6185</b>	<b>265,495</b>	<b>214,978</b>	<b>889,376</b>	<b>6492,254</b>
	<b>ИТОГО ЗА Обед:</b>		<b>9002</b>	<b>308,053</b>	<b>305,297</b>	<b>1187,603</b>	<b>8598,859</b>
	<b>ИТОГО ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>15187</b>	<b>573,548</b>	<b>520,275</b>	<b>2076,979</b>	<b>15091,113</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1265.58</b>	<b>47,8</b>	<b>43,36</b>	<b>173,08</b>	<b>1257,59</b>
	<b>СООТНОШЕНИЕ:</b>			<b>1</b>	<b>0,907</b>	<b>3,621</b>	

1	*Для приготовления молочной каши используется крупа рисовая, 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 морковная
4	****Для приготовления горячих (холодных) напитков, соусов используются свежемороженые ягоды и фрукты в ассортименте.
	Примечание: Допускается изменение выходов блюд в сторону увеличения, допускается добавление блюд в меню.